

2

EGÉSZSÉG

5 tanács
pollenszezonra

28

PRIMA MEDICA

Anyajegyszűrő Központ

38

LIFESTYLE

Karinthy Márton –
az egészségcentrikus művész

56

JÁTSSZON VELÜNK!

Lapozzon az 56. oldalra!



SZEGEDI
SZABOTÉR1
JÁTEKOK



PRIMA MEDICA EGÉSZSÉGCSOPORT TAGJA



RIVERFITNESS
by Getfit



VÁLASSZ TERMET, VÁLASSZ ÉLETSTÍLUST!

LÁTOGASS EL MAGYARORSZÁG ELSŐ LOFT STÍLUSÚ FITNESS TERMÉBE!

WWW.RIVERFITNESS.HU
1138 BUDAPEST, RÉVÉSZ UTCA 29.

by Getfit

TISZTELT OLVASÓINK!

Köszönöm, hogy ismét az EgészségMagazint választották kikapcsolódásukhoz és új, egészséggel kapcsolatos információk szerzéséhez. Ígérem, ebben a lapszámban is hűek maradunk elveinkhez és hiteles szakmai cikkeket találunk Önök elé, könnyed, laikus számára is emészthető köntösben.

Ismét széles palettát szeretnénk feltárni olvasóinknak az orvoslás és a – kiemelten fontos – prevenció területéről a pollenallergiától kezdve a sarokfájdalmon át a veszélyes anyajegyek felismeréséig, valamint egy egyszerűen betartható és 5 pontban felsorolt kalauzt nyújtunk át egészségünk megőrzéséhez. Ezt szem előtt tartva Ön is, kedves Olvasó, radikálisan lecsökkentheti a betegségek kialakulásának kockázatát.

Lifestyle rovatunk cikkeiben folytatjuk képzeletbeli utazásunkat, és nyári számunkat a Dél, a déli mediterrán vidék bebarangolásával folytatjuk. De mindenekelőtt Karinthy Márton – a Karinthy Színház megalapítója és igazgatója – interjújában olvashatják, hogyan tartja magát fitten. Utazási ajánlónkban a dél-magyarországi tájegységet fedezzük fel, majd a napfényes Riviérára látogatunk. Megismerkedünk a délszláv kultúra hazai nagyköveteivel, valamint bőrünket déligyümölcsökkel és azok kivonataival ápoljuk. Keresztjertvény rovatunkban a „napfény városába” invitáljuk Önöket egy kis kulturális élményre, a Szegedi Szabadtéri Játékok csillagtetős színházába. Olvasson bennünket a nyári vakáció alatt is. Ehhez kellemes szórakozást és jó egészséget kívánok!


orvos-természetgyógyász, igazgató
Dr. Babai László

IMPRESSZUM

EgészségMagazin 2017/2 • Megjelenik: negyedévente • Alapító és Kiadó: T&G Health Kft. • Megvalósítás helye: 6721 Szeged, Bárka u. 1. • Ügyvezető igazgató: Dr. Babai László • Konceptió: Berec Brigitta; e-mail: berec.brigitta@primamedica.hu • Szerkesztők: Makarész Rita, Martin Ildikó, Palotás Zsuzsi, Papp Gergő, Pleszinger Katalin, Szakál Borostyán, Tomanóczy Andrea, Tóth-Tokaji Éva, Varga Dóra • Címlapfotó: L-A Pictures • Címlapsztori fotó: L-A Pictures • Layout, design: Adonyi Gábor www.free-dimension.hu • Tördelőszerkesztő: Adonyi Gábor • Korrektor: Dudás Márta • Nyomda: PrintPix Nyomda • Hirdetésszervező: Molnár Tímea: molnar.timea@egeszsegmagazin.hu, Pálkinkás Beáta: ertekesites@primamedica.hu • Terjesztés: Alternatív terjesztés

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

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

TARTALOM

Egészség

5 tanács allergológusoktól pollenszezonra	2
Ezekre figyeljen cukorbetegség okozta fekély esetén	4
2020-ra a 3. leggyakoribb halálok lehet a COPD	6
Állandóan bedugult orr	8
7 jó megoldás sarokfájdalom esetén	10
Romlik a sportteljesítmény? Töltsük fel a szénhidráttraktárakat!	12
Hajhullás véralvadásgátlótól	14
5 lépés az egészségünkért	16
Jelek, melyek hormonzavarra utalhatnak	18
Melanomamegelőzés	20
Ultrahanggal teljes csak a pajzsmirigyzavar diagnózisa	22
Rövid hírek	24
Orvos válaszol	25

PRIMA MEDICA

Rövid hírek	26
CSR: Bánát Néptáncegyüttes	27
Intézmény: Anyajegyszűrő Központ	28
Portré: Dr. Vaskó Péter	30
Clubélet	32
Kutatás+Innováció: 244-es nanotechnológiás allergiateszt	34

LifeStyle

Címlapsztori: Karinthy Márton – az egészségcentrikus művész	38
Utazás: Utazzunk a napfényes Délre!	40
Kultúra: Nagy magyar írók és költők ajtaján kopogtattunk	42
Humorpirulák	44
Baba-Mama: Tudomány, nem varázslat	46
Szépség: A szépség találva!	48
Sport: Szórakoztató mozgásformák a nyár szerelmeseinek	50
Gasztronómia: Egzotikumok a tányéron	52
Receptek	54
Játék	56



5 TANÁCS ALLERGOLÓGUSOKTÓL, HOGY



Dr. Réthy Lajos



Dr. Augusztinovicz Monika



Dr. Garaczi Edina



Dr. Balogh Katalin



Dr. Potecz Györgyi

Javában tart a pollenszezon, ám még előttünk a leggyakoribb allergén növény, a parlagfű virágzásának időszaka. A Budai Allergiaközpont szakembereit arról kérdeztük, hogy mit tanácsolnak az érintetteknek, mire figyeljenek a következő hónapokban.

NE FÉLJÜNK A SZTEROID ORRSPRAY-TŐL!

A szteroid szó elsőre sokak számára ijesztően hangzik, pedig a hatóanyagok felszívódása helyileg, az orrban történik, ezért ezek a készítmények hosszú távon is biztonságosan alkalmazhatók. Hatékonyan mérséklék a duzzanatot és az irritációt az orrban, enyhítik az orrdugulást és orrfolyást.

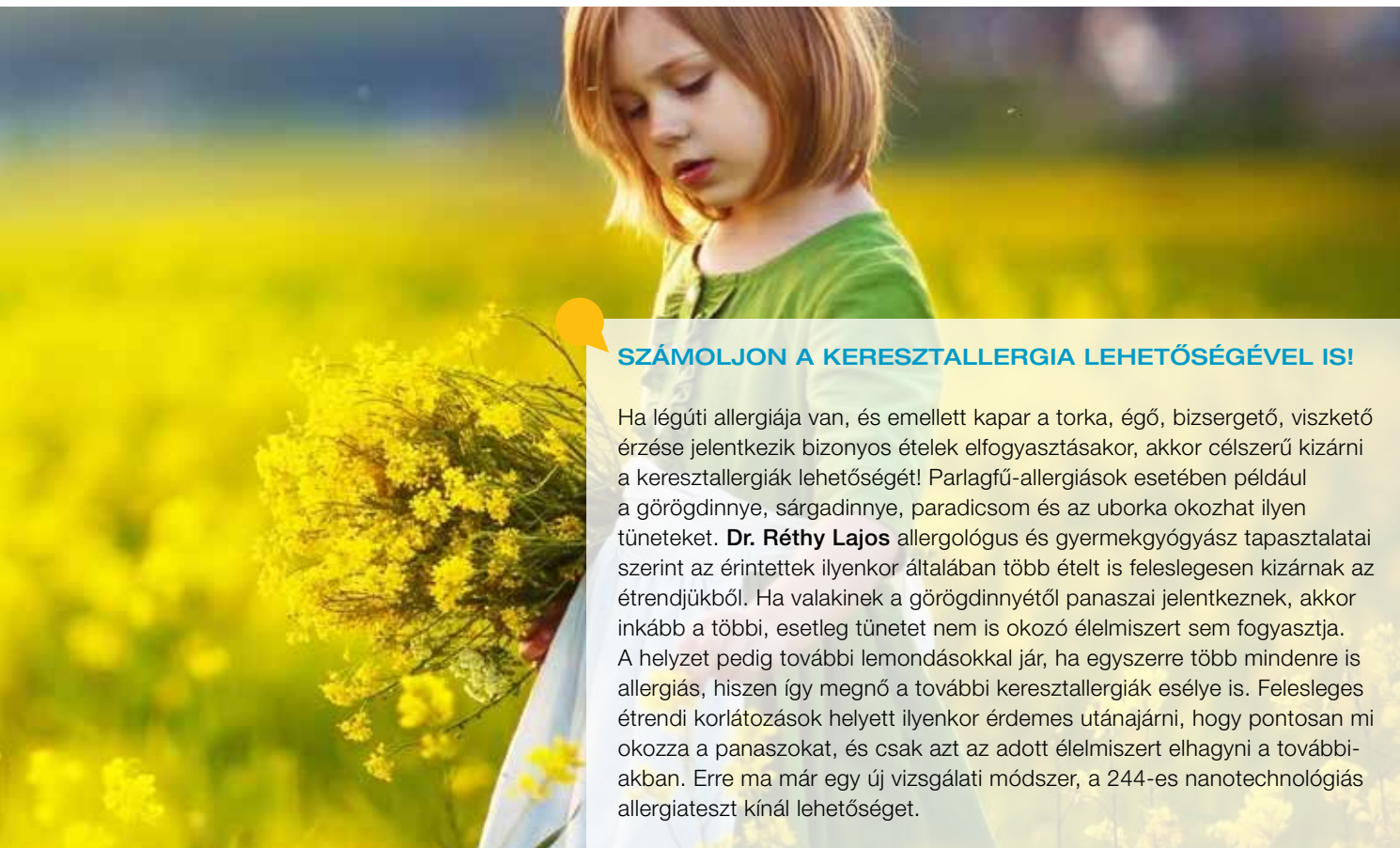
Dr. Augusztinovicz Monika fül-orr-gégész, allergológus elmondta, hogy a szteroid orrspray-k nagyjából egy hét használat után fejtik ki teljesen a hatásukat. Ha valaki későn kezdi használni, amikor az allergén pollen már nagyobb mennyiségben jelen van a levegőben, akkor kezdetben számíthat erősödő tünetekre, így orrdugulásra is. Ezért ha tudjuk, hogy a növény, amire allergiásak vagyunk, melyik hónapban virágzik, még azt megelőzően keressük fel kezelőorvosunkat, hogy időben elkezdhessük a készítmény használatát!

A POLLENEK MIATT SÚLYOSBODHAT AZ EKCÉMA

A szénanátha mellett a pollenallergia más tünetek formájában is megmutatkozhat. **Dr. Garaczi Edina** bőrgyógyász-allergológus arra figyelmeztet, hogy pollenszezonban, főként a ruhával nem fedett területeken: arcon, nyakon, karokon, lábszárakon fokozódhatnak az ekcémás tünetek. Panaszok esetén allergiavizsgálattal igazolni lehet, hogy az ekcémás tüneteket a pollenek provokálják-e vagy sem. Ha bebizonyosodik, hogy a bőrtüneteket pollenallergia okozza, akkor a megfelelő, kezelőorvos által felírt készítményekkel hatékonyan enyhíthetjük a panaszokat. A viszketés csökkentésére antihisztamin-tartalmú gyógyszerek, a gyulladt, ekcémás bőrtünetekre zsírozó kenőcsök, valamint rövid ideig szteroidtartalmú krémek javasoltak.



KÖNNYEBB LEGYEN AZ IDEI POLLENSZEZON



SZÁMOLJON A KERESZTALLERGIA LEHETŐSÉGÉVEL IS!

Ha légúti allergiája van, és emellett kapar a torka, égő, bizsergető, viszkető érzése jelentkezik bizonyos ételek elfogyasztásakor, akkor célszerű kizárni a keresztallergiák lehetőségét! Parlagfű-allergiások esetében például a görögdinnye, sárgadinnye, paradicsom és az uborka okozhat ilyen tüneteket. **Dr. Réthy Lajos** allergológus és gyermekgyógyász tapasztalatai szerint az érintettek ilyenkor általában több ételt is feleslegesen kizárnak az étrendjükől. Ha valakinek a görögdinnyétől panaszai jelentkeznek, akkor inkább a többi, esetleg tünetet nem is okozó élelmiszer sem fogyasztja. A helyzet pedig további lemondásokkal jár, ha egyszerre több mindenre is allergiás, hiszen így megnő a további keresztallergiák esélye is. Felesleges étrendi korlátozások helyett ilyenkor érdemes utánajárni, hogy pontosan mi okozza a panaszokat, és csak azt az adott élelmiszer elhagyni a továbbiakban. Erre ma már egy új vizsgálati módszer, a 244-es nanotechnológiás allergiateszt kínál lehetőséget.

AZ ALLERGÉN IMMUNTERÁPIA

Ha unja már, hogy tünetei minden évben jelentkeznek, ideje tartós megoldást keresni az allergia ellen. **Dr. Balogh Katalin** allergológus, fül-orr-gégész e célra az allergén immunterápiát javasolja, mely jelenleg az egyetlen olyan kezelési mód, amely nemcsak a tünetekre, hanem azok kiváltó okára is hat. A kezelés során az adott allergén tisztított kivonatát szedi tabletta vagy cseppek formájában. Az allergén immunterápia a túlműködő immunrendszert állítja át „normál üzemmódba”, így a beteg képes lesz panaszok nélkül is elviselni azt az anyagot, ami korábban a tüneteit okozta. Ha most elkezd, a tapasztalatok szerint már ezen a nyáron jelentősen csökkenhetnek a tünetei, majd ha még 2 éven át folytatja a kezelést, akár 10-12 évre is elfelejtheti az allergiát. Parlagfű-allergia esetén a kezelést május végéig ideális megkezdeni!

ELŐZZE MEG AZ ASZTMÁS ROHAMOT!

Az allergiás asztma az asztmás betegségek leggyakoribb típusa. Tünetei a környezetben található allergének – pollenek, háziporlatka, penészgomba, háziállatok szőre – hatására jelentkeznek. A tavaszi-nyári pollenszezonban magas a levegőben található allergének száma, **dr. Potecz Györgyi** allergológus, tüdőgyógyász szerint ezért is nagyon fontos, hogy a betegek ismerjék az asztmás rohamot provokáló tényezőket. Az asztma vizsgálata és súlyosságának megítélése légzésfunkciós vizsgálattal történik. Az asztma allergiás eredetét vérvétellel vagy Prick-tesztel tudjuk igazolni. A tünetek megfelelő kezeléséhez elengedhetetlen a gyógyszeres terápia, melynek beállítása mindig egyénre szabottan történik. A kezelőorvos által felírt inhalációs szteroidok, hörgőtágítók és allergiaellenes orrspray-k, tabletták segítségével, az asztma és az allergia együttes kezelésével megelőzhető az asztmás roham kialakulása, és tartós tünetmentesség érhető el.

TESZT! VAJON ÖNT IS ÉRINTI A CUKORBETEGSÉG?

A cukorbetegsége gyakran csak akkor derül fény, mikor már súlyos szövődményeket okozott, hiszen tünetei félrevezetőek lehetnek, és a beteg még csak nem is sejtí, hogy diabétesz áll a problémái háttérében. Alábbi tesztünk segítségével azonban felmerülhet a gyanú, hogy a panaszokat cukorbetegség okozza.

MENNYI TÚLSÚLLYAL RENDELKEZIK?

- A. Nincs rajtam súlyfelesleg
- B. Csak pár extra kiló van rajtam
- C. Jelentős túlsúllyal rendelkezem

VAN/VOLT A CSALÁDBAN CUKORBETEG?

- A. Nem tudok róla
- B. Egy távoli rokonom cukorbeteg
- C. Az egyik közeli rokonom cukorbeteg

ODAFIGYEL AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA?

- A. Egyáltalán nem, szeretem a gyorsételeket és nem sportolok
- B. Időszakosan belevágok az egészséges életmódba, de hamar feladom
- C. Igen, egészségesen ékezem és rendszeresen sportolok

VOLT MÁR MAGAS A VÉRNYOMÁSA?

- A. Nem
- B. Nagyon ritkán
- C. Gyakran

MENNYI IDŐS?

- A. 40 alatti
- B. 40–50 éves
- C. 50 feletti

MILYEN MAGAS A KOLESZTERINSZINTJE?

- A. Normál
- B. Kissé magas
- C. Jelentősen emelkedett

FÁRADÉKONYNAK ÉRZI MAGÁT?

- A. Nem jellemző
- B. Néha
- C. Gyakran

MENNYIRE HAJLAMOS FERTŐZÉSEKRE?

- A. Nagyon ritkán
- B. Előfordul
- C. Gyakran van visszatérő fertőzésem

VAN A TALPÁN BŐRKEMÉNYEDÉS?

- A. Nincs
- B. Minimális
- C. Igen, jelentős mértékű bőrkeményedésem van

GYAKRAN JÁR ÉJSZAKA VIZELETET ÜRÍTENI?

- A. Nem
- B. Néha, főleg amikor lefekvés előtt sok folyadékot iszom
- C. Rendszeresen fel kell kelnem WC-re menni

SZOKOTT BIZSEREGNI A LÁBA, ESETLEG ÉRZÉKETLEN EGYES HELYEKEN?

- A. Nem
- B. Amikor sokáig ülök egy helyben, vagy hosszan keresztben van a lábam, akkor igen
- C. Igen, gyakran előfordul

MILYEN GYORSAN GYÓGYULNAK BE A SEBEI?

- A. Gyorsan
- B. Attól függ, milyen súlyos
- C. Nagyon lassan

MENNYIRE TARTJA MAGÁT FALÁNKNAK?

- A. Egyáltalán nem
- B. Néha rám tör az éhségérzet
- C. Sokszor vagyok éhes, néha éjjel is felébredek rá és eszem



KIÉRTÉKEELÉS

Amennyiben a legtöbb válasza C, úgy Önnél nagyban fennáll a cukorbetegség esélye, ezért érdemes terheléses vércukormérésen részt vennie! A pontos diagnózis érdekében nem elég csupán az éhomi értéket vizsgálni, ugyanis ekkor lehet, hogy bizonyos prediabéteszes állapotok rejtve maradnak, melyeket kezelni szükséges! A cukorbetegség mielőbbi terápiája kiemelt jelentőséggel bír, ugyanis a tartósan magas glükózsztint folyamatosan teszi tönkre a szervezetet és súlyos szövődményeket eredményez. Ha lábproblémái vannak (pl. gyakori bizsergés, érzéketlenség, nehezen gyógyuló sebek, gyakori gombás fertőzések, lábdeformitás, bőrkeményedés, tyúkszem stb.), úgy meglehet, hogy a felderítetlen cukorbetegség már ún. diabéteszes lábat eredményezett.

Dr. Porochnavecz Marietta, a Cukorbeteg Központ diabetológusa elmondta, hogy a diabétesz kezelése az életmódváltás (speciális diéta, mozgás) mellett történhet gyógyszeres kezeléssel és inzulinos terápiával is. A betegnek szükséges vércukornaplót is vezetnie, melyet a szakembernek a találkozók alkalmával be kell mutatni. A diabetológus felhívja a figyelmet a **telediabetológia** lehetőségére is, melynél a rendszeres személyes találkozó kiküszöbölhető, mivel egy program segítségével a beteg és a kezelőorvosa szoros kapcsolatban maradhatnak, ugyanis a páciens bármikor megoszthatja adatait és kérdéseit a szakemberrel.





2020-RA A 3. LEGGYAKORIBB HALÁLOK LEHET, PEDIG EGYSZERŰ VIZSGÁLATTAL SZŰRHETŐ A COPD

Hazánkban közel félmillió COPD-s beteg él, évente átlagosan 5-6 ezer új esetet diagnosztizálnak. Ez az adat azonban csak a betegség súlyosabb szakaszában lévő betegek számát mutatja. Az érintettek nagy része ugyanis csak későn fordul orvoshoz, pedig idejében felismerve a betegek életminősége jelentősen javítható.

2003-ban még az ötödik leggyakoribb halálökként tartották számon, ám nagyjából tíz év elteltével elérte a lista negyedik helyét. A WHO aggasztó előrejelzése szerint a következő néhány évben ismét egy helyet előrelép, és a COPD lesz a harmadik leggyakoribb halálok világszerte. A kedvezőtlen statisztika okairól és a betegség szűrési lehetőségeiről **dr. Potecz Györgyi** tüdőgyógyász, allergológus, a Budai Tüdőközpont főorvosa beszélt.

FONTOS A KORAI FELISMERÉS

„Az érintettek többsége már csak a betegség előrehaladott stádiumában kerül szakemberhez. Ebben sajnos szerepet játszik az is, hogy az egyre növekvő betegszám ellenére még mindig nagyon kevesen tudnak a betegség tüneteiről és a szűrés lehetőségéről, az időben kezdett terápia fontosságáról. A COPD, vagyis krónikus obstruktív légúti betegség nem gyógyítható, de idejében felismerve, a szükséges kezelést megkezdve az állapotromlás megelőzhető, gyógyszeres terápiával és életmódváltással a betegek életminősége jelentősen javítható.”

AZ ELSŐ TÜNETEK

A legtöbb beteg nehézlégzéssel fordul orvoshoz, amely először csak terhelésre, később már nyugalmi állapotban jelentkezik. Ez a tünet azonban már a betegség előrehaladott állapotát jelzi, amikor már jelentős javulást nem lehet elérni. A legfontosabb – lenne – a kezdeti tünetek idején orvoshoz fordulni. Ezeket azonban hajlamosak vagyunk elbagatellizálni, de könnyen össze is téveszthetjük más légúti betegségekkel. A szűrővizsgálatot különösen az alábbi tünetek észlelésekor nem érdemes halogatni: reggelenként jelentkező krónikus köhögés, fokozott váladékképződés a légutakban és fizikai terhelésre jelentkező nehézlégzés.

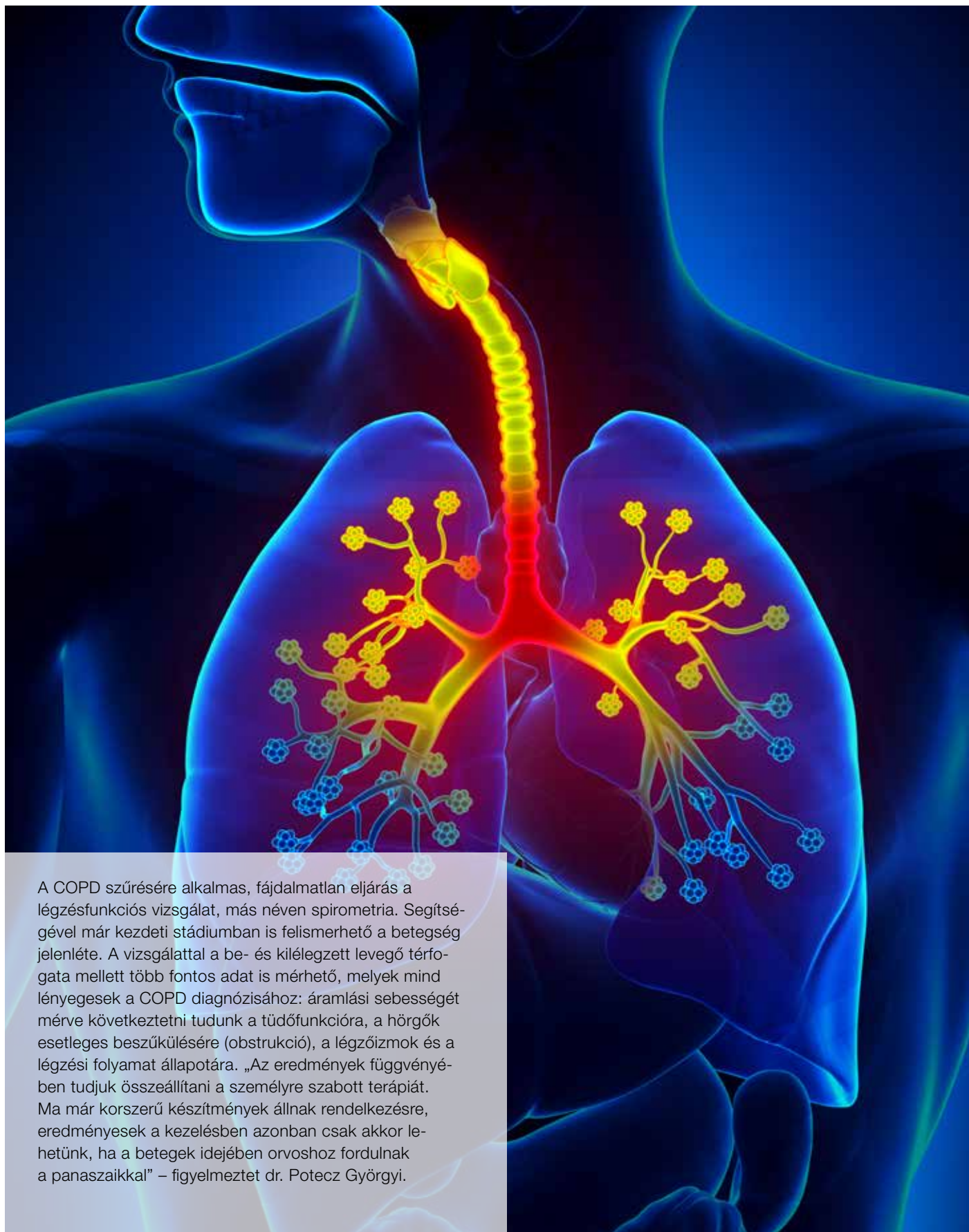
KIHEZ FORDULJON, HA TÜNETEI VANNAK?

Rövid ideje fennálló köhögést a betegek általában otthon próbálnak kezelni. Orvoshoz többnyire csak akkor fordulnak, ha a köhögés elhúzódó, vagy a nappali tevékenységet, éjszakai pihenést zavarja. Mivel ilyenkor a legtöbben valamilyen légúti fertőzésre gondolnak, a háziorvosukat keresik fel, aki az egyéb tünetek függvényében és a beteg részletes kikérdezése alapján, ha szükségesnek ítéli, tüdőgyógyászhoz irányítja a beteget. A diagnózis megállapítása és a személyre szabott kezelés összeállítása tüdőgyógyász feladata.

KÉRDŐÍV ÉS SPIROMETRIA

A betegség gyanúját felveti, ha a páciens 3 vagy több esetben igennel válaszol a COPD szűrésére ajánlott kérdőív (GOLD szakértői bizottság, 2002) kérdéseire. Ilyenkor szükséges a légzésfunkciós vizsgálat elvégzése.

1. Köhög-e gyakran a napok többségében?
2. Van-e köpet vagy váladékkürítés a napok többségében?
3. Az önnel egy korosztályba tartozókhöz képest könnyebben kifulladás?
4. 40 évnél idősebb?
5. Jelenleg dohányzik vagy dohányzott-e korábban?



A COPD szűrésére alkalmas, fájdalomtalan eljárás a légzésfunkciós vizsgálat, más néven spirometria. Segítségével már kezdeti stádiumban is felismerhető a betegség jelenléte. A vizsgálattal a be- és kilélegzett levegő térfogata mellett több fontos adat is mérhető, melyek mind lényegesek a COPD diagnózisához: áramlási sebességét mérve következtetni tudunk a tüdőfunkcióra, a hörgők esetleges beszűkülésére (obstrukció), a légzőizmok és a légzési folyamat állapotára. „Az eredmények függvényében tudjuk összeállítani a személyre szabott terápiát. Ma már korszerű készítmények állnak rendelkezésre, eredményesek a kezelésben azonban csak akkor lehetünk, ha a betegek idejében orvoshoz fordulnak a panaszaikkal” – figyelmeztet dr. Potecz Györgyi.



ÁLLANDÓAN BEDUGULT ORR, GYAKORI ARCÜREGGYULLADÁS ÉS REGGELI SZÁJSZÁRAZSÁG?



Dr. Csóka János



Egy sor kellemetlen panaszt okozhat, felismerésére mégis gyakran már csak az eredménytelen kísérletezések, házi praktikák után kerül sor. Ha ismétlődő fejfájást, migrént tapasztalunk, orrdugulás, horkolás miatt kiszáradt torokkal ébredünk, visszatérő arcüreg- vagy középfülgyulladás a panasz, akkor javasolt alapos fül-orr-gégészeti vizsgálaton feltárni a háttérben álló okokat. A felsorolt tünetek orrsövényferdülést is jelezhetnek, ez esetben viszont csak akkor tudjuk megszüntetni őket, ha a kiváltó okot műtéti úton kezeljük.

TÜNETEIT ORRSÖVÉNYFERDÜLÉS IS OKOZHATJA!

GYERMEKEKNÉL ÉS FELNŐTTEKNÉL IS ELŐFORDULHAT

Az orr középvonalában húzódó orrsövény végleges formáját az arckoponya fejlődésének lezajlása után éri el, 18–20 éves kor körül. Rendellenes alakja azonban már gyermekkorban is tüneteket okozhat. Ritkán már óvodások körében is találkozhatunk orrsövényferdüléssel, de általánosságban kisiskoláskortól kezdődően jellemző a kialakulása.

MIÉRT ALAKUL KI ORRSÖVÉNYFERDÜLÉS?

A jobb és bal orrüreget egymástól elválasztó orrsövény egy porcából és csontból álló, nyálkahártyával fedett lemez. A fejlődés során a porcos és a csontos rész nem egyenlő ütemben növekszik, így gyakorlatilag nincs olyan ember, akinél ne beszélhetnénk valamilyen fokú orrsövényferdülésről – magyarázza **dr. Csóka János** fül-orr-gégész, a Fül-orr-gége Központ orvosa. A növekedési eltérés mellett orrsövényferdülést okozhat még az orrot ért trauma, ütés is. A ferdülés lehet egészen enyhe vagy nagyobb mértékű, akár teljesen el is zárhatja a jobb vagy a bal orrüreget. Következtében az arcüreg szellőzése és az orrlégzés nehezítetté válhat, ez pedig több panasz, szövődmény megjelenését vonhatja maga után.

EGY SOR KELLEMETLEN TÜNETET ELŐIDÉZHET

Lehet egészében az egyik oldal felé elferdült, de lehet S alakban is, a felső részében az egyik, az alsó részében a másik irányba görbült. Az enyhébb eltérések általában nem okoznak panaszt, a nagyobb fokú ferdeség az, ami a gátolt orrlégzés miatt hozzájárul a tartós orrdugulás, visszatérő arcüreggyulladás, középfülgyulladás és a horkolás miatti szájlégzés következtében a szájszárazság, torokkaparás megjelenéséhez. Az orrsövény hátsó részén is lehetnek elváltozások, ezen a területen nem a ferdeség, hanem az orrsövénytüskék okoznak panaszt, melyek az orrkagylókba betüremkedve bizonyos idegeket is nyomhatnak, ennek következtében gyakori panasz az állandósult fejfájás.

MŰTÉTTEL AZ ORRSÖVÉNYFERDÜLÉS ÉS A SZÖVŐDMÉNYEI IS KEZELHETŐK

Az orrsövény alaki eltéréseit fül-orr-gégészeti vizsgálat részeként, orrtükrözéssel lehet diagnosztizálni. Az orrtükrő kép hasznos kiegészítői a képalkotó eljárások, mint az orr- és orrmelléküreg-röntgen, az orrüreg hátsó részeinek áttekintésére is alkalmas endoszkópos, esetleg CT-vizsgálat – sorolja dr. Csóka János, aki a páciensek visszajelzése alapján elnyerte a Fül-orr-gége Központ Év Kiváló Orvosa díjat. Az orrsövényferdülés műtéti úton kezelhető.

Ezt felnőttkorban szokás elvégezni, akkor, amikor a csontos és a porcos orrsövény már teljesen kifejlődött, további alak- és méretváltozás már nem várható. A műtét korábban az elferdült orrsövény eltávolításából, manapság endoszkóp és speciális műszerek birtokában a deformálódott porcos vagy csontos szakasz megfelelő helyzetbe igazításából áll. Elvégzése altatásban vagy helyi érzéstelenítésben történik. A beavatkozás után 1-2 napig az orrba helyezett tamponok miatt csak szájlégzés lehetséges, ám ezt követően több kényelmetlenséggel nem kell számolni. Az orrsövénytűt után az orrsövény egyenes alakú lesz, az orrlégzés pedig helyreáll, így az orrsövényferdülés okozta tünetek is megszűnnek.

ORRTÜKRÖZÉS ENDOSZKÓPOS VIZSGÁLAT MŰTÉTI BEAVATKOZÁS



7

JÓ MEGOLDÁS SAROKFÁJDALOM ESETÉN

A sarokfájdalom igen kellemetlen panasz, amelynek hátterében számos ok állhat. **Dr. Arnold Dénes Arnold MSc**, a Fájdalomközpont sebésze, fájdalomspecialista szerint azonban több jó megoldás létezik, hogy újra könnyű lábakkal járhassunk.

NEM CSAK ACHILLES SARKA VOLT SÉRÜLÉKENY

A sarok feladata, hogy biztosítsa a támasztékot a test súlyának, éppen ezért a sarkunk minden egyes lépésünknél jelentős behatásnak van kitéve. Járáskor a testsúly 1,25-szöröse, futáskor a 2,75-szöröse nehezedik a lábunkra. Ez a magyarázata annak, miért olyan érzékeny és sérülékeny ez a terület. Különösen tinédzsereknél gyakori a sarok ütődései miatt kialakuló fájdalom, hiszen ebben a korban még nem teljesen kifejlett a sarokcsont és könnyebben dörzsölődhet a többi csonton.

– A sarokban jelentkező fájdalmak döntő része mögött mechanikai okok állnak, de meghúzódhat a háttérben arthritis (ízületi gyulladás), arthrosis (ízületi kopás), elhízás, fertőzések, autoimmun és neurológiai probléma, trauma, csonttritkulás és más csontbetegségek, illetve több szervrendszer érintő betegség is. Az egyik leggyakoribb probléma azonban a talpon átívelő vastag kötőszöveti szalag, a talpi bőnye gyulladása. Mivel ennek a szalagnak fontos szerepe van a talp izmainak, inainak és a láb boltozatának a fenntartásában, könnyű túlterhelni – ismerteti dr. Arnold Dénes Arnold MSc, a Fájdalomközpont sebésze, fájdalomspecialista. – Ilyenkor a normális 2–4 mm vastagságúróól akár 6–10 mm-nyire is vastagodhat, ami miatt reggel, valamint hosszabb állás és lépcsőzés következtében fájdalom jelentkezik. Tünet lehet, ha nem tudjuk visszafeszíteni a lábfejet, nem tudunk lábujjhegyre emelkedni vagy zsidbadást érzünk.

7 MEGOLDÁS, HOGY BÚCSÚT MONDHASSUNK A SAROKFÁJDALOMNAK

1. Elsősorban pihentetni kell a lábat, különösen kerülni a futást és a kemény talajon járást.
2. Ajánlatos hideg borogatást helyezni a lábra (de nem közvetlenül a sarokra), valamint lábfejnújító gyakorlatokat végezni.

3. Nagyon fontos a megfelelő cipő kiválasztása sportoláshoz és hétköznapra is, a túl magas talp kerülendő. Hasznosak lehetnek a cipőkben elhelyezhető sarokpárnák, sarokemelő. Ebből a szempontból veszélyesek a túl lapos és kidolgozatlan talpú papucskok, a flip-flopok, valamint a túl korán kezdett magassarkú hordása is.

4. Ha sportolunk, a megfelelő bemelegítéssel jelentősen csökkenthetjük a sarkat érő terhelés erősségét.

5. Amennyiben a pihentetés és a tehermentesítés nem hoz eredményt, szóba jöhet a lágyrészekhez kifejlesztett biokompatibilis hialuroninjekció. A hialuronsav a lágyrészek (izmok, inak, szalagok) alapvető alkotója. Így a sérült testrész azonnali regenerációját teszi lehetővé, ami biztosítja az izmok és szalagok hegmentes gyógyulását. Ez fontos, mert a hegesezéssel történő gyógyulás miatt gyengébb teherbírású és teljesítőképességű marad az izom, a szalag. Csak hegmentes gyógyulással tud teljesen visszaállni az egészségi állapot és a terhelhetőség. A hialuronsav emellett gyulladáscsökkentő, aminek köszönhetően már az első injekció után is mérséklődnek a fájdalmak.

6. Természetes alapon működő megoldás lehet még a lökéshullám-terápia, amely magas energiatartalmú hanghullámok segítségével beindítja a szervezet saját öngyógyító mechanizmusait, csökkenti a gyulladást, javítja a vérellátást, serkenti az anyagcserét. Ezenkívül felgyorsítja a prokollagének szintézisét, amely az izmok és szalagsérülések gyógyulásának feltétele.

7. Amennyiben nincs javulás, meg lehet próbálni 2-3 alkalommal a szteroidos injekciókat, amelyek bár csökkentik a fájdalmat, de a mellékhatások miatt ritkán ismételhetők. A konzervatív terápiák közül a terápiás röntgenbesugárzásnak van időnként jó eredménye, illetve ha szükséges, szóba jöhet a sebészi beavatkozás is.





Angyal Viktória



ROMLIK A SPORTTELJESÍTMÉNY?

A szénhidrátok legfontosabb szerepe, hogy energiát szolgáltatnak, ezért a sportolók teljesítményét nagymértékben befolyásolják. Arról kérdeztük **Angyal Viktóriát, a Sportorvosi Központ sportdietetikusát**, hogy hogyan befolyásolja ez a tápanyag a sportteljesítményt, miből javasolt fedezni a szükségletet, és hogy a profi sportolók mellett a szabadidősportokat űzőknek is miért fontos odafigyelniük a megfelelő szénhidrátpótlásra.

MIÉRT FONTOS SZÉNHIDRÁTOT FOGYASZTANUNK?

A szénhidrát egy olyan szén-, oxigén- és hidrogéntartalmú szerves vegyület, amelynek raktára az izomszövet és a máj, de kisebb mennyiségben az extra celluláris (sejten kívüli) folyadékban is megtalálható. Ugyan nem esszenciális tápanyagként funkcionálnak, de a sportolók teljesítményét nagymértékben befolyásolhatják, hiszen a nem megfelelően feltöltött szénhidrát-raktárak esetén a terhelés során fáradtság, levertség, kimerültség, teljesítményromlás tapasztalható. A szénhidrát-raktárakat emiatt nemcsak a profi sportolóknak szükséges feltölteniük, hanem a szabadidő-sportolóknak is érdemes erre odafigyelniük.

MI BEFOLYÁSOLJA A SZÉNHIDRÁT-SZÜKSÉGLETET?

Általánosságban a napi energiaszükséglet 50-60%-át

fedezzük szénhidrátokból, de számos tényezőtől függ a pontos szükséglet. Ilyen például a kitűzött cél vagy a sportág típusa: állóképességi sportok esetében például nagyobb a szénhidrát-beviteli igény. Befolyásoló tényezők ezenkívül: az edzések időtartama, az intenzitása és az, hogy a szénhidrát mennyiségét felkészülési, verseny alatti vagy átmeneti időszakra határozzuk-e meg. A szénhidrát-raktárak kiürülésére a terhelés időtartamán, intenzitásán kívül a korábbi napokban, a terhelés előtt vagy alatt pótolta szénhidrát mennyisége és minősége is hatást gyakorol.

VIGYÁZAT: NEM KÍVÁNT TESTTÖMEG-GYARAPODÁS!

Rendszeres edzéssel a raktárkapacitások növelhetők, de fontos tisztában lenni azzal is, hogy rövid ideig tartó edzések vagy közepes-alacsonyabb intenzitású terhelés esetén – amennyiben nem profi sportról beszélünk – jelentős mennyiségű szénhidrát bevétele nem indokolt,

TÖLTŚÜK FEL A SZÉNHIDRÁTRAKTÁRAKAT!



mert testtömeg-gyarapodáshoz vezethet. Tehát rossz hír azoknak, akik nem korlátozzák a szénhidrátfogyasztásukat megfelelő mértékben: ha túl sok édességet, kenyeret vagy egyéb szénhidráttartalmú ételt esznek, elhízhatnak, még akkor is, ha rendszeresen sportolnak.

MILYEN SZÉNHIDRÁTOKAT VÁLASSZUNK?

Az édesség-, a csokoládé-, a cukrosüdítőital-fogyasztás, az alkohol negatívan befolyásolja a szénhidrátaktárak töltését, mert ha ezek az egyszerű cukrok nem kerülnek felhasználásra, akkor az könnyen elhízáshoz és a máj elzsírosodásához vezethet. Ezért ez utóbbiak helyett inkább a komplex-összetett szénhidrátokat részesítsük előnyben, ami alatt a keményítőben gazdagabb gabonaféléket, a kenyereket, a tésztaféléket és a burgonyát értjük. Kivétel lehet ez alól közvetlen terhelés előtti, alatti vagy utáni időszak, amikor egyszerű cukrokat tartalmazó ételeket is fogyaszthatunk a jobb teljesítmény és a vércukorszint megtartása érdekében.

HOGYAN TUDJUK MEGHATÁROZNI EGYÉNI SZÉNHIDRÁTSZÜKSÉGLETÜNKET?

A sportdietetikus segíthet a sportág, a kitűzött cél, a terhelésintenzitás, az időtartam, a sportoló egészségi állapotát figyelembe véve meghatározni az optimális napi szénhidrátbevitt. A különböző diéták ma már egyre inkább a szénhidrátra mint ellenségre tekintenek, és azt javasolják, hogy belőlük minél kevesebbet vagy egyáltalán ne fogyasszunk. Fontos megjegyezni azonban azt, hogy teljesen szénhidrátmentes étrendet összeállítani lehetetlen, illetve az egészségmegőrzés szempontjából sem túl előnyös. Romboló hatású a sportteljesítményre nézve egy rosszul megválasztott étrend, tehát mindenképp tanácsos szakember véleményét kikérni a megfelelő táplálkozási terv összeállításában, élsportolóknak és hobbisportolóknak egyaránt.



HULLIK A HAJAM

A VÉRALVADÁSGÁTLÓTÓL!

A véralvadásgátlók alkalmazása életmentő jelentőséggel bír. Akinek már volt trombózisa, tüdőembóliája, annak hosszabb-rövidebb ideig alvadásgátló tablettát kell szednie. Ráadásul, akinek emellett súlyosabb a trombózisra való hajlama (trombofilia) vagy szívbetegsége van, annak gyakran egész életében szednie kell ezen készítményeket – nélkülük az illetőnél jelentős mértékben fennáll az ismételt vérrög, embólia kialakulásának esélye. Olykor a gyógyszer szedésével olyan mellékhatások jelentkezhettek, mint például a hajhullás. Hogy hogyan lehet a problémát kiküszöbölni, arról **dr. Szélessy Zsuzsannát**, a Trombózisközpont hematológus főorvosát kérdeztük.

PROBLÉMÁK VÉRALVADÁSGÁTLÓK SZEDÉSE SORÁN

A véralvadásgátlók – akárcsak az összes más gyógyszer – alkalmazásuk során különböző mellékhatásokat is okozhatnak. Természetesen ezen készítmények vérzésszerű szövődményeket produkálhatnak: ilyen az erős, elhúzódó menstruációs vérzés, bőr alatti bevérzések, esetleg véres vizelet, orrvérzés. Legrosszabb esetben súlyosabb belső vérzések is felléphetnek, mint a gyomor- és bélrendszeri vérzések, ezért már a vérékenységek legkisebb jele esetén is ki kell hagyni az alvadásgátló tablettát, és azonnal orvoshoz kell fordulni. A szakemberrel tudatni kell, hogy mi a neve a gyógyszernek és hány mg-ot szed a beteg, továbbá, hogy mikor vette be utoljára. A régi típusú gyógyszerek esetén azonnal INR-t fognak nézni, az új típusúak szedésénél nincs mindenképpen közvetlen laborkontroll, több leletből vonnak le következtetést a véralvadásra vonatkozóan. Érdemes tudni, hogy antikoaguláns – vagyis véralvadásgátló – szedése az arra érzékenyeknél allergiás reakciót (pl. csalánkiütés) is kiválthat, valamint csonttritkulás is szerepelhet a mellékhatások között. Szerencsére a súlyos mellékhatások ritkák, viszont annál gyakoribbak a következők: hányinger, hányás, vashiány (a gyakori vérzések miatt), hajvesztés.

GYAKORI PROBLÉMA A HAJHULLÁS

A hajhullás elég gyakori panasz a betegeknél, melyet kiválthat maga a véralvadásgátló közvetlenül, valamint az alkalmazása során kialakuló vérszegénység. Amennyiben vérvétel igazolja, hogy ez utóbbi a hajhullás forrása, úgy az INR beállítása, a gyógyszer dózisének csökkentése és vaskészítmény szedése megoldást jelenthet, ám ha a

készítmény váltotta ki a problémát, akkor más antikoagulánsra való áttérés megszüntetheti a kellemetlen panaszt – mondja dr. Szélessy Zsuzsanna, a Trombózisközpont hematológus főorvosa, aki hozzátette, a vérzések miatt fellépő vashiányból adódó hajhullás a gyakoribb eset.

MIT LEHET TENNI?

Ahogy már említettük, első körben el kell dönteni, hogy vashiány vagy a készítmény közvetlenül okozza a hajhullást. Ezt vérvétel útján lehet kideríteni, és ha bebizonyosodik a vashiány, úgy mindenképp tisztázni kell a vasvesztés okát (a vérzés forrását), és ellenőriztetni kell az INR-értéket (kumarinok esetében), mivel ha a véralvadás és a vérékenység egyensúlya ez utóbbi irányába tolódik el, akkor annak akár súlyos következményei is lehetnek. Éppen ezért fontos, hogy az INR optimális értékét mindig orvos állapítsa meg. Nem mindenkinek a 2,5-3,5 a jó INR-érték, hisz ez függ a betegségtől, az életkortól, vagy a kísérő betegségektől.

Előfordulhat, hogy az INR-t nem lehet megfelelően és tartósan beállítani, vagy a szövődmények kialakulása miatt más készítményre szükséges áttérni. Dr. Szélessy Zsuzsanna szerint az új típusú véralvadásgátlók (NOAC) erre remek megoldást nyújtanak, hiszen ekkor nincs szükség rendszeres INR-ellenőrzésre, ráadásul a vérzésszerű szövődmények kialakulásának esélye is kisebb, így a vashiány fellépésének rizikója is minimális. Amennyiben nem vashiány, hanem maga a gyógyszer egyik mellékhatása a hajhullás, úgy szintén segíthet egy másik szerre való áttérés, ugyanis megfigyelték, hogy leggyakrabban a kumarinszármazékok okozzák a kellemetlen panaszt.

VAN RÁ MEGOLDÁS!



5 LÉPÉS AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT



Dr. Babai László

Soha annyi betegség háttérében nem fedezték még fel a helytelen életmód jelentőségét, mint napjainkban. **Dr. Babai Lászlónak**, az Életmód Orvosi Központ alapítójának szavaiból kiderül, hogy a legnagyobb problémát jelentő betegségeink többsége életmódalapú. De mit tehetünk mi magunk a betegségek megelőzéséért, a gyógyulásunkért?

AZ ÉLETMÓD ORVOSLÁS BIZONYÍTÉKOKON ALAPUL

A mozgásszegény életmód, az egészségtelen táplálkozás, a dohányzás, a fokozott stressz, a légszennyezés és egyéb életmódtényezők kiemelkedő szerepet játszanak számos betegség kifejlődésében és az állapot romlásában. Kutatások alapján ilyen betegségek: a diabétesz, bizonyos daganatfajták, az érlemeszesedés, a magas vérnyomás, az elhízás, a szívinfarktus, az agyvérzés, a csontritkulás, az allergia és az asztma. A megoldás tehát kézenfekvőnek látszik: nem „csak” a betegség okozta panaszokat kell csökkenteni, hanem a megfelelően kialakított életmóddal kell kezelni a helytelen életmód által kialakult betegségeket!

– Az életmód orvoslás a bizonyítékokon alapuló orvostudomány egyik legújabb ága. Gyógyító eszköztárában az olyan életmódtényezők szerepelnek, mint a mozgás, a táplálkozás, a stresszmenedzsment, a dohányzás elhagyása, amelyeket támogatás és iránymutatás nélkül nem könnyű beépíteni az életünkbe és annak részévé tenni a gyógyulás érdekében – hangsúlyozza dr. Babai László, az Életmód Orvosi Központ alapítója.

– Az életmód orvoslás erősen épít a páciens aktív részvételére. Egyre többen vannak, akik valóban aktív résztvevői szeretnének lenni a gyógyulásuknak, és vállalják, hogy a nekik kidolgozott program alapján változásokat visznek végbe az életmódjukban. A folyamatot irányító szakember pedig egy szakértői csapatban – mozgásterapeutával, gyógytornásszal, dietetikussal, mentálhigiénés szakemberrel, más szakorvosokkal együtt – dolgozik, hogy a beteg minden téren megkapja az életmódváltáshoz szükséges biztonságos hátteret.

AZ A BIZONYOS 5 LÉPÉS:

1. RENDSZERES MOZGÁS

Heti 150 perc közepes intenzitású kardiomozgás, ahol két alkalom között nem telhet el 72 óránál több és egy alkalom nem lehet 30 percnél rövidebb, pluszban pedig felnőtteknél 2x30 perc izomerő-növelés. Gyermekeknek napi 60 perc közepes intenzitású kardiomozgás ajánlott. Alapbetegségek esetén ez természetesen egyénileg változhat.

2. EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS

Naponta 4-6 alkalommal történő étkezés javasolt, 400-600 gramm zöldség és gyümölcs elfogyasztásával, a magas rosttartalmú gabonák előtérbe helyezésével. Kerülendőek a magas zsír-, só- és cukortartalmú élelmiszerek, miközben javasolt napi szinten 2-2,5 liter folyadékot magunkhoz venni.

3. DOHÁNYZÁS ELHAGYÁSA

Kutatások bizonyítják, hogy még a passzív dohányzás is jelentősen ront az egészségi állapoton, az aktív cigaretta-
tázas pedig szinte minden betegség kockázatát növeli.

4. ALKOHOLFOGYASZTÁS MÉRSÉKLÉSE

Legfeljebb egy adag alkohol fogyasztása naponta (nőknél ez kb. 1 deci bor, férfiaknál ennek másfélszerese, maximum kétszerese).

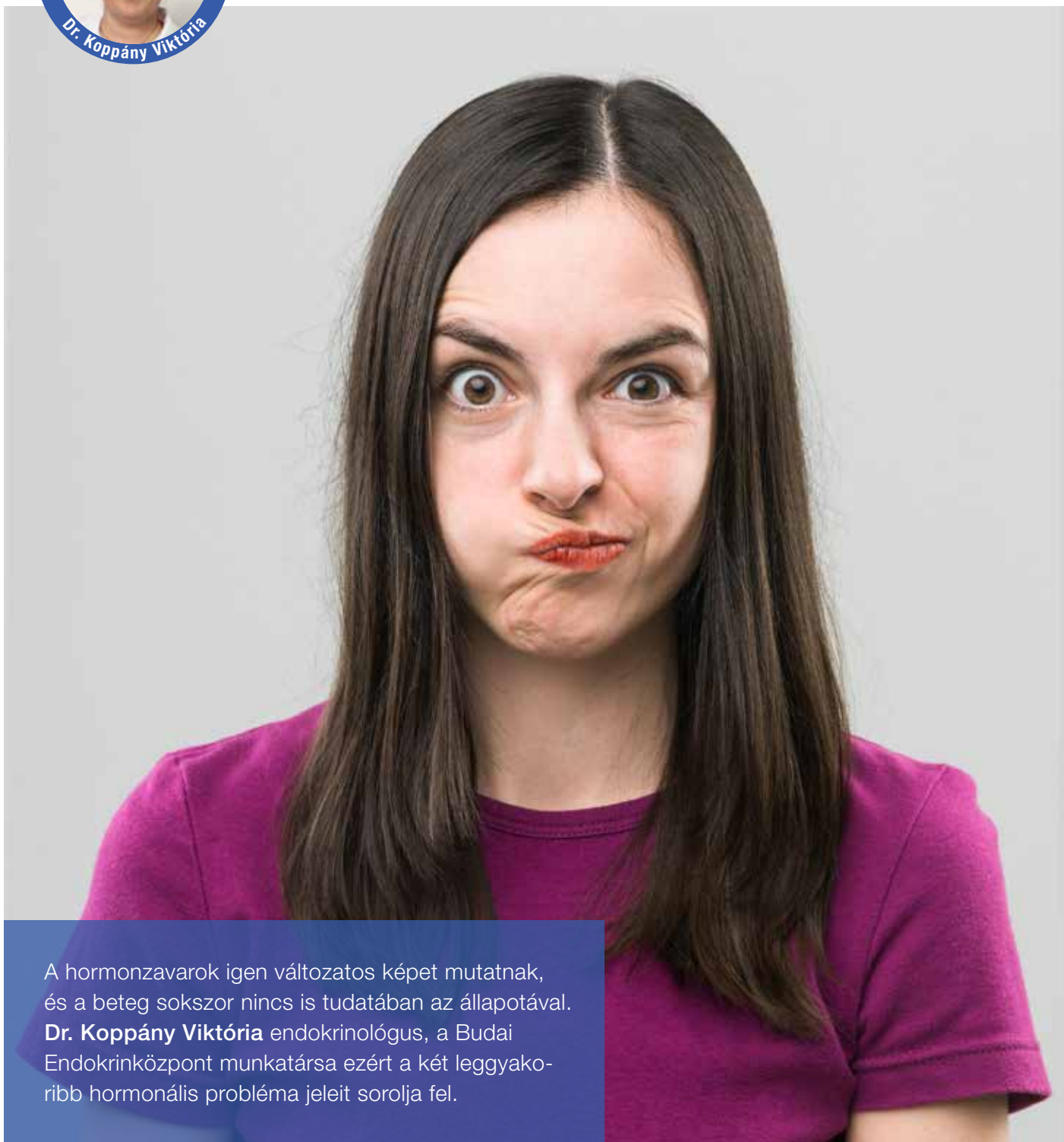
5. STRESSZKEZELÉS

Erre számtalan módszer létezik, a relaxációtól a jógaig, de maga a mozgás az egyik legtökéletesebb stresszkezelő módszer, mivel csökkenti a stressz miatt megnövekedett adrenalin szintjét.





JELEK, MELYEK HORMONZAVARRA UTALHATNAK



A hormonzavarok igen változatos képet mutatnak, és a beteg sokszor nincs is tudatában az állapotával.

Dr. Koppány Viktória endokrinológus, a Budai Endokrinközpont munkatársa ezért a két leggyakoribb hormonális probléma jeleit sorolja fel.

PAJZSMIRIGYGONDOK

● SZÉKREKEDÉSE/HASMENÉSE VAN

Az emésztésre több minden is hatással lehet – pl. hogy az illető mit evett, milyen gyógyszert szed, beteg-e stb. –, ám ha különösebb ok nélkül anyagcseréje megváltozott, akkor az gyakran hormonzavarra utalhat. Az esetek nagy részében a pajzsmirigy a bűnös, hiszen működése nagy hatást gyakorol az anyagcsere-folyamatokra. Amennyiben a kelleténél több hormont termel (vagyis túlműködik), akkor az hasmenést okozhat, míg ha kevesebbet (vagyis alulműködik), akkor székrekedést. Hogy kiderüljön a valódi ok, ahhoz laborvizsgálat szükséges a TSH, T3 és a T4 szintjének meghatározása céljából, melyet a kezelőorvos kiegészíthet az ATPO ellenőrzésével, valamint a pajzsmirigy ultrahangos vizsgálatával.

● NAGYOBBNAK TÚNŐ SZEMEK, IJEDT TEKINTET

Sokan úgy gondolják, hogy a szemek kidülledéséért a genetika a felelős, ám ha csak az utóbbi időben vette ezt észre magán, akkor az betegségekre utalhat. A tünet mögött leggyakrabban pajzsmirigy-túlműködéssel járó Graves-Basedow-kór áll, ugyanis ekkor a szem mögötti szövetek gyulladásban vannak és ödéma alakul ki.

● HAJA NÖVEKEDÉSE LEÁLL, SZÁRAZ ÉS TÖREDEZETT

Az, hogy kinek milyen ütemben nő a haja, az egyéni adottság, de ha úgy veszi észre, hogy az eddiginél lényegesen lassabban nő, ráadásul száraz és hullik is, akkor az gyakran pajzsmirigyzavarra utalhat, ám ugyanúgy jelentkezhet a tünet mellékvese-problémáknál, inzulinrezisztenciánál, és lényegében az összes hormonzavarnál. Éppen ezért, ha már jó ideje hajproblémái vannak, érdemes teljes körű hormonvizsgálatot végeztetnie!

● ELFELEJT DOLGOKAT

Olykor mindenkivel megesik, hogy elfelejt evidens dolgokat. Ennek oka lehet fáradtság, idegesség, stressz, alváshiány, rossz esetben érzékszervek. Ám meglehet, hogy pajzsmirigy-alulműködés áll a háttérben, mivel a szerv hormonjai az agy anyagcseréjét is befolyásolják, így a zavar rosszabb agyi

aktivitást, memóriagondokat és figyelemzavart is okozhat – mondja dr. Koppány Viktória, a Budai Endokrinközpont endokrinológusa.

MEGEMELKEDETT INZULINSZINT

● TÚLSÚLY

A megemelkedett inzulinszint (inzulinrezisztencia) gyakran túlsúlyban mutatkozik meg. Ekkor a sejtek energiafelhasználása zavart szenved, és a többletenergia a zsírs sejtekben raktározódik el. Ráadásul az állapot során a magas inzulinszint alacsony vércukorszintet eredményez, aminek hatására az illetőre falási rohamok is rátörhetnek, ami szintén elősegíti a plusz kilók felhalmozódását. Érdemes tudni, hogy a problémát pajzsmirigy-alulműködés is okozhatja.

● PATTANÁSOS, ZSÍROS BŐR

Inzulinrezisztencia esetén a férfi nemi hormonok túlsúlyba kerülnek a nőivel szemben, ami miatt fokozottabbá válik a faggyúmirigy aktivitása, így a bőr zsírossá válik – ez a pörusokat nagyon könnyen eltömítheti és ez gyulladt aknékat is okozhat.

● SZAKÁLL, BAJUSZ NŐKNÉL

Sajnos a szakáll és a bajusz megjelenése nem feltétlen csakis a mediterrán típusú nőket veszélyezteti. Ugyanis a már említett tesztoszteron-túltengés férfiakra jellemző vonásokat is eredményezhet, így pl. nem ritka, amikor a bajusz és a szakáll területén erősebb és sötétebb szőrszálak jelennek meg. Ezeket sokan leborotválják vagy kihúzkodják, de ettől a probléma forrása még nem szűnik meg, ráadásul a rendszeres borotválás még inkább megerősíti a szőrszálakat.

TOVÁBBI TÜNETEK, MELYEK HORMONZAVART JELEZHETNEK

- menstruációs zavarok
- teherbe esési nehézségek
- csökkent libidó



Dr. Vincze Ildikó

MELANOMAMEGELŐZÉS: MIÉRT NEM ELÉG A FÉNYVÉDELEM ÉS AZ ÖNVIZSGÁLAT?

Az utóbbi időszakban szinte naponta diagnosztizálok rosszindulatú bőrelváltozást, ezek közt a festéksejtes elváltozásokból kiinduló melanomát is, pácienseim körében – számol be megdöbbentő tapasztalatairól **dr. Vincze Ildikó** bőrgyógyász, kozmetológus, az Anyajegyszűrő Központ főorvosa. Sajnos egyáltalán nem ritka a fiatal korosztály érintettsége, előfordult, hogy 18 évesnél fiatalabb betegemnél igazolt a szövettani vizsgálat melanomát. A súlyos lefolyású betegség ellen a fényvédelem és az önvizsgálat mellett a rendszeres anyajegyszűrés, a korai diagnózis nyújt védelmet.

MENNYIRE FONTOS A FÉNYVÉDELEM A MEGELŐZÉSBEN?

– A fényvédelem fontos, ám könnyen megtevesztő lehet, ha kizárólag erre az egy tényezőre hívjuk fel a figyelmet. Jól mutatja ezt az a tény is, hogy a melanomás esetek egyre gyakoribbak a 20-as éveikben járók körében is, ők pedig nem kizárólag a saját életmódjuk miatt vannak veszélyben, hanem a gyermekeikben elszenvedett napfénykárosodások miatt is. Ha valaki most nem jár szoláriumba, nem dohányzik és 11 és 15 óra között nem tartózkodik a napon, könnyen azt hiheti, hogy szűrővizsgálatra sincs szüksége, hiszen mindent elkövet a megelőzés érdekében. Pedig a bőr nem felejt, a gyermekkori leégéseket „elraktározza”, és a következménye évekkel később is jelentkezhet. A másik gyakori tévedés, hogy a fényvédelem kapcsán főként csak a nyaralások, nyári strandolások jutnak eszünkbe. Emiatt a szabadban töltött idő egyéb változataira – sport, városnéző séta, fűnyírás a kertben – ártalmatlan tevékenységekként gondolunk, pedig az eközben elszenvedett napégés, a bőrt érő UV-sugárzás éppolyan rizikófaktor, mint ha a strandon pirulunk le. Emiatt gondolom, hogy könnyen félrevezető lehet, ha kizárólag a fényvédelemre hívjuk fel a figyelmet, amelyre valóban nagy szükség van a megelőzéshez, ám önmagában – rendszeres anyajegyszűrés nélkül – nem nyújt elegendő védelmet.

SOKAT HALLUNK AZ ÖNVIZSGÁLAT FONTOSSÁGÁRÓL IS, ÉRDEMES-E EZT ELVÉGEZNÜNK, HA IGEN, MILYEN IDŐKÖZÖNKÉNT?

– Az, hogy figyeljünk a testünk változásaira, nagyon fontos, sok betegség esetén segítheti a korai diagnózist, ha nem legyintünk rá, hogy ez a fájdalom most más, ez a csomó nem volt itt, nem halogatjuk a kivizsgálást, hanem időben orvoshoz fordulunk. Az anyajegyek

változásainak felismeréséhez azonban még a szakembereknek is nagy tapasztalatra van szükségük. Nem is beszélve arról, hogy saját magunk nem is tudjuk megvizsgálni például a hátunkon vagy a hajas fejbőrön lévő anyajegyeket. A rosszindulatú elváltozás pedig sokszor nem is itt, az anyajegyekben, hanem más, korábban nem érintett bőrfelületen alakul ki, esetleg nehezen észrevehető területeken. Ma már olyan korszerű technika áll rendelkezésünkre, amely standard körülmények között – megadott távolságból, azonos nézőpontból és fényviszonyok mellett – tapasztalt orvos által elvégezve pontos diagnózist ad bőrünk aktuális állapotáról. Megadott időközönként, vagy előbb is, ha a bőrön valamilyen elváltozás jelentkezik, a legjobb, ha szakemberre bízunk a vizsgálatát és a döntést a további teendőket illetően.

AZ ELŐBBIEKBEN HANGSÚLYOZTA A BŐR AKTUÁLIS ÁLLAPOTÁT, EBBŐL ADÓDIK A KÖVETKEZŐ KÉRDÉS: MILYEN IDŐKÖZÖNKÉNT JAVASOLT A SZŰRÉS, HOGY BIZTOSAN IDEJÉBEN ÉSZREVEGYÜK AZ ELVÁLTOZÁSOKAT?

– Ez megint nagyon egyéni. Van olyan páciensem, aki 3 havonta jön ellenőrzésre. Van, aki félévente, más évente egyszer, ősszel vesz részt szűrésen. A gyakoriság részben a rizikófaktoroktól is függ. Aki a magas kockázatú csoportba tartozik, vagyis világos bőrű, sok anyajegye van, a családjában előfordult már rosszindulatú bőrdaganat, nála a félévenkénti szűrővizsgálat javasolt. Ezt befolyásolja az előző vizsgálat eredménye is, ha ugyanis sok olyan anyajegyet rögzítünk a teljes testtérképes anyajegyszűrés során, amelynek szerkezete változatos, akkor gyakrabban fogjuk javasolni a kontrollvizsgálatot. Amennyiben az ellenőrző vizsgálat során olyan szerkezeti eltérést észlelünk, ami sokszor csak 10-30-szoros nagyítás mellett észlelhető, akkor javasoljuk a sebészeti eltávolítást, szövettani vizsgálatot.



**ITT A NYARALÁS IDŐSZAKA, BŐRÜNKET
ILYENKOR ÉRI A LEGTÖBB MEGPRÓBÁLTATÁS.
HOGYAN KÉSZÍTSÜK FEL ERRE?**

– Nagyon fontos a mértékletes napozás. A nyaralás egy-két hete alatt, gyorsan összeszedett napbarnított bőrszínnel ugyanis nemcsak a korai ráncokat, de a rosszindulatú elváltozásokat is kockáztatjuk. Ezért fontos, hogy tavasztól fokozatosan szoktassuk hozzá a bőrt a napozáshoz, délelőtt vagy délután rövid időszakokra ülünk ki a napra és a nyaralásról se akarjunk csokiszínnel hazatérni. A fényvédelemre ne csak a strandon, hanem a szabadban is gondoljunk, legalább 30-as faktorszámú fényvédő készítmény használata javasolt. Még egy fontos dologra szoktam felhívni pácienseim figyelmét: ritkuló hajú férfiak ritkán gondolnak a fejbőr védelmére, pedig ezt a területet éri a legtöbb napfény, ha a szabadban tartózkodunk. Természetesen a hölgyeknek is érdemes odafigyelni, hiszen a választékok vonala náluk is sérülékeny terület. Szabadtéri program során ezért fontos mindig sapkát viselni, a strandon pedig a fényvédő krémet a fejbőrön is használni.



Dr. Gergely Mária

ULTRAHANGGAL

TELJES CSAK A PAJZSMIRIGYZAVAR

DIAGNÓZISA

A pajzsmirigyzavarok pontos diagnózisához a laborvizsgálaton kívül szükség van a szerv ultrahangos vizsgálatára is, ugyanis a pajzsmirigygyulladás, -daganat, -megnagyobbodás, illetve a benne lévő göbök is okozhatják a pajzsmirigy alul- vagy túlműködését. **Dr. Gergely Mária**, a Budai Endokrinközpont radiológusa az ultrahangvizsgálat fontosságára hívja fel a figyelmet.

GYAKORI PROBLÉMA A PAJZSMIRIGYZAVAR

A magyar lakosság körében igen gyakori betegségnek számítanak a különböző pajzsmirigyzavarok. Leggyakrabban a szerv alulműködése okoz gondot, ám igen sokszor találkozni még strúmával, göbökkel, a mirigy gyulladásával, valamint a pajzsmirigy túlműködésével. Sajnos olykor előfordulhat, hogy rosszindulatú daganat alakul ki, ám ha ezt idejében kezelik, akkor nagy eséllyel teljes felépülés vár a betegre.

Érdemes tudni, hogy a pajzsmirigy funkcionális zavara általában élethosszig tartó gyógyszeres kezelésre szorul – ez napi rendszerességgel beszedett tablettát jelent –, ám vannak olyan állapotok, amikor a probléma spontán gyógyulhat (pl. postpartum thyroiditis). A kezelés eldöntése a szakorvos feladata.

Hogy milyen tünetek hívják fel a figyelmet a pajzsmirigy-problémákra, az attól függ, hogy a betegség milyen formájával állunk szemben: alulműködés esetén ugyanis az anyagcsere lelassul, míg túlműködéskor fokozódik. Éppen ezért ez előbbi esetben gyakori panasz a normál étvágy melletti hízás, székrekedés, fáradékonyság, depresszió, alacsony vérnyomás/pulzus, míg a túlműködés rendszerint fogyással, hasmenéssel, idegességgel, szapora pulzussal és magas vérnyomással jár. Mindkét állapot okozhat továbbá hajhullást, menstruációs zavarokat és teherbe esési nehézségeket. Amennyiben golyva, illetve göbök alakultak ki, úgy igen gyakori a nyelési nehézség, esetleg a torokban lévő gombócérzés.

A PONTOS DIAGNÓZISHOZ NEM ELÉG A LABORVIZSGÁLAT

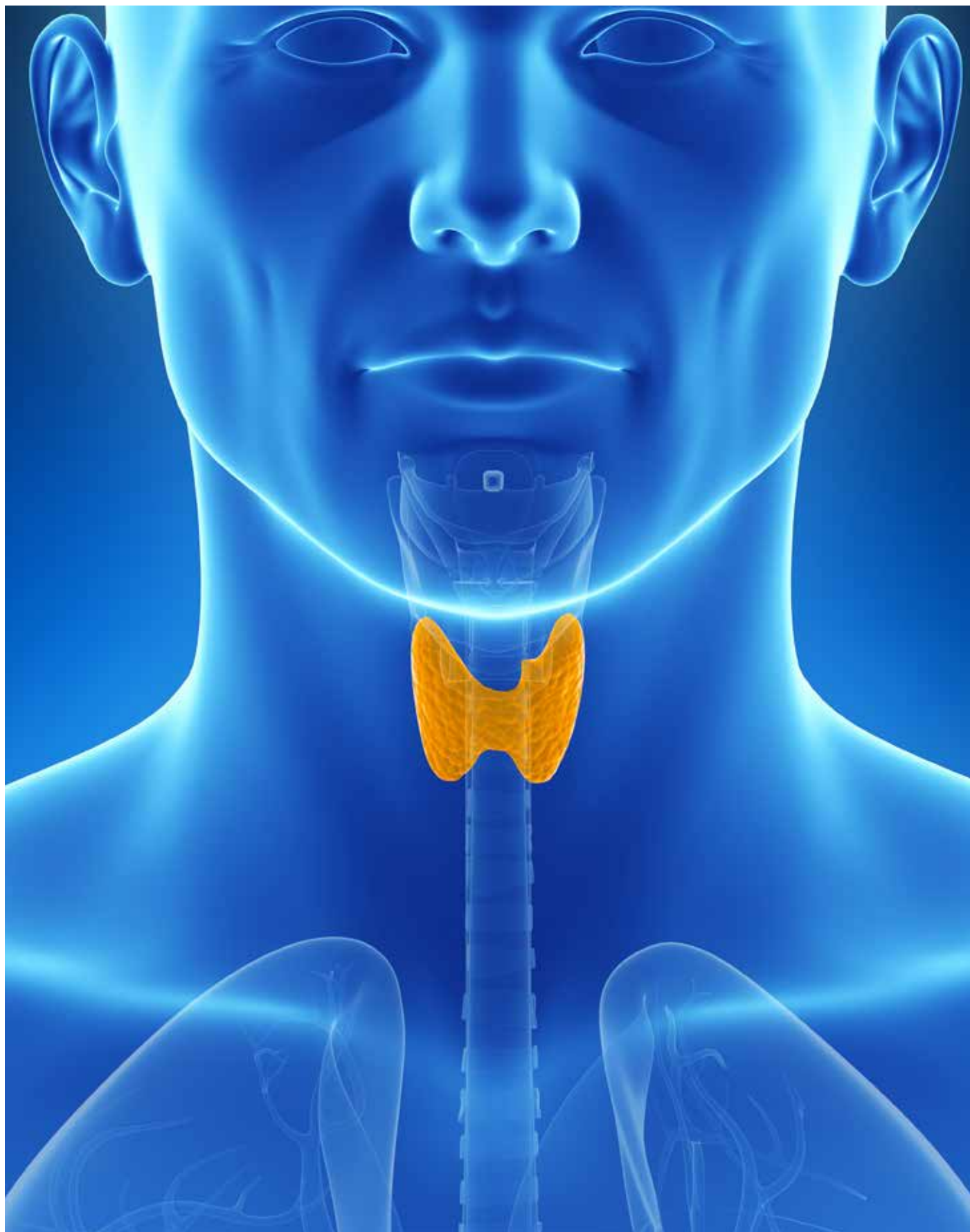
Ha valaki a fenti tüneteket tapasztalja, akkor érdemes pajzsmirigyzavarra gyanakodni, és felkeresni az endokrinológus szakorvost. A pajzsmirigybetegség diagnosztizálásához labor- és ultrahangos

vizsgálatra is szükség van. Sajnos ez utóbbi olykor elmarad, és egyedül a TSH, T4, T3 és az Anti-TPO értékét ellenőriztetik. Bár ezek eredménye már elegendő a diagnózis felállításához, ám ebből még nem tudni, mi is okozza az alul- vagy a túlműködést, hiszen a mirigy szerkezetéről, állapotáról csakis ultrahanggal lehet pontos képet kapni.

„A pajzsmirigy ultrahangos vizsgálatával a szerv méretét, alakját, szerkezetét, vérkeringését vizsgáljuk. Segítségével láthatóak a kialakult göbök, daganatok, ciszták, azok mérete, megállapítható a golyva, továbbá egy esetleges gyulladásra is fény derülhet. Amennyiben indokolt, úgy biopsziát javasolunk a betegnek. Maga az ultrahangos vizsgálat gyors és fájdalommentes, ráadásul azonnali információkkal szolgál. Az eljárás semmilyen előkészületet nem igényel, a páciensnek csupán szabadabbá kell tenni az érintett területet, majd hanyatt kell fekvődni. Egy speciális gélt helyezünk a bőrfelületre, mely segíti az ultrahanghullámok terjedését, majd a vizsgálófejjel alaposan szemügyre vesszük a pajzsmirigyét” – mondja dr. Gergely Mária, a Budai Endokrinközpont radiológusa, aki hozzátette, hogy az eljárás maximálisan biztonságos, nem jár sugárterheléssel, így kismamák esetében is nyugodt szívvel alkalmazható.

Érdemes továbbá tudni, hogy az ultrahangos vizsgálatot célszerű rendszeres időközönként elvégeztetni, hogy nyomon lehessen követni a betegség alakulását (pl. a göbök esetleges növekedését). Ezáltal az endokrinológus pontosabb képet kap az alkalmazott terápia sikerességéről, és szükség esetén annak módosítását írhatja elő.

GYORS
FÁJDALOMMENTES
AZONNALI INFORMÁCIÓ



OKOSTÁNYÉR – ÚJ MAGYAR TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁS



Az egészséges, változatos, kiegyensúlyozott táplálkozás egyértelműen fontos szerepet tölt be egészségünk megőrzése szempontjából, de arról már igencsak megosztóak a vélemények, hogy mit is foglal magában az egészséges étrend.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által összeállított táplálkozási ajánlás közérthető formában mutatja be, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozás szerint naponta milyen élelmiszer-típusoknak, milyen arányban kellene a tányérunkra kerülniük.

Hazánkban is felváltotta a tápanyagalapú ajánlást az étel-miszer-alapú megközelítés, hiszen a hétköznapi életben nem szükséges fehérjéket, zsiradékot és szénhidrátokat számolni, hanem ezek értékes forrásait, a pékárukat, gabonákat, húsokat, zöldségeket, gyümölcsöket kell ismerni.

Szintén nagy változás a korábbi piramis vagy ház alak ábrázolás helyett az étkezéshez egyértelműen kapcsolható tányér modell alkalmazása, amin sokkal szemléletesebben be lehet mutatni az egyes élelmiszer-típusok egymáshoz viszonyított helyes arányát.

Ráadásul a magyar ajánlás kiegészül gyakorlati tanácsokkal az ételkészítés tekintetében is, ahogy receptekkel, bevásárlási tanácsokkal és a fizikai aktivitás fontosságára felhívó résszel is megtoldották az Okostányér útmutatóját, hogy az elméleti tanácsok mellett gyakorlati segítséget is kapjon az érdeklődő.

PRP: PORCÚJJÁÉPÍTÉST SERKENTŐ INJEKCIÓ



A porckopás (osteoartrózis) a fájdalom, mozgáskorlátozottság egyik leggyakoribb oka. A porckopás jellemzően a középkorúak és azon túl lévők betegsége, de gyakran találkozhatunk fiatalabb korosztályban is vele, például sportolók körében.

A porckopásban megváltozik a porc és ízület normális anyagcseréje, erősödnek a lebontó és gyengülnek az újjáépítő folyamatok. A porckopás kezelésében a tüneti szerek (ld. fájdalomcsillapítók) mellett kiemelt figyelmet kell fordítani az anyagcsere helyreállítására, az újjáépítő folyamatok támogatására.

A vérlemezkék (trombociták) alfa-granulumai számos növekedési faktort tartalmaznak, melyek az ízületi részbe juttatva képesek megváltoztatni a porckopás által érintett környezetet, gátolva a lebontási és serkentve az újjáépítési folyamatokat, elősegíti a porc újjáépülését.

A trombocitákban gazdag plazma (PRP) ízületbe juttatása – porcújjáépítést serkentő injekció – leggyakrabban a térd és csípőízületi panaszok enyhítésére alkalmas, azonban sportolók esetében gyakori a váll, könyök, boka gyulladásos tüneteinek PRP-kezelése.

A porcújjáépítést serkentő PRP-injekció hatása a beadást követő napokban alakul ki, és hatása több hónapig, akár éves távlatban is fennáll.

A porcújjáépítést serkentő PRP-injekció használata javasolt enyhe és közepes súlyos porckopásban. A kezelés hatékonysága feltételezi az ízületi porc részleges meglétét, így hatás nem várható, ha az ízületi felszínen nincs már porcszövet. Eredményességhez és a gyorsabb regenerálódáshoz nagy segítséget nyújt az egyidejűleg ízületbe adott hialuronsav és a szakember által vezetett gyógytornás kezelés is.



Dr. Szélessy Zsuzsanna

hematológus, belgyógyász



Tisztelt Doktornő!

Az utóbbi tíz hónapban két elhalt terhességem volt. Ön szerint szükséges lehet a trombózispanel elvégzése? Véralvadást néztek, melynek eredményei: Protrombin INR 0,87, PTI 32,8, Trombin idő 21,7 (ez határértéken felül volt, ami 20,9); Fibrinogén 2,56. Ezek után még érdemes lenne megcsináltatni a V. Leiden-mutáció, II. faktor génmutáció vizsgálatát, MTHFR genetikai vizsgálatát? Köszönettel:

Kedves Szabina!

Igen, célszerű volna a trombofília- és az autoimmun-laborvizsgálatok elvégzése, a vércsoport, ellenanyagszűréssel együtt.

Üdvözlettel: Dr. Szélessy Zsuzsanna – hematológus, belgyógyász



Dr. Arnold Dénes
Arnold MSc

Sebész szakorvos
fájdalomspecialista



Kedves Doktor Úr! A következő kérdéssel fordulok önhöz: sportolás miatt rotátorköpeny-szakadásom volt, átestem a műtéten, azóta hetek óta nem múló fájdalommal küzdök. Kérem a véleményét arra vonatkozóan, hogy milyen fájdalomcsillapító eljárásokat vehetnék igénybe, illetve gyógytornára van-e értelme mennem?

Tisztelt Levélíró!

A rotátorköpeny szakadása utáni rekonstrukciós (helyreállító) műtétet követően a korai postoperatív (műtét utáni) szak utáni periódusban a regenerációs fájdalomcsillapító folyamatokra az alábbi kezeléseinket javaslom:

1. Speciális Hyaluronsav injekciókúra
2. Guna MD orvosi kollagén injekciókúra
3. Funkcionális gyógytorna szakember irányításával
4. Egyéb kiegészítő kezeléseink

Kérem, fáradjon be a klinikánkra a leleteivel konzultációra, vizsgálatra a rendelési időmben.

Tisztelettel,

Dr. Arnold Dénes Arnold MSc – sebész szakorvos, fájdalomspecialista



Dr. Porochnavecz Marietta

belgyógyász, diabetológus



Kedves Doktornő!

24. heti cukorterheléses vizsgálaton magas (8,5 mmol/l) 120 perces cukor értékem volt. Mit javasol, az étrend váltás mellett van-e szükségem gyógyszeres vagy inzulinos terápiára? Valamint javasol-e otthoni vércukormérő beszerzését?

Köszönet: K. Tímea

Kedves Tímea!

A terheléskor 120 perces értéke magas, ennek alapján gesztációs diabetes áll fenn. Nagyon fontos a diéta megkezdése azonnal. Általánosságban elmondható, hogy napi 5 x étkezésre van szükség, a reggeli 25 g, tízórai 30 g, ebéd 50 g, uzsonna 25 g, vacsora 40 g szénhidrátot tartalmazzon. Személyre szabott étrend-összeállítás érdekében forduljon dietetikushoz. Cukorral készült ételeket ne fogyasszon. Lehetőleg a teljes kiőrlésű péksüteményeket válassza tízóraira, uzsonnára lehet gyümölcsöt vagy tejtermékeket enni. A diéta mellett fontos a vércukorértékek ismerete, ezért feltétlenül szüksége van vércukormérőre. Éhnomra 5,0-5,5 mmol/l, étkezés után 1 órával 7,0 mmol/l alatt legyen a vércukorértéke. Ha ezt sikerül diéta mellett elérni, akkor maradhat csak a diéta. Fontos a vizeletaceton mérése (vizeletmeghatározó stix kapható a patikákban). Amennyiben a vércukorértékei magasabbak, vagy a diéta mellett aceton jelenik meg a vizeletben, akkor már inzulinterápia jön szóba. Terhesség alatt gyógyszeres kezelése a cukorproblémáknak nem lehetséges.

Üdvözlettel: Dr. Porochnavecz Marietta – belgyógyász, diabetológus

ÚJRAÉLESZTÉS FONTOSSÁGA



Az újraélesztés ábécéjét mindenkinek ismernie kell, mert adott esetben alkalmazása életet menthet, ezért nagyon fontos, hogy szükség esetén mindenki tudja a dolgát. Napjainkban ez a téma szerencsére a szakmai és a közérdeklődés középpontjában áll.

Magán-egészségügyi szolgáltatóként felelősségünk kiterjed egyrészt saját ismereteink és készségeink naprakészen tartására, másrészt mi felelősek vagyunk azért is, hogy mind szakmai, mind társadalmi környezetünkben az újraélesztés folyamata megfelelően működjön. Ennek a gondolatnak a jegyében, a Prima Medica EgészségCsoport 2017 májusában először szervezett akkreditált újraélesztési tanfolyamot orvosai és egészségügyi asszisztensei számára. Ez alkalommal elméleti és gyakorlati oktatáson, valamint a készségmegtartást biztosító frissítő, szinten tartó jellegű képzésen vehettek részt munkatársaink, akkreditált keretek között, hogy bármilyen eshetőségre fel legyenek készülve az itt dolgozók.

Az elméleti oktatáson újszerű megközelítési módokat sajátíthattak el a résztvevők, megismerkedhettek a legújabb protokollokkal, eljárásokkal. A gyakorlati oktatás során többféle újraélesztő eszközt próbálhattak ki, valamint a központokban használt defibrillátor pontos másával is gyakorolhattak, hogy szükség esetén mindent a legprecízebb módon tudjanak nyújtani a páciens részére.

Az előadás és gyakorlat sikerességén felbuzdulva a jövőben további akkreditált képzések szerepelnek a Prima Medica EgészségCsoport tervei között.

KITÜNTETTÉK A BUDAI ALLERGIÁKÖZPONT FŐORVOSÁT



Dr. Polgár Marianne gyermekorvos, gasztroenterológus több évtizede foglalkozik a táplálékallergia, cöliákia kérdésével. A tudományos disszertációja, a több évtizedes kutatói és gyógyító munkája is ezzel kapcsolatos. Ennek elismeréseként kapta meg 2017. május 12-én, a Magyar Allergológiai és Klinikai Immunológiai Társaság legmagasabb kitüntetését. Az elismeréshez kollégái és betegei nevében is szívből gratulálunk!

ÚJ SZEKCIÓ ALAKULT, TÁRSELNÖK A BUDAI ALLERGIÁKÖZPONT FŐORVOSA



A MAKIT 45. kongresszusán (Kecskemét, 2017. május 11–13.) megalakításra került a társaságon belül a Molekuláris Allergológiai Szekció.

Mindezt a molekuláris allergológia utóbbi években világszerte tapasztalható térnyerése indokolta. A molekuláris allergológiai diagnosztika segíthet a pollenallergiák, illetve rovarmégallergiák oki terápiájaként ismert immunterápia várható hatékonyságának kalkulálásában, táplálékallergiák esetén a várható reakció mértékének becslésében. A multiplex tesztelés (FABER 244) pedig ismeretlen eredetű életveszélyes allergiás reakciók (anafilaxia) kiváltó okának tisztázásában segíthet.

A Molekuláris Allergológiai Szekció alapító tagjai közül társelnöknek megválasztották **dr. Réthy Lajos Attilát**, a Budai Allergiaközpont főorvosát.



BÁNÁT NÉPTÁNCEGYÜTTES



Magyarország déli részén, Csongrád megyében, tíz kilométerre Szegedtől, a földrajzi Bánát legészakibb részén található Deszk. A falu lakóinak száma 3700, ebből 120 szerb nemzetiségű. Ha a deszkieket megkérdezzük, hogy miről nevezetes községük, biztos, hogy a szerbség kulturális élete az elsők között lesz megemlítve, melyet a „Bánát Néptáncegyüttes” képvisel.

Lássuk, mit mondanak el magukról:
„Sokéves munkánk során – mely visszanyúl egészen a II. világháború utáni időszakra – országos és nemzetközi hírnévre tettünk szert. Legfontosabb feladatunk a szerb kultúra, a néphagyományok, a népzene, a néptánc és az anyanyelv ápolása, illetve átörökítése a jövő generációja számára. A komoly és kitartó munkánknek köszönhetően nagy sikerekkel veszünk részt különböző folklór- és minősítő versenyeken. Bejártuk Magyarországot és bemutatkoztunk több országban is, mint Szerbia, Lengyelország, Németország, Franciaország, Ausztria, Svédország, Svájc, Olaszország, Bulgária, Málta, Madeira, Szardínia, Románia, Ukrajna, Tunézia. A sok kitüntetés között, melyeket az

évek során elnyertünk, kiemelkedő a „Szent Száva” kitüntetés, amelyet Pávla Pátriárkától vehettünk át. Az egyesület két alkalommal, több mint egy évtizeden keresztül a Szerb Folklór Európa-fesztiválon dobogós helyezést ért el – 3 arany, 4 ezüst, 3 bronz – és számos különdíjat kapott. Műsorunkon szerb népzene, néptánc és népdalok szerepelnek, nagy hangsúlyt fektetve a bánáti régióra. A Bánát Szerb Kulturális Közhasznú Egyesület tevékenységének székhelye a „Szent Száva” Szerb Kulturális, Oktatási és Hitéleti Központ.

A deszki Bánát Szerb Kulturális Közhasznú Egyesület az egyik legtekintélyesebb múltú kisebbségi hagyományápolással és kulturális átörökítéssel foglalkozó együttes Magyarországon. A délszláv tradíció bemutatásában és átadásában a Bánát Néptáncegyüttes jelentős szerepet játszott már az elmúlt 50 évben is. Emellett a viselet- és hímzéskultúrában mára már az egyesület ARANY KEZEK műhelye is kivívta helyét a balkáni sokszínűség palettáján. Az egyesület a balkáni gasztrokultúra, valamint „ízék és zenék” forgatagát bemutató Ajvár Fesztivál főszervezője, mely különlegessége, hogy a teljes balkáni kultúrát felvonultatja.”

„BÁNÁT” SZERB KULTURÁLIS KÖZHASZNÚ EGYESÜLET

Adószám: 19084729-1-06

6772 Deszk, Széchenyi utca 41.

Művészeti vezető: Brczán Krisztfior

Tel.: +36-20/620-7956

Az Anyajegyszűrő Központ 2017-es indulásának az oka az egyre növekvő páciensigény a Dermatica Bőrgyógyászat és Kozmetika rendelőnkben, illetve a további Prima Medica Egészségközpontokban anyajegyszűrésre, anyajegy-eltávolításra, melanomavizsgálatokra.

MELANOMA, BŐRRÁK SZŰRÉSE

Egyre nagyobb számban diagnosztizálnak a világban, így hazánkban is melanomát, mely a bőr festékséjtjeiből kiinduló rosszindulatú daganat, a bőrrák egy típusa. A szakszerűen végzett, rendszeres anyajegy- és melanomaszűréssel, megfelelő napozási szokások kialakításával azonban a bőrrák kialakulása megelőzhető, illetve az idejében észrevett rosszindulatú elváltozások szinte 100%-ban gyógyíthatóak. Szakorvosaink a világon egyedülálló német technológia elemeit használva, minden eddiginél pontosabban nyomon tudják követni az anyajegyek aktuális állapotát, változását, rosszindulatú elváltozását.

TELJES TESTTÉRKÉPES ANYAJEGYSZŰRÉS

Az anyajegyszűrés egyik legnehezebb pontja az anyajegyek feltérképezése a teljes testfelszínen, hiszen 1-2 problémás anyajegy viszonylag hamar feltűnik, de sokszor a nehezen észrevehető, ruhával fedett részeken vannak a problémás anyajegyek. Ebben nyújt megoldást az Anyajegyszűrő Központ által használt **teljes testtérképes anyajegyszűrés**, amikor tetőtől talpig történő fényképezésen az automatikusan beállított kamera néhány perc alatt tökéletes minőségű felvételeket készít a teljes testfelszínről és minden egyes anyajegyről. Az így készült képek kiváló alapot szolgálnak a részletes anyajegyvizsgálatnak, bőrgyógyászati vizitnek, rendszeres nyomon követésnek.

BŐRRÁKELEMZÉS - RÉSZLETES ANYAJEGYVIZSGÁLAT

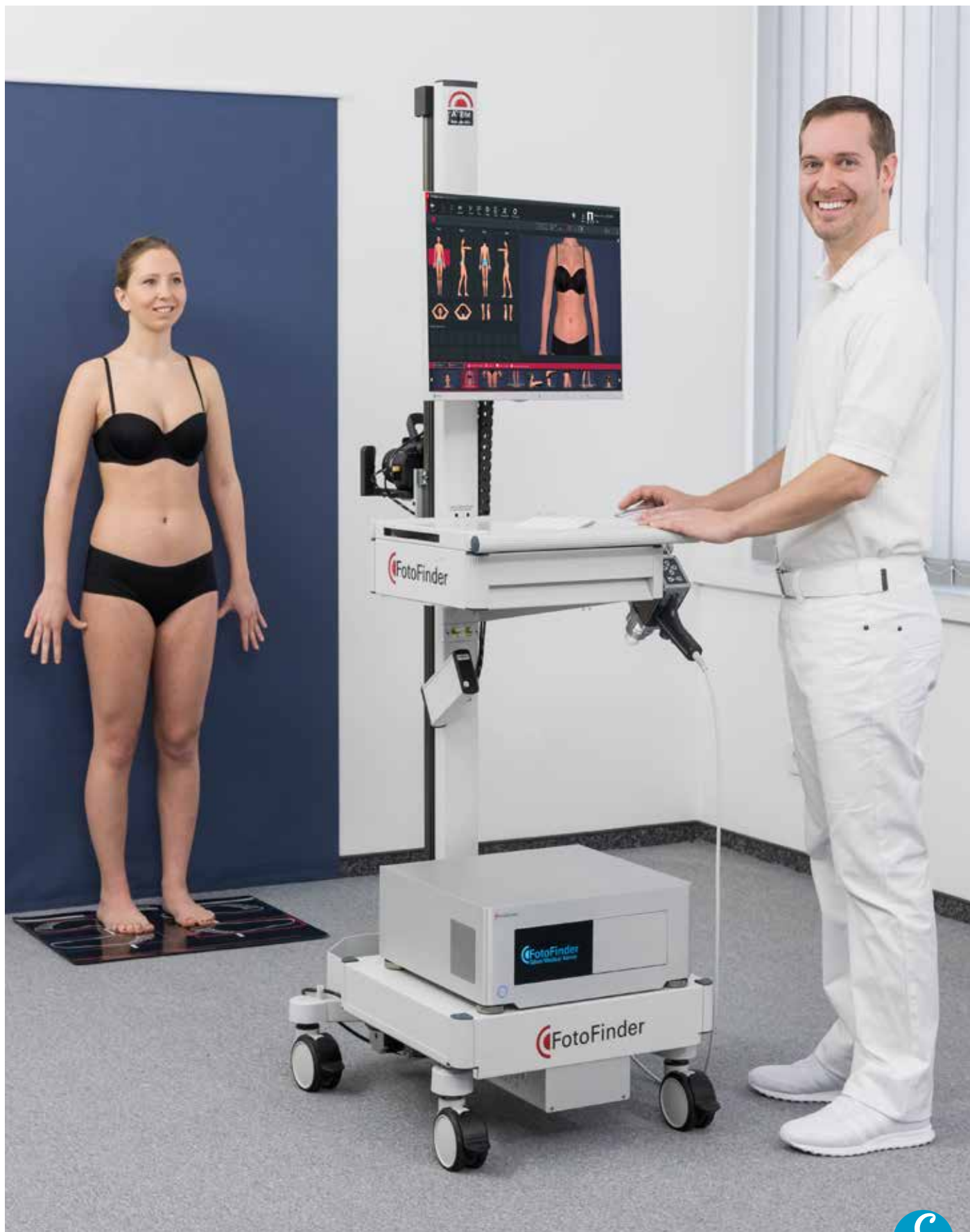
Az anyajegyszűrés egyik legfontosabb része a bőrgyógyász által végzett videodermatoszkópos részletes anyajegyvizsgálat, ahol akár 120-szoros zoom segítségével is megtekintheti a szakember az anyajegyeket, elváltozásokat. A közeli bőr- és anyajegyelemzés képei elmenthetőek, több szakember által is értékelhetőek, a képek a nyomon követés során összehasonlíthatóak. Segítségével a tapasztalt szakorvosi szem eldöntheti, hogy szükség van-e az anyajegy eltávolítására vagy sem. A bőrgyógyász munkáját segíti

központunkban az anyajegy rosszindulatúságát elemző szoftver is, ami egy pontozásos rendszerrel támogatja a rosszindulatúság megítélését.

PLASZTIKAI SEBÉSZ ÁLTALI ANYAJEGY-ELTÁVOLÍTÁS

Amennyiben a bőrgyógyász a vizsgálatok alatt elváltozást észlel az anyajegyben, úgy javasolhatja annak levételét is. Ma már számos módszer van az anyajegyek eltávolítására, mégis a szakmailag elfogadott, központunk által is végzett módszer az anyajegy sebész általi eltávolítása. A módszer lehetőséget biztosít az anyajegy szövettani vizsgálatára, szemben a lézeres és fagyasztásos módszerrel. Az Anyajegyszűrő Központban a legmodernebb eszközökkel, vezető szakemberekkel törekszünk a magas színvonalú, ügyfélbarát anyajegyszűrésre, melanómamegelőzésre.



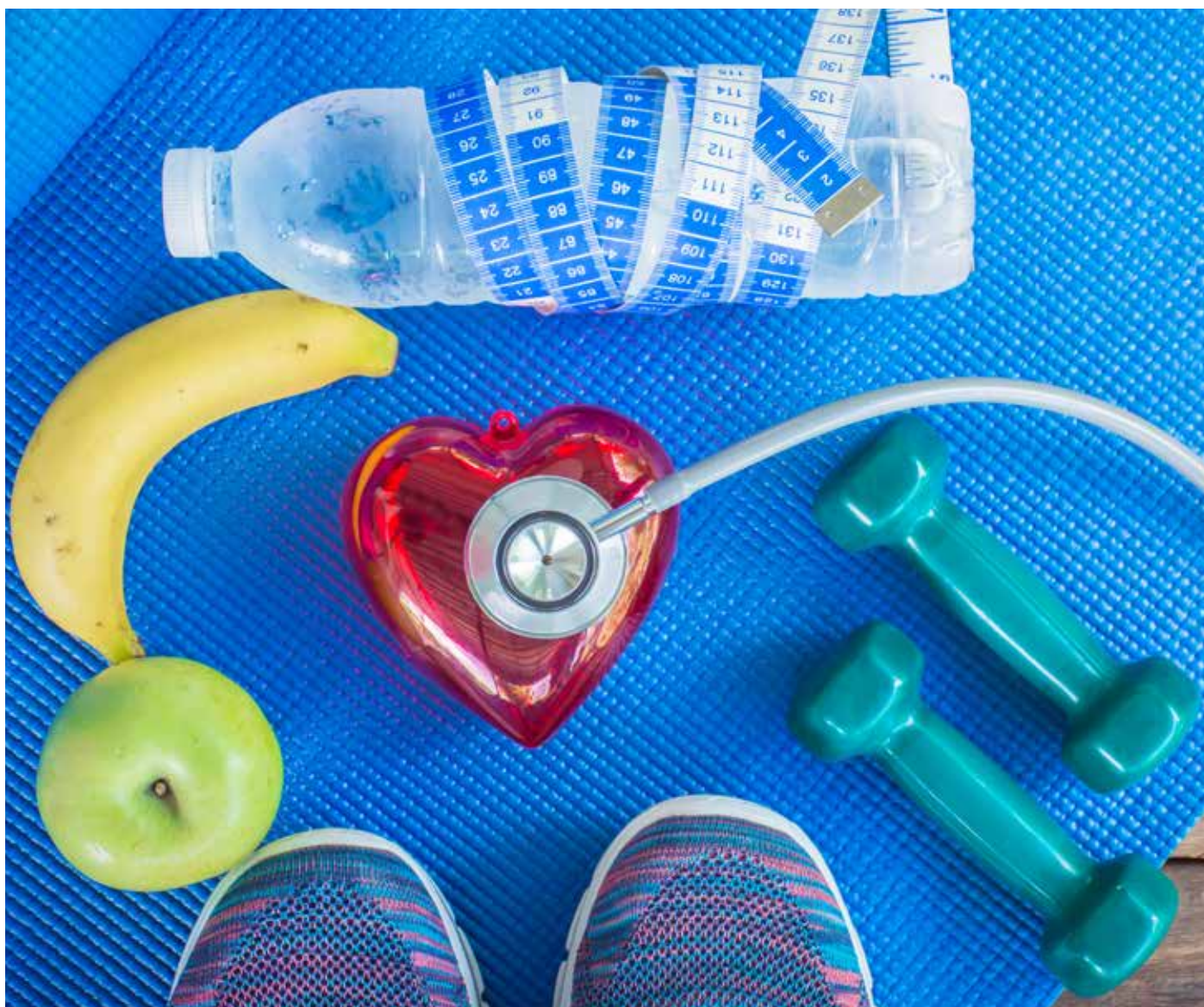


Portré

Dr. Vaskó Péter



Egy elhivatott kardiológusnak tudományos bizonyítékai és személyes tapasztalatai is vannak a prevenció jelentőségéről. **Dr. Vaskó Péter**, a Kardioközpont szakembere ugyanakkor úgy látja, mi, magyarok hajlamosak vagyunk csak az ijesztő tüneteket komolyan venni, bár talán egyre többen látják be: sokkal könnyebb megelőzni, mint kezelni a bajt.



MI A JELLEMZŐ, MILYEN OKOK MIATT FORDULNAK ÖNHÖZ A PÁCIENSEK?

A legtöbben valóban csak akkor gondolnak kardiológiai kivizsgálásra, ha már valamilyen gyanús tünetet érzékelnek magukon. A mellkasi fájdalom, a szorító érzés, a légszomj, a gyengeség, a „rendetlenkedő” szívverés mind olyan jelek, amelyektől megijednek, és orvoshoz sietnek a legtöbben. De szerencsére az utóbbi években egyre inkább tapasztalható, hogy akik valamilyen szempontból rizikócsoporthoz tartoznak – jobbára mert a családjukban előfordult már szívbetegség –, akár megelőzőképpen is eljönnek kivizsgáltatni magukat.

MIT TAPASZTAL, HA FÉNY DERÜL VALAMILYEN REJTETT PROBLÉMÁRA, HAJLANDÓAK A PÁCIENSEK MAGUK IS TENNI A GYÓGYULÁSUKÉRT, VAGY KIZÁRÓLAG AZ ORVOSTÓL VÁRJÁK, HOGY MEGGYÓGYÍTSA ŐKET?

A hozzánk fordulóknak többsége már valamilyen szinten tájékozott a szív- és érrendszert illetően. Vagyis sokan tudják, milyen óriási jelentősége van az életmódnak az egészség/betegség szempontjából. Úgy látom, minél több információval rendelkezik egy beteg e téren, annál inkább hajlandó rávenni magát bizonyos életmódbeli változásokra. Persze egy erős dohányos, túlsúlyos, mozgásszegény életet élő személynek eléggé meg kell ijednie ahhoz, hogy új szokásokat alakítson ki, és azokat meg is tartsa.

NYILVÁN NAGYON NEHÉZ ÉVEK, ÉVTIZEDEK SZOKÁSAIT FELADNI – AKÁR EGYIK NAPRÓL A MÁSIKRA.

Másképp kell tekinteni erre a kérdésre. Nem szokások feladásáról érdemes beszélni, hanem szokások cseréjéről. Nem egyik napról a másikra kell mindent megváltoztatni, hanem mindig olyan, kisebb mértékű változásokat kell bevezetni, amelyeket meg is tudunk tartani. Az is sokat segít, ha elérhető célokat tűzünk ki magunk elé, és minden kisebb eredményt értékelünk. Aki valódi, tartós változást szeretne elérni, annak komoly támasz lehet az Életmód Orvosi Központ is.

MI SZÁMÍT SIKERNEK EGY KARDIOLÓGUS SZEMÉBEN?

Siker helyett inkább örömről beszélek. Örömet szerez, ha egy banális gyomorrontáson vagy hasmenésen sikerül átsegíteni a beteget tanácsokkal, gyógyszerekkel. Természetesen, ha egy frissen felfedezett infarktus miatt helyezem el a beteget egy erre specializált centrumban, ahol tágitás és ún. stent beültetésével az infarktus miatt nem hal el a szívizomzat, az nagyobb energiát igényel, és talán az öröm is nagyobb. De örömet okoz az is, ha a szívritmuszavar okát sikerül felderíteni és a panaszt megszüntetni. És sorolhatnám még a rengeteg betegséget, amivel felkeresnek. Nincs két egyforma eset. És ez a szép.

MIT TESZ ÖN A SAJÁT SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI EGÉSZSÉGÉNEK MEGŐRZÉSÉÉRT?

Gyermekkorom óta sportolok. Többféle sporttal ismerkedtem meg, szinte mindegyiket szeretem. A mai napig hiányát érzem, ha nem megyek edzésre hetente legalább két alkalommal. A testsúlyommal kapcsolatban pedig bevallom, szerencsés vagyok, mert az nem változott évek óta.

ÖN REPÜLŐ- ÉS ŰRORVOSTANT IS HALLGATOTT. MIÉRT ÉRDEKELTE EZ A SPECIÁLIS TERÜLET?

Egy olyan kórházban dolgoztam több évtizeden keresztül, ahol repülőorvosi központ volt, és pilótákat, légügyi irányítókat, ejtőernyősöket, hőlégballonosokat vizsgáltak. Itt ismerkedtem meg ezzel a szakággal, majd a szakvizsga után a repüléséletten és a kardiológia határterületein kamatoztattam korábbi tapasztalataimat. Úgy vélem, minél nagyobb rálátásom van erre a területre, annál többet és hatékonyabban tudok segíteni a hozzám fordulóknak, még ha nem is pilóták...

A Prima Medica EgészségClub fennállásának egy éve alatt folyamatosan épül, fejlődik, és egyre szélesebb körben nyújt a szabadidő, a kultúra, az egészségmegőrzés, a sport területein színes, tartalmas programokon való részvételi lehetőséget EgészségCarddal rendelkező tagjai számára. Az elmúlt hetekben is aktív klubélet folyt. Pályázatainkat, színházi eseményeinket, klubestjeinket rendkívüli érdeklődés övezte.

XIV. INZULINREZISZTENCIA EST

Áprilisban tartottuk a XIV. Inzulínrezisztencia estünket a Budapest XIII. kerületében található Vegán Édes Élet Cukrászdában. Középpontjában a prediabéteszes állapotok felismerése, kezelése, terápiája, szövődményeinek az elkerülése állt. Dr. Porochnavecz Marietta, a Cukorbetegközpont diabetológusa és Sárga Diána, a Cukorbetegközpont dietetikusa beszélt a kezelési protokollokról, terápiási lehetőségekről, és válaszolt a felmerülő kérdésekre. A remek hangulat, a finom cukormentes édességek fogyasztása mellett ezen az esten is sok visszajelzést kaptunk arról, hogy számos gyakorlati kérdés megválaszolatlan az inzulínrezisztenciával, emelkedett vércukorszinttel küzdők körében. Ezen keresztül ismét megerősítést nyertünk arról, hogy mennyire fontos az orvosi rendelőn kívüli támogatás és szakmai segítségnyújtás.

II. PAJZSMIRIGY EST

Májusban a II. Pajzsmirigy Estre került sor, melynek témája „A pajzsmirigybetegségek holisztikus szemléletű kezelése” volt.

A rendezvényen a résztvevők meghallgathattak a témáról egy részletes előadást dr. Bérczy Judit endokrinológus előadásában. A rendezvény még az eddig megszokottnál is több érdeklődőt vonzott. Ez arra engedett következtetni, hogy a pajzsmirigyproblémákkal küzdők rendkívül nyitottak arra, hogy a hagyományos kezelés mellett állapotuk javulását természetes módon (gyógynövényekkel, étrendkiegészítőkkel) is támogassák. Előadónk szakértelme és a résztvevők nyitottságának köszönhetően egy igazán hasznos, informatív és építő esten vehettünk részt, amelyet a VI. kerületi KÖLES Étterem gluténmentes, helyben készült, finom ételei tettek számunkra még felejthetlenebbé.

OK VAGYOK!, A MENTÁLIS ÉLET SHOW-JA

Szintén májusi programunk volt az OK Vagyok!, a Mentális Élet Show-ja rendezvény. Összesen 21 inspiráló előadó mesélte el saját történetét, hogyan épült kudarcból és sikerekből. A jó példák, konkrét esetek bizonyították, hogy a legváratlanabb nehézségek, a legzöszöszöszöslennek látszó kihívások is megoldhatók, sőt a megrögzött rossz szokások is átalakíthatók. A szervezők a program céljának a lelki állóképesség erősítését, hiteles történetek általi inspirációnyújtást és ösztönzést tekintették.

KEDVEZMÉNYES SZÍNHÁZJEGYEK EGÉSZSÉGCARD-TULAJDONOSOKNAK

A Prima Medica EgészségClub fontosnak tartja a kulturált szórakozás, a színházi előadások népszerűsítését. Ennek jegyében született meg a Karinthy Színházzal és a Rózsavölgyi Arts & Caféval való együttműködésünk, melynek keretében EgészségClubunk tagjai a színházjegyekből kedvezményben részesülnek.

ALLERGIAMENTES ÉLETÉRT ALAPÍTVÁNY RENDEZVÉNYEK

Asztma világnapja – gyermekfotó-pályázat
Az Asztma világnapja alkalmából az Allergiamentes Életért Alapítvány „ÉN és a TERMÉSZET” címmel fotópályázatot írt ki. A kiírás keretében az alapítvány, valamint támogatói: Karinthy Színház, három budapesti sóbarlang – SÓKER Sóbarlang & Relax Központ, a Sóterápium Sóbarlang, valamint a Zuglói Sóbarlang és Természetgyógyászati – Orvosi Rendelő – a gyermekkori asztmára hívta fel figyelmet, és támogatásukkal segítették az asztmás gyermekek gyógyulását. A Karinthy Színház a Zsuzsika hangja című interaktív gyermekelőadásra ajánlott fel jegyeket a gyermekeknek és kísérőiknek. A három budapesti sóbarlang pedig ajándék belépőket kínált fel 100 gyermek számára, akik kedvezményes bérletvásárlási lehetőséggel is élhetnek. Bízunk abban, hogy alapítványunk egyrészt a gyógyulásban segített, másrészt örömteli pillanatokat is szerzett a gyermekeknek.

GLUTÉNMENTES RECEPTVERSENY

Az Allergiamentes Életért Alapítvány gluténmentes receptversenyt hirdetett a Lisztérzékenység Világnapjának alkalmából. A receptverseny célja az volt, hogy felhívja a figyelmet a lisztérzékenység problémájára, és bemutassa, hogy gluténmentesen is lehet finoman és változatosan étkezni.

Aki beküldte kedvenc gluténmentes receptjét, az értékes „gluténmentes” ajándékokat nyerhetett, amelyeket a Drop Gluténmentes Étterem, valamint a Mentos, a gluténmentes, kizárólag természetes alapanyagokból álló desszertek forgalmazója ajánlott fel.

Számos ízletes és finomnak ígérkező, ötletes recept érkezett, amelyekből Varga Dóra és Sárga Diána, az alapítvány dietetikusai választották ki – szakmai szempontok alapján – a három nyertest, akik név szerint:

1. Bodzás citromos kuglóf – Csendes Krisztina
2. Méteres cupcake – Putóczki Gáborné
3. Somlói torta – Kristóf Györgyné

Természetesen az összes beküldő egy-egy Mentos által felajánlott ajándéksomaggal lehetett gazdagabb.

Köszönjük a részvételt eddigi programjainkon, és ősztlőn ismét szeretettel várjuk Önöket soron következő eseményeinkre! A Prima Medica EgészségClub tagsága az EgészségCardhoz kötődik, amelynek kiváltása ingyenes.



MIT NYÚJT NEKEM ALLERGIÁSKÉNT AZ ÚJ, 244-ES NANOTECHNOLÓGIÁS ALLERGIATESZT?

Az allergiadiagnosztikai fejlesztésekben világelsőnek számító bécsi egyetemi szakemberek csoportja – akik tíz éve az első generációs „allergén diagnosztikai chip” kifejlesztésével váltak világhírűvé – az osztrák MacroarrayDx céggel együttműködésben nemrégiben kifejlesztették a diagnosztikai teszt új generációját, amivel még pontosabb diagnózist és terápiát kaphatnak az allergiások. A világ számos országában alkalmazzák sikeresen, hazánkban kizárólag a Budai Allergiaközpontban már az idei évtől elérhető a 244-es nanotechnológiás allergiateszt.

MEGOLDÁST, HA AZ EDDIGI VIZSGÁLATOK NEM VEZETTEK EREDMÉNYRE

Az allergiás tüneteket okozó anyagok, az allergének rendszerint nem egyetlen molekulát takarnak, hanem több molekula, fehérje összessége. Emiatt előfordulhat, hogy a betegnek ugyan panaszai vannak, de a laboreredmények mégsem mutatnak allergiára utaló eltérést, emelkedett IgE értéket. Ennek a jelenségnek az oka lehet, hogy a hagyományos tesztek csak a teljes allergéneket képesek vizsgálni. Ha ugyanazt a vérmintát az új típusú eszközzel vizsgáljuk meg, amely képes nemcsak a teljes allergént, hanem annak egyes összetevőit is érzékelni, akkor jóval nagyobb eséllyel mutatható ki pozitív eredmény valamelyik komponenssel szemben, és így már megállapítható, hogy mi okozza a beteg akár évek óta fennálló panaszait.

SZÜKSÉGTELEN DIÉTÁK MEGSZÜNTETÉSÉT

Ha önnek légúti allergiája van, és emellett kapar a torka, égő, bizsergető, viszkető érzése jelentkezik bizonyos ételek elfogyasztásakor, akkor célszerű kivizsgálni a keresztallergia lehetőségét! Ennek hiányában ugyanis az érintettek általában több ételt is feleslegesen kizárnak az étrendjükből, a nyírfallergiás úgy érzi, hogy az alma mellett már a földimogyoró vagy a szója is tüneteket okoz, a parlagfűre allergiás pedig nem mer a nyári melegben jóízűen elfogyasztani egy szelet dinnyét, mert tart attól, hogy ismét kellemetlen tünetei lesznek. Az új vizsgálat segítségével, egyetlen vérvétel után pontosan meg lehet mondani, hogy kinél mi okoz, és milyen súlyos keresztallergiát, így senkinek sem kell felesleges diétát tartania.

AZ ISMERETLEN EREDETŰ ANAFILAXIA OKAINAK MEGHATÁROZÁSÁT

Az anafilaxiás roham tünetei nagyon ijesztőek, akár életveszélyesek is lehetnek. Ha valaki tapasztalta már, amikor bedagad a szeme, szája, nehezen veszi a levegőt, fulladás érzése van, akkor a súlyos tünetek megszűnése után biztos, hogy szeretne utánajárni, hogy mi okozta a panaszait, annak érdekében, hogy a jövőben elkerülje a

hasonló eseteket. A hagyományos vizsgálatok az esetek több mint felében erre nem adtak lehetőséget, ám a 244-es nanotechnológiás allergiateszt segítségével jóval nagyobb eséllyel határozható meg, hogy melyik allergén melyik komponense okozott súlyos allergiás reakciót, mi az – például étel –, aminek a fogyasztását a jövőben feltétlenül el kell kerülnie.

ÉTELALLERGIÁSOKNAK NAGYOBB BIZTONSÁGOT

Az egyes allergizáló hatású ételek, eltérő súlyosságú tüneteket okozhatnak. Ha tudjuk, hogy pontosan melyik összetevő okozza a tüneteket, akkor arra is választ kaphatunk, hogy az illető allergiás tünetek szempontjából magas vagy alacsony kockázatú csoportba tartozik-e, vagyis milyen lesz az allergia kimenetele, milyen reakció várható. Így például az akár életveszélyes tüneteket is okozó földimogyoró-allergia esetén is kiderülhet, hogy a betegnél csak enyhébb panaszokat okoz az allergiája, ám az is kimutatható, ha a magas kockázatú csoportba tartozik, akinél mindig kell, hogy legyen anafilaxia esetén beadandó adrenalininjekció. Ráadásul a chiptechnológián alapuló, új vizsgálati módszerrel a földimogyoró mellett a kereszt-reagáló hüvelyesek, olajos magvak tesztelése is megtörténik egyidejűleg, tehát egy egyedi allergiaprofilit kapunk, amire a régebbi tesztek nem adnak módot.

A jelenleg világszerte legfejlettebbnek számító vizsgálat összesen 244 allergént (122 molekuláris allergénkomponenst és emellett 122 hagyományos allergénkivonatot) tud egyszerre megvizsgálni, egy kicsinyke, mikroszkópos tárgylemeznyi felületen.

BEJELENTKEZÉS VIZSGÁLATRA:



www.allergiakozpont.hu





Solinebay családi apartmanok 300 méterre a tengertől Krk sziget, Horvátország



medencés ház



homokos part



gasztronómia



hajós képzések

GYÓGYISZAP A TENGERPARTON



Foglalás most: www.solinebay.eu

+36(70)420-0839 e-mail: info@solinebay.eu

A vibrant tropical beach scene. In the foreground, a white sandy beach is dotted with large, dark, rounded rocks. The turquoise ocean stretches to the horizon under a bright blue sky filled with fluffy white clouds. Several palm trees are visible, with one large palm tree on the right side of the frame leaning towards the center. The overall atmosphere is serene and idyllic.

LIFESTYLE

- CSALÁD
- SZÓRAKOZÁS
- GASZTRONÓMIA

KARINTHY MÁRTON, AZ EGÉSZSÉGCENTRIKUS MŰVÉSZ

Talán akadnak még olvasóink között, akiknek ismerősen cseng a név: Hököm Színpad. Ez volt az első magyar magánszínház, amelyet 1982-ben Karinthy Márton alapított, aki a népszerű író, Karinthy Frigyes fia. Mivel nem volt saját épületük, mindig ott játszottak, ahol éppen befogadták őket – de mindig színvonalas előadásokat hoztak létre, ami vonzotta a nézőket. Végül 1988-ban, valahol a XI. kerület periferiáján, a volt Haladás mozi épületében, végleges otthonra találtak, akkor már Karinthy Színház néven. Ismerőseik azzal riogatták őket, hogy a nézők nem fognak utánuk menni a város szélére – de nem így lett. Segítségükre sietett az urbanizáció is, ami bekebelezte az egész környéket. Ma már bárhol könnyen megközelíthető a színház, a környék mégis megőrizte külvárosi jellegét. A közönség szereti az előadásait, a művészek is szívesen játszanak a családi hangulatú színházban. Beszélgetőpartnerem természetesen Karinthy Márton, a színház alapítója, igazgatója, főrendezője.

– MILYEN VOLT A KEZDETEKBEN EGY MAGÁNSZÍNHÁZAT VEZETNI?

– Mint most. Eltekintve attól, hogy kezdetben egyedi volt és újszerű. A nulláról indultunk, szó szerint. Rendkívül hasznos volt számomra, ott tanultam meg a szakmát, menet közben. Voltak „odafigyelések”, tiltások a műsortervben, de ez ugyanúgy a többi színháznál is megtörtént akkoriban.

– A NÉZŐK SZERETIK A SZÍNHÁZAT, PEDIG NEM LÁTOM A MŰSORTERVEN AZ ÚN. „KÖZÖNSÉGCSALOGATÓ” SZÍNDARABOKAT.

– Olyan darabokat keresek, amelyek szórakoztatóak ugyan, de mondanivalójuk is van. Nem azért választok egy szerzőt, mert sikeres lehet, hanem azért, mert érdekel, amit írt.

– HOGYAN VÁLASZTJA KI A SZEREPLŐKET? NINCSEN ÁLLANDÓ TÁRSULAT...

– Első szempont, hogy a szerepre ki az ideális. Második, hogy kit, hogyan tudunk egyeztetni. Ezért is van néhány előadásnál kettős szereposztás. Arra ügyelek, hogy mindkét szereposztásban azonos népszerűségű művészt láthasson a közönség. Ez fontos.

– IMMÁR 35 ÉVE HOGY MEGALAKULTAK. HOGYAN ÜNNEPELTEK?

– Minőségi évaddal, aminek éppen most lett vége. Idén hét új bemutatónk volt a megszokott öt helyett! Én a folyamatossággan hiszek.

– KÖZELI ÉS TÁVLATI TERVEK?

– Távoli vágyálmom nincsen. Közeli a jövő évad, amin már dolgozunk. Thornton Wilder: „A mi kis városunk” című

remekműve lesz szeptemberben az első bemutatónk, már tartanak az olvasópróbák. Ezt én rendezem. A következő, novemberben, Csizmadia Tibor állítja színpadra, ami egy zenés komédia lesz, Zágon István és Harsányi Zsolt írta, Eisemann Mihály örökzöld slágereire. A címe: XIV. René. 2018-ban egy Rejtő Jenő életéről szóló darabot rendez majd Scherer Péter. Végül egy visszatérő vígjáték zárja az évadot, új köntösben, zenével frissítve: Karinthy Frigyes: „Tanár úr kérem” című alapműve, ahogy Simon Kornél színész-rendező megálmodta.

– SZABADIDEJÉBEN MIT SZERET CSINÁLNI?

– Más színházakba járok rendszeresen, sokat olvasok és unokázom, amikor csak tehetem.

– AZ IRODALOM, A SZÍNHÁZ ÉS A MŰVÉSZETEK IRÁNTI SZERETETÉT ÉS FOGÉKONYSÁGÁT TOVÁBB TUDTA ÖRÖKÍTENI A CSALÁDJÁBAN?

– A lányom angoltanárnő, de mellett gyönyörű hangon énekelget. Mindkét lányunokám imád szerepelni, verset mondani. Ez főleg az exfeleségemnek köszönhető, sokat foglalkozik velük. A nagyobbik csendes, a kicsi viszont nagyon cserfes! Mindkettőből lehet még bármi...

– NYARALNI HOL SZOKOTT: TENGERPART, BALATON VAGY A HEGYEK?

– Családilag 1-2 hetet fixen a Balatonon töltünk együtt, ezenkívül én évad közben 2x1 hetet a Mátrában pihenek. Szeretem a tengert, de ritkán jutok külföldre.

– HOGY ÁLL A SPORTTAL ÉS AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSSAL?

– Rendszeresen úszom és sétálok, időnként konditerembe is eljutok. Minden káros szenvedélyről lemondtam! Majdnem teljesen vega vagyok, de tojást, halat és csirkét hétvégeken



azért eszem. Nagyon szeretem a primórt, most például a zseme zöldborsót és a spárgát naponta elkészítem vacsorára! A gyümölcsöt is szeretem. Egészségcentrikus vagyok.

– MILYEN GYAKRAN KERESI FEL AZ ORVOSÁT? HIPOCHONDER, VAGY INKÁBB AZ ELLENKEZŐJE?

– Bevallottan hipochonder vagyok! Tegnap megvágtam magam egy késsel, és már futottam a háziorvoshoz, hogy nem kell-e tetanusz? Persze hogy nem kellett. De tudja, hogy a temetőben mi van kiírva a hipochonder sírkövére? „Na, ugye, én megmondtam!”

Martin Ilai

UTAZZUNK A NAPFÉNYES DÉLRE!

A nyár szó hallatán a gondtalan, pihentető napokat idézzük fel magunkban. Ilyenkor mindenki felszabadultabb, rengeteg terv szerepel a nyári bakancslistánkon, és szinte tűkön ülünk, hogy végre utazhassunk. A szabadság, a szabadidő és a hobbink űzésének időszakában a legjobb választás, ha valamilyen déli úti cél felé vesszük az irányt. A munkával teli mindennapokból ugyan nem könnyű kiszakadni, de ha módunk van rá, mindenképpen éljünk a lehetőséggel, mert így megőrizhetjük testi és lelki egészségünket is. Az alábbi szemezgetés remélhetőleg elég ötletet nyújt a kedves olvasóknak az idej nyaraláshoz!

KIRÁNDULÁS A HAZAI KULTÚRA OTTHONÁBA

Az egyre melegebb napok még jobban megterhelik a szervezetünket, ezért ha nyaraláson törjük a fejünket, akkor a regenerálódást is számba kell vennünk. Erre jó lehetőség nyílnak, ha ellátogatunk hazánk déli részén elhelyezkedő Pécsre. Ezt a csodás vidéket a kultúra városaként is emlegetik, hiszen az itteni látnivalók és programok segítségével fizikai és mentális megújulásra is szert tehetünk. A város mediterrán klímája, pezsgő kulturális élete és a megannyi műemlék mind-mind az ide látogatók energiával és életerővel való feltöltődését szolgálják. Ha Pécsen töltjük a vakációnkat, akár családdal vagy barátokkal, érdemes egy kellemes sétát tenni a „Múzeumok utcájában”, vagyis a Káptalan utcában. Itt található a Modern Magyar Képtár, a Reneszánsz Kőtár, valamint a Vasarely, a Csontváry és még a Zsolnay Múzeum is. De ha egy kis édességre vágyunk, térjünk be a Szabó Marcipán Múzeumba, és ízelembimbóink garantáltan nem fognak unatkozni. Emellett a Világörökség részeként nyilvántartott Ókeresztény sírkamrákat sem szabad kihagynunk, viszont jó tudni, hogy a föld alá a klausztofóbiásoknak (bezártság érzésétől félőknek) és a nem megfelelő egészségügyi állapotban lévőeknek nem ajánlatos lemenni. Az aktívan pihenőknek pedig a Mecsextrém Parkot ajánljuk nagy szeretettel, ugyanis a kalandpark megannyi szórakoztató és egészségmegújító hatású programmal várja kortól függetlenül a látogatókat.

http://www.nlcafe.hu/szabadido/20080618/8_tipp_amiert_erdemes_pecsre_menni/

VÉTEK KIHAGYNI A HORVÁT TENGERPARTOT

Az elmúlt években a magyarok nagy többsége külföldi nyaralásának úti céljaként Horvátországot választotta, akik példáját idén érdemes a kedves olvasónak is követnie. Nem is csodálkozhatunk ezen, hiszen közel van, biztonságos és könnyen elérhető ez a tőlünk délre elterülő ország. És amiről

nem feledkezhetünk meg, hogy tengerpartja is van, ami a kisgyermekes családok pihenését nagyban megkönnyítheti. Az apartmanos szállás, a helyiek kedvessége és a tiszta levegő miatt egyértelműen az egyik legjobb ár-érték arányú vakációként említhetjük a horvátországi nyaralást. A gyönyörű és tiszta tenger számos kikapcsolódási lehetőséget nyújt számunkra. Itt életkortól függetlenül mindenki megtalálja a számára legpihentetőbb elfoglaltságot. Az erős napsugárzás ellen azonban mindenképpen használjunk naptejet, főleg a gyermekeknek, mert különben a csodás, déli partokon eltöltött napok után az éjszakák fájdalmasak lesznek az égett bőrünk miatt. A hűvösebb napokon viszont érdemes egy kirándulást tenni a környéken, mert számtalan kulturális és természeti látnivalót is rejteget az ország.

<https://www.holidayblog.hu/hova-utazzunk-iden-nyaron-2017/>

VÁR MINKET AZ OLASZ RIVIÉRA

Az év középső részében a magyarok előszeretettel utaznak le délre, hogy az Adriai- és a Tirrén-tenger ölelésében elterülő Olaszországban nyaraljanak. Az európai lehetőségeket kihasználva szerencsére az odajutás sem megterhelő, hiszen számos csoportos, buszos utat szerveznek a térségbe, de repülővel és autóval is könnyedén lejuthatunk valamelyik olasz homokos partra. Ha láblógatós, napozós pihenésre vágyunk, ajánljuk a legkedveltebb üdülővárosokat, így például Lignano, Bibione, Caorle vagy a Nápolyhoz közeli Sorrente is tökéletes úti cél lehet. A szükséges D-vitamin mennyiségét itt bőven magunkba szívhatjuk. De jó hírünk van az aktív nyaralás kedvelőinek is, ugyanis ha ők Olaszország északi részét választják a legmelegebb hónapokban, akkor a télen-nyáron közkedvelt Dolomitok állnak rendelkezésükre.

Az itt elterülő Bolzanóban kis falvak és meredek sziklák váltják egymást, amik gyönyörű látványa már önmagában egy nagy lelki feltöltődést nyújt a kirándulóknak. Emellett a szirtek és hegyormok a legváltozatosabb túrákra nyújtanak lehetőséget, így a sziklamászást is kipróbálhatjuk, ha a nyári



forró napokat az északolasz vidéken töltjük.

<http://mertutaznijo.cafeblog.hu/2014/09/26/dolomitok-telen-nyaron/>

PIHENÉS A BÉKE SZIGETEIN

Tökéletes nyaralási helyszínt nehéz találni, de a tőlünk délre elterülő tengerparti szigetek egyértelműen versenyben vannak ezért a helyért. Ilyen például a Szicíliától délre elterülő és repülővel könnyen megközelíthető Málta. Az apró szigetországban töltött nyári napok garantáltan különlegesek lesznek, hiszen a sziget alig egy nap alatt körbejárható, így bőven jut idő a tengerparti pihenésre is. A kultúra, a szórakozás és a kirándulások szerelmeseinek igazi főnyeremény ez a Földközi-tengerben megbúvó szigetcske, hiszen a napozás mellett számos program áll rendelkezésükre. Így például a történelmi látnivalók megtekintése után akár búvárkodhatunk is egyet. Akik viszont más típusú családi nyaralásra, kisgyermekes vakációra vágnak, Ciprus felé vegyék az irányt. A szigeten a török és görög hangulatba

egyaránt belekóstolhatunk, ugyanis elhelyezkedése miatt a sziget gasztronómiai palettáján széles a kínálat. Bármelyik szigetet válasszuk végül, az élmények hatására felszabaduló endorfin jótékony hatását nagyon hamar érezni fogjuk. A kiutazás előtt természetesen érdemes utánaolvasni az esetlegesen szükséges védőoltásoknak, előzetes teendőknek.

<https://www.divehardttours.com/hova-utazzak-iden-nyaron>

TENGERPART FELTÖLTŐDÉS KULTURÁLIS ÉLMÉNYEK

Szakál Borostyán

NAGY MAGYAR ÍRÓK ÉS KÖLTŐK AJTAJÁN KOPOGTATTUNK

50, 100 vagy 150 éve ugyanúgy lakták Budapest épületeit, mint a mai napon. Ugyanúgy sétáltak a Józsefváros utcáin, mint ma. Vajon mindenki csak abban a korban tudja értékelni a körülötte lévő várost, amiben éppen él? Ez a szép a történelemben. Összeköti az időt és a teret. Hirtelen nem a Bródy Sándor utcán sétálunk, hanem még a Hercegprímás utcán. Nem a McDonald's előtt állunk, hanem egy pipafüstös, élő zenétől hangos kávéház előtt. Nem az NMHH épületének a homlokzatát csodáljuk, hanem Babits egykori lakhelyét.

Ezt a bámulatos múlt és jelen közötti kapcsolatot pedig háromórányi tematikus séta keretében az Imagine Budapest teremti meg. Nem kell hozzá más, mint pár lelkes résztvevő és egy mindenre elszánt idegenvezető, aki a tőle telhető módon igyekszik belesűríteni a szűkös időkeretbe azt a végtelen mennyiségű mesélnivalót a kerületről, amihez írók és költők generációi is kevesek voltak. A séta a Magyar Rádió épületétől indult, és többek között a Bródy Sándor, a Horánszky, a Mária és a Reviczky utcát érintve a Kálvin térnél ért véget. Ha összeszámoljuk, összesen mennyit sétáltunk, mindössze egy szűk kilométer jönne ki, de ezen a sétán inkább lehetne szavakban, mintsem méterben mérni a mennyiséget. Minden állomásunkon rengeteg új információval gazdagodtunk, és egészen más oldaláról ismertük meg a Palotanegyed bérházait és utcáit. Megtudhattuk, miért érdemelte ki a „mágnásfertály” gúnynevet, milyen pusztításokat végzett a nagy árvíz és miért nevezték sokan a „hatodik kontinensnek” a városrészt. De a séta túlnyomó része nagy magyar íróink és költőink lakhelyeit érintette, megfűszerezve szövevényes szerelmi szálakkal és ingoványos karrierutakkal. Nevezhetjük ezt a pár órát egy szeletnek a hatalmas irodalmi tortából, amit a vissza- emlékezések, a naplórészletek és a korabeli

újságok cikkei jelentenek. Esetleg hívhatjuk egy exkluzív irodalomórának is, ami bemutatja szerzőink és íróink magánéleti sokszínűségét. Iskolai keretek között nem tanulunk arról, milyen jó barátságot ápolt Kosztolányi és Karinthy, és hogy hogyan bolygatták fel a főváros életét. Ha éppen úgy tartotta kedvük, akkor pénzürméket dobáltak az erkélyről, és figyelték, ki veszi fel, majd utánakiáltottak. Volt, hogy hátrafelé sétáltak, és volt, hogy azt tettették, hogy féltékenyek a másokra és fennhangon vitatkoztak, míg a rendőrség ki nem érkezett. Szintén nem mesélnek az irodalomkönyvek Szabó Lőrinc, Mikes Klára és Korzáti Erzsike gyötrelmes szerelmi háromszögéről, ami egészen Klára öngyilkosságáig mérgezte a költővel való házasságát. Lepel alatt marad Pilinszky vagy éppen Mikszáth embertelen szegénysége is, amikről maximum annyit tudunk, hogy „nehezen éltek meg az írásból”. Viszont, ha elkezdünk a sorok között olvasni, bizony meglátjuk az értelmet Pilinszky Négyesorosa vagy éppen Bródy Sándor Nyomor című novelláskötete mögött. Talán egy pár pillanatra a korabeliek szemével tudjuk szemlélni az irodalmat és a korabeliek lábával tudjuk taposni a Patent márkás sárga köveket. Naiv nézelődőkből tudatos turistákká válhatunk a saját városunkban. Céltalan csellengésünket pedig értelemmel tölthetjük



meg. Nem utolsósorban pedig feltehetjük magunknak a kérdést: hányszor sétálunk úgy a Belvárosban, hogy valóban meg is néztük, hol vagyunk? Most nem arról a megnézésről beszélek, mikor csupán egy benyomás vagy az épületek sziluettje marad meg az emlékezetünkben, hanem arról, mikor egy-egy kapualjnál vagy erkély alatt megállva anekdotázni tudunk az ott történetekről. Egy olyan sétáról beszélek, ahol az épületek rendezett vagy éppen csálé téglái mögött nem csupán lakásokat látunk, hanem a korabeli irodalmi elit lakóhelyét. Számomra ezt jelentette a séta, egy irodalmi koktélt, aminek a kellemes utóízét még sokáig érezni fogom.

Palotás Zsuzsi

Straub Dezső

ROVATA



HUMOR- PIRULÁK

DÉL!

Görgetem a szót a fogaim között! Hátha kihámozok belőle valamit, ha már a sors – főszerkesztő képében – ezt a szörnyű témát parancsolta elém. Nagyon puha szó! Sehol a „kelet”, „nyugat” csattanó „t” betűje a végén! Vagy az „észak” sziszegője egy férfias kattanással lezárva. Csak puhán dől ki belőlem, mint a lágy Déli harangszó gyermekkorom csirkepörkölt-illatú nyári vasárnapjain a Déli pályaudvar mellett. Bár eleinte – a háború után – Pesten még a csirkepörkölt is lóhúsból készült, sőt! Állítólag egy kiscesti kocsmában az volt a szlogen: „Aki szálkát talál a mi halászlevünkben, ma ingyen ebédel!” De csóró kiscesti diákok hiába loptak „délidőben” a leves aljába halszálkát, azok a „halászlék” is lófejből készültek, amelyben tudvalevőleg meglehetősen ritka a száлка, hacsak nem egy harcsával verték fejbe szegény hadiparipát! Ja, bocs! Azzal nem jó, mert abban sincs száлка!

Szóval „Dél”! Mi jut erről eszembe? „Dél-után a legjobb!” Remek darab, karácsonykor fogjuk bemutatni a Vidám Színpadon!

Észak – Dél ellen! – Lerágott csont!

Ha átirom a régi slágert, talán bele tudom lopni! „Oly jól csúszik ez a Déli-gyümölcs burok!” – Szörnyű! Micsoda gondot okoz nekem ez a téma! Tele vagyok vele, mint a déli busz!

Itt ülök, házam déli fekvésű teraszán, és semmi sem jut az eszembe!

Türelmi időt kellene igénybe vennem! Vagy a türelmi zónát... Majd nyaralás után megírom! Olaszba megyünk! Igen, Délre!

Éneklek majd a régi slágereket Koós Jani után: „Volt egy hajóút, lenn a Déli Tengeren...”

Na jó, ebből elég volt: Dél van, rekkenő hőség! Kicsit ledőlök, aztán majd folytatom! Szieszta után!

Szieszta! Hol is divat ez? Ja persze, Délen! A régi slágerek is mindig oda vágytak:

„Odalenn Délen, még úgy a nyár elején!
Láttuk meg egymást, önfeledten ő meg én!”

Na, megyek! Ennyi hülyeség már régen jutott eszembe!
Írány haza!

Veszem a Déli kabátomat, és indulás!



SZEGEDI SZABADTÉR JÁTEKOK

Puccini

TOSCA

opera

06. | 30., 07. | 01.

Johnson – Andersson – Ulvaeus

MAMMA MIA!

musical

07. | 06., 07., 08.

Comden – Green – Freed – Brown

ÉNEK AZ ESŐBEN

musical

07. | 14., 15., 16.

Shakespeare

VÍZKERESZT, VAGY AMIT AKARTOK

vígjáték

07. | 28., 29., 30.

Menken – Schwartz – Parnell

A NOTRE DAME-I TORONYŐR

musical

08. | 11., 12., 13., 18., 19., 20.

SZEGEDI
SZABADTÉR

www.szegediszabadteri.hu

JEGYÉRTÉKESÍTÉS:

Az internetes országos jegypiacra felkötésén, valamint a www.szegediszabadteri.hu oldalon.

ROK, 8720 Szeged, Tróna Látvány: 94. Tel.: +36-62/541-205

E-mail: jegyrendeles@szegediszabadteri.hu

A műsor változás jogát fenntartjuk.





VARÁZSLAT? NEM,



A gyerekek szeme talán akkor csillan fel a leginkább, mikor már tisztában vannak a fizikai törvényekkel, de valami mégis meghazudtolja őket. Kísérletezni pedig nemcsak azért nagyon jó, mert láthatjuk a gyerekeink lelkes pislogását és elszánt érdeklődését, hanem mert közben megtaníthatjuk őket praktikus vagy éppen csak szórakoztató jelenségekre. Minderre pedig a legmegfelelőbb időszak a nyár, amikor mezítlábas kísérleteket végezhetünk a kertben.

MÁGNESES ISZAP HÁZILAG

Ennek a látványos kísérletnek az eredményeképp egy Csodák Palotájába illő képződményt kapunk, amivel úgy játszhatnak a gyerekek, ahogy csak tetszik nekik. Egy többórás elfoglaltságot igényel, de a végeredmény abszolút megéri. Először is öntsünk $\frac{1}{4}$ csésze folyékony keményítőt egy tálba, adjunk hozzá 2 evőkanál vasport és keverjük el őket. Ezután következik szintén $\frac{1}{4}$ pohár fehér iskolai ragasztó, ezt is keverjük hozzá. Az elején még egy nagy katyvasznak fog tűnni, de folytassuk a keverést! Ezután vegyük ki a masszát a tálból, és kesztyűt húzva folytassuk kézzel a gyúrást. A tál aljában maradó folyadék nem a massa része, azzal nem kell foglalkozni. A kissé nedves masszát töröljük meg papírtörölővel, és amint kész, máris játszhatunk vele. Apró mágnesekkel közelítve hozzá szinte életre kel a fekete nyálka. Figyeljünk arra, hogy a neodínium mágnesek, amikkel játékra bírjuk a masszánkat, nagyon erősek, és könnyen megcsíphetik az ujjunkat, a kész mágneses iszapunkat tartsuk távol

elektronikus eszközeinktől, illetve ne engedjük, hogy a gyerekek a szájukba vegyék!

SZIVÁRVÁNY A BEFŐTTESÜVEGBEN

Ehhez a kísérlethez semmi másra nincs szükség, mint egy jó nagy befőttesüvegre, néhány alapanyagra, amiket egymásra kell önteni, és egy jó adag kíváncsiságra. A gyerekek megtanulhatják, hogy a különböző folyadékoknak különböző a sűrűsége, és nem mindig oldódnak fel egymásban és nem keverednek egymással. Öntsünk először mézet az üvegbe, majd pedig következik a kukoricaszirup, amit ételfestékkel befesthetünk például lilára, hogy látványosabb legyen! Ezután mosogatószer következik (legyen zöld a színe), majd pedig egyszerű víz, amit ételfestékkel kékre festhetünk. A víz tetejére öntsünk olívaolajat, utolsóként pedig pirosra színezett alkoholt! Figyeljünk rá, hogy az alkohol szintjét csepegtetővel vigyük fel az olaj tetejére, mert ha azt is öntjük, akkor felveheti a víz kék színezékét.

TUDOMÁNY.



És kész is a házi szivárványunk, mintha leloptuk volna az égről!

TOJÁSBÓL GUMILABDA

A közismert kísérletet is érdemes elvégezni a gyerekekkel, mert ez valóban felér egy csodával a kicsik számára. Pár darab nyers tojást tegyünk bele egy-egy pohár ecetbe, és hagyjuk magukra legalább 48 órára, és utána vegyük ki őket az ecetből. Addigra a kémiai folyamatoknak köszönhetően az ecet lebontja a kalciumkarbonátból álló tojáshéjat. Az eredmény pedig: a tojáshéj egy gumiszerű burokká alakul át. Azonban vigyázzunk! Belül ugyanúgy folyékony fehérje és sárgája található!

TORNÁDÓ EGY ÜVEGBEN

Talán a legegyszerűbb a felsoroltak közül, mégis egészen varázslatos. Mintha elkészítenénk a saját üveggömbünket. Mindössze annyit kell tennünk, hogy vizet, szappant és

némi csillámport teszünk egy befőttesüvegbe, jól összerázzuk, majd pedig körkörös mozdulatokkal előidézzük a tornádónkat, ami sokkal tovább hömpölyög az üvegben, mint várnánk.

HÁNY FOK VAN? CSAK SZÁMOLD MEG A TÜCSKÖK CIRIPELÉSÉT!

Ennek az apró érdekességnek sem a kémiához, sem a fizikához, inkább a biológiához van köze. Ahhoz, hogy megmondjuk, hány fok van, nem kell mást tennünk, mint egy nyári estén elkapni egy tücsköt, és megszámlolni, hányat ciripel 14 másodperc alatt, majd adjunk hozzá 40-et. Így megkapjuk hány Fahrenheit-fok van. Hiszen köztudott, hogy a tücskök hideg vérű állatok, és a melegben lelassul a reakcióidejük, hidegben pedig felgyorsul.

forrás: <http://thekrazycouponlady.com/tips/family/24-easy-summer-science-experiments-for-kids>

A SZÉPSÉG TÁLALVA!



GYÜMÖLCSÖK

Nap mint nap elmegyünk mellettük a boltban vagy éppen odébb toljuk őket a hűtőben, hogy kivegyük a sütit. Samponok, tusfürdők és egyéb kozmetikumok dobozáról köszönnék vissza ránk. Ideje, hogy egyúttal az árcímkék és a gyümölcshéjak mögé nézzünk. Vajon mit tudnak a szívesen fogyasztott déligyümölcsseink amellet, hogy finomak és egészségesek? Meglátjuk bennük az otthon készített kozmetikumainkat?

CITROM

A teák kedvelt ízesítője és a sütemények állandó hozzávalója felér egy egész kozmetikával. Számtalan módszerrel használhatjuk fel otthon, hogy alig pár forintból szépüljünk meg tetőtől talpig. Elsősorban hidratáló hatása van, amit úgy hívhatunk elő, ha kókuszvízzel keverjük össze, és azzal kenjük be a bőrünket. Használhatjuk a mitesszereink eltüntetésére, ha a levét az arcunkhoz dörzsöljük. „Varázsereje” szintén segít a fog- és bőrfehéritésben. Az utóbbinál viszont

fontos megemlíteni, hogy a citromlével kezelt bőrt ajánlott bőrvédő krémmel is bekenni, hiszen a citrusfélék érzékenyebbé teszik az UV-sugárzásra. Végül pedig, hogy az összes testrészre kitérjünk: használhatjuk hajunk fényességének, arcunk ragyogásának és körünk erősségének megőrzésére is.

ANANÁSZ

Ez az egzotikus gyümölcs sem csak a gyümölcstorta tetején néz ki jól, hiszen már az indiánok is az élénkítő és az emésztést segítő hatása miatt fogyasztották. A C- és B-vitaminokban gazdag déligyümölcs ugyan nem olyan közvetlenül, mint a citrom, de szintén nagyban hozzájárulhat a szépségápolásunkhoz. Bőrradírok és arcpakolások készülnek a hatóanyagaival, amikkel a gyulladt és pattanásos bőrünket tudjuk kezelni. Otthoni praktikaként pedig a gyümölcshúst a száraz arcbőr kezelésére használhatjuk.

BANÁN

A legkedveltebb délről származó gyümölcsöt sokan hizlaló hatása miatt nem fogyasztják, viszont rengeteg más felhasználási módja van, amik által csak az egészséges sejtek száma hízik meg bennünk. A gyümölcsben lévő B-vitamin, a kalcium és a magnézium hármasa tökéletes hidratáló és bőrfeszesítő hatású. Csupán pépesített banánpakolásra (tojásfehérjével vagy mézzel összeturmixolva) vagy banánkarikákra van szükségünk. Arcra vagy dekoltázsra egyaránt használható. Ha pedig a hajszárító által igénybe vett hajunkat akarjuk megtölteni étellel vagy a szárazkorpát akarjuk végleg kiűzni az életünkéből, akkor is tökéletes módszer, hajmosás után egy tojással összekevert banánpépet 20 percig a hajunkon hagyni.

GRÉPFRÚT

Ezt a gyümölcsöt a legtöbben fogyókúrák receptjeiből ismerhetik, és a jó hír, hogy a savanykás ízű grépfrút jótékony hatásainak listája folytatódhat. Ha egy kis energiát befektetünk, DIY módon gyárthatunk saját kozmetikumokat. Az előző gyümölcsökhöz hasonlóan használhatjuk öregedés ellen, hiszen egy fél csésze zabpehellyel és mézzel elkeverve nagyon hatásos arcpakolás készíthető. Emellett a hajunkra, száraz bőrűnkre és ajkunkra kenve is csodákra képes. Bőrradírként pedig úgy hasznosíthatjuk, ha tengeri sóval keverjük össze, és végigdörzsöljük vele a bőrünket, majd alaposan leöblítjük. A végeredmény pedig puha, selymes bőr, és egy elégedett mosoly, amint rájövünk, milyen egyszerű megadni a testünknek és saját magunknak azt, amire szükségünk van!

Palotás Zsuzsi



www.berberbeauty.eu

Várnak a nyár „jeges legjobb” pillanatai

Ismered a Berber Beauty
Lábfrissítő Jégzselét?

Azonnali megoldás az elnehezült,
fáradt, duzzadó lábakra.

Tradicionális mediterrán
szépségápolás Tunéziából

FEDEZD FEL A BERBER BEAUTY BÁZIKUS THALASSO
NATÚRKOZMETIKUMAIT, VIDD A WELLNESST HAZA!

agyag- és iszappakolások | tengeri algás készítmények | különleges masszázs- és
fürdőolajok | alakformálás | kebefeszesítés | hajápolás | lábápolás | anti ageing

SZÓRAKOZTATÓ MOZGÁSFORMÁK A



Már bőszen az ajtóban sorakoznak a tikkasztó nyári napok, éppen ezért érdemes előre gondolkodni, hogy a nagy kánikulában se maradjon ki a sport a mindennapjainkból. Az év ezen időszakában hajlamosak vagyunk ellustulni, és a napsütés előtt bemenekülni a házba. Egészséges immunrendszerünk és fittségünk megőrzéséhez azonban elengedhetetlen, hogy tréningezzük magunkat a meleg napokon is. Segítségül összeszedtünk néhány izzasztó, de szórakoztató nyári sportot, amikből bizonyára minden kedves olvasónk talál magának kedvére valót.

MERÜLJÜNK EL A TENGER VILÁGÁBAN!

Nyáron, ha lehetőségünk engedi, érdemes valamilyen dél-európai tengerpartot választani kikapcsolódási helyszíneként. A mozgékonyabbak a sós víz hullámain szörfölhetnek is, de ami a legizgalmasabb, hogy a tenger mélyén elterülő csodálatos világot is megtekinthetik, ugyanis a búvárkodás lehetősége mindenki számára adott. Természetesen ezen belül létezik sport-, ipari és kedvtelési búvárkodás is, fontos azonban, hogy mindenki az edzettségének és hozzáértésének megfelelő típust válassza. A módszere minden esetben egyszerű és könnyen elsajátítható, de a hétköznapi búvárkodás űzését a világ

minden pontján tanfolyamhoz kötik. Mivel a speciális neoprénruhához, a magunkon viselt palack-nyomáscsökkentő-maszk hármashoz és az uszonyhoz, valamint a búvármellényhez hozzá kell szoknunk, érdemes időt hagyni erre a folyamatra. Egészségünk állapotával ennél a sportnál kiemelten fontos tisztában lennünk, mivel a megváltozott nyomás hatására nem tudhatjuk előre a következményeket. Aki viszont makkegészséges, van kondíciója és fűti a kaland iránti vágy, akkor ne féljen kipróbálni ezt a több szempontból előnyös nyári vízi sportot.

BICIKLIZZÜNK A VÍZEN!

Nincs olyan nyár, hogy a nagyszüleinktől kapott óva intések vissza ne csenge-

nének fülünkben, amikor a strandra megyünk. Egyik legjobb példa erre, hogy „dél és 3 között ne menjünk a napra!” A sport és mozgás kedvelői azonban biztosan nem tudnak egy helyben ülni egy percet még a legnagyobb melegben sem, ezért nekik talán a legjobb mozgásforma ezen időszakokra a vízbiciklizés. Akár családotul, gyerekekkel, barátokkal kibérelhetünk egy ilyen járgányt, és egyórás tekeréssel, na meg csúszdázással máris felfrissülhetünk a vízben. Garantáltan szórakoztató élményben lesz részünk, hiszen az egész testünket átmozgatjuk, de kiemelten a vádlikat és a combokat formáljuk ezáltal. A tavon eltöltött mosolygós percek így testileg és lelkileg is edzenek bennünket. Ha pedig megfelelő a vízmélység,

NYÁR SZERELMESEINEK



akkor akár úszhatunk is egyet közben. A vízbiciklizésnek azonban a veszélyeire is fel kell hívnunk a figyelmet, mivel épp a nagy forróság miatt felhevült testünkkel tilos a vízbe ugrani, és nem árt naptejjel is bekenni magunkat, mielőtt vízre szállunk.

FEL A HÁLÓVAL, RÖPIZZÜNK!

Biztosan előfordult már mindannyiunkkal, hogy valamilyen egészségügyi probléma vagy más akadályozó tényező miatt nem mehettünk be a vízbe, hiába voltunk pár méterre a parttól. Persze a fák árnyékában üldögélni is pihentető, de miért ne használnánk ki a strand adta lehetőségeket? Elég egy elkerített homokos rész, egy kifeszített háló, na

meg egy labda, és már indulhat is a strandröplabda-mérkőzés a családdal, barátokkal. Ezt a Kaliforniában született nyári sportot egyébként még Marilyn Monroe és J. F. Kennedy is a kedvencei között emlegette. Nem csoda, ugyanis fenséges érzés, amikor a meztelen talpunk belesüpped a homokba, és ugrabugrálni kényszerülünk az égető érzéstől. Az önfeledt szórakozás közben formálódik a testünk, a kondíciónk erősödik és az izzadsággal a méreganyagok is távoznak a szervezetünkől. Egy körülbelül egyórás ütögetéssel akár 250 kilokalóriát is elégethetünk, ami a nyári nassolás ellensúlyozásaként tökéletes. Ha pedig mindezt egy déli ország tengerpartján tesszük, még a többi idegen strandolóval is össze

tudunk barátkozni egy-egy mérkőzés erejéig. A strandröplabdával tehát mindenki csak jól jár, de azért ügyeljünk arra, hogy mérsékelt időt töltsünk a napon, és a kevésbé edzett társainkra is fokozottan figyeljünk, mert egy rossz lépés a boka kificamodását is eredményezheti.

Szakál Borostyán

TINGERI MERÜLÉS
HOMOKOS PART
NAPSÜTÉS

EGZOTIKUMOK A TÁNYÉRON



Míg évekkel ezelőtt a citrusfélék is kuriózumnak számítottak az étrendben, addig ma már különlegesebbnél különlegesebb zöldségekkel, gyümölcsökkel, köretvariációkkal találkozhatunk egy bevásárlás során. Természetesen a hazai gyümölcsöket és zöldségeket érdemes a mindennapok sorában előtérbe helyezni, de üde színfoltja lehet étrendünknek, gyermekünk egy-egy egzotikus alapanyag-megjelenése, és köreteinket is sokkal színesebbé varázsolhatjuk egy-egy egzotikus alapanyag kipróbálásával.

KARAMBOLA

A karambola, vagy ismertebb nevén a csillaggyümölcs egy Délkelet-Ázsiából származó egzotikus gyümölcs, mely a madársóska családjához tartozik. Különlegessége elsősorban a külsejének köszönhető, hiszen kettévágva jellegzetes ötágú csillagformát kapunk. Egyedi díszítőeleme lehet édességeknek, fagyaltkelyheknek, gyümölcstálnak. Íze magába foglalja a citrusfélékre jellemző savanykás jelleget édeskés köntösbe ágyazva, tehát meghatározó külső mellett finom ízekkel is találkozhatunk a karambola megkóstolásakor. Beltartalmi értékei nagymértékben nem térnek el a hagyományos lédús gyümölcsökétől, de külön említést érdemel jelentős C-vitamin- és polifenoltartalma.

AMARÁNT

Hazánkban is egyre több helyen találkozhatunk a disznóparajfélék családjához tartozó amaránttal, amit a gluténmentes gabonák között érdemes keresni a boltok polcain. Rengeteg típusa ismert az ősi inka és azték birodalomban is közkedvelt gabonafélének. Nálunk elsősorban puffasztott formában terjedt el fogyasztása müzlikben, édességekben, de a gabona különleges magas rosttartalmú alternatívája lehet a hagyományos fehérrizs- és burgonyaköretnek, ahogy a belőle készülő lisztet érdemes gluténmentes termékek készítéséhez felhasználni. Kiemelkedő vastartalma C-vitaminban gazdag ételekkel kombinálva hatékonyan szolgálhatja a vashiányos étrendet, ideális választás kismamák, vegánok számára.

SÁRKÁNYGYÜMÖLCS

Igazán feltűnő jelenség a kívülről pink színű, pikkelyszerű borítással bíró gyümölcs, ami kettévágva leginkább egy mákfagyaltéhoz hasonlítható. Ízében se egy hagyományos gyümölcsöt várunk, mert leginkább a kivi és uborka tulajdonságai vegyülnek az enyhén savanykás, mégis frissítő hatású sárkánygyümölcsben. Ha találkozunk a kissé bizarr külsejű gyümölccsel, akkor egészségünk érdekében érdemes egy próbát adni neki, hiszen jelentős antioxidáns-tartalommal bír, miközben a kis apró magjai értékes telítetlen zsírsavakban bővelkednek.

PERUI OCA

Piros burgonyához hasonlító, Dél-Amerikából származó kultúrnövény itthon szintén kuriózumnak számító köret lehet. Érdekes, hogy eredeti termőhelyén nem túl közkedvelt, hiszen a szegények eledelének számít az ellenálló, betegségekre nem fogékony, könnyen termesztendő zöldség. Ha ki szeretnénk próbálni a konyhánkban az Ocát, akkor érdemes enyhén savanykás ízt kombinálni citrusos ízvilágú ételekkel. Magas C-vitamin-, kálium- és vastartalmának köszönhetően pedig az egészséges táplálkozás jegyében is asztalunkra kerülhet.

Varga Dóra, dietetikus

VITAMINBAN GAZDAG
MEDITERRÁN ÍZEK
NYÁRI HANGULAT

NADAS
PIHENŐPARK

HOTEL

ÉTTEREM

KONFERENCIA

TÓFÜRDŐ

ESKÜVŐ

KALANDPARK

+36 21 233 3032
www.nadaspihenopark.hu
2211 Vasad, Monori út 100.

RECEPTEK



A MENTES ÉS FINOM RECEPTALBUMÁBÓL

EGZOTIKUS
BANÁNKENYÉR

Energia- és tápanyagtartalom 1 szeletben:
 Energia: 193 kcal
 Fehérje: 4 gramm
 Zsír: 18 gramm
 Szénhidrát: 11 gramm

HOZZÁVALÓK:

- 150 gramm kókuszszír
- 150 gramm eritrit
- 3 db egész tojás
- 350 g teljes kiőrlésű búzaliszt
- 1/2 csomag sütőpor
- 1 csipet só
- 2 db jó érett banán
- 1 db sárgánygyümölcs

/16 szelet elkészítéséhez./

ELKÉSZÍTÉS:

- A felolvasztott kókuszszírt az eritrittel habosra keverjük.
- A tojásokat egyesével hozzáadjuk, és fehéredésig habosítjuk.
- A lisztet, a sütőport és sót összekeverjük, és a krémhez adjuk.
- A banánokat péppé törjük, a sárgánygyümölcs belsejét kikaparjuk, pépesítjük, és együtt a tésztához keverjük.
- Egy gyümölcskenyérformát sütőpapírral kibélelünk, és a tészta egy részét beleöntjük.
- Előmelegített sütőben alsó/felső sütéssel 180 °C-on (légkeverés esetén 160 °C-on) körülbelül 50 percig sütjük.
- A sütési idő vége előtt esetleg alufóliával lefedhetjük, hogy ne legyen túl sötét a kenyér. Rácson hűtjük ki.

EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOKAZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL

www.egeszsegaruda.hu

2704 Ft



NATURBIT ERITRITOL 1 KG

Természetes cukoralkoholból készült édesítőszer. Édesítőhatása a répacukor kb. 70%-a. Cukorbeteg is használhatja. Nincs szénhidrát-tartalma, nem befolyásolja a szervezet inzulintermelését sem, glikémiás indexe is 0. Energiatartalma 100 g-ban kb. 20 kcal, így fogyókúrázók részére is kiváló választás.

TÉSZTA SALÁTA

Energia- és tápanyagtartalom 1 adagban:
Energia: 514 kcal
Fehérje: 18 g
Zsír: 17 g
Szénhidrát: 75 g

HOZZÁVALÓK

- 5 dkg tojásmentes durumtészta
- 200 gramm koktélpáridicsom
- 1 szál metélőhagyma
- 1 csokor búzacsíra
- 100 gramm főtt kukorica
- 1 db csillaggyümölcs
- 3-4 levél jégsaláta
- fél dl olívaolaj
- só, bors
- zöldfűszerek
- 1 citrom kifacsart leve
/4 adag elkészítéséhez./

ELKÉSZÍTÉS:

- A tésztát bő, forrásban lévő vízben kifőzzük kevés só és olaj hozzáadásával.
- A megmosott koktélpáridicsomokat félbeszeljük, a hagymát karikákra vágjuk, a salátát vékony csíkokra szeleteljük.
- Összekeverjük a kifőtt tésztát a zöldségekkel, majd az olívaolajos, citromos, zöldfűszeres öntettel alaposan meglocsoljuk.
- Néhány karika csillaggyümöccsel ízlésesen tálaljuk.

483 Ft



RÉDEI BIO FEHÉR DURUMTÉSZTA, ORSÓ, 500 G

Amilózban gazdag keményítőtartalmának köszönhetően lassú vércukorszint-emelkedést okoz a durumtészta fogyasztása, így fogyasztása javasolt cukorbeteg, inzulinrezisztenciások, egészséges étrendet követők számára.



EGÉSZSÉGÁRUDA
ESZKÖZÖK - ALAPANYAGOK - TANÁCSOK
AZ EGÉSZSÉGÁRUDA
AJÁNLÁSÁVAL

www.egeszsegaruda.hu

Idén is kihagyhatatlan a Szegedi Szabadtéri Játékok.

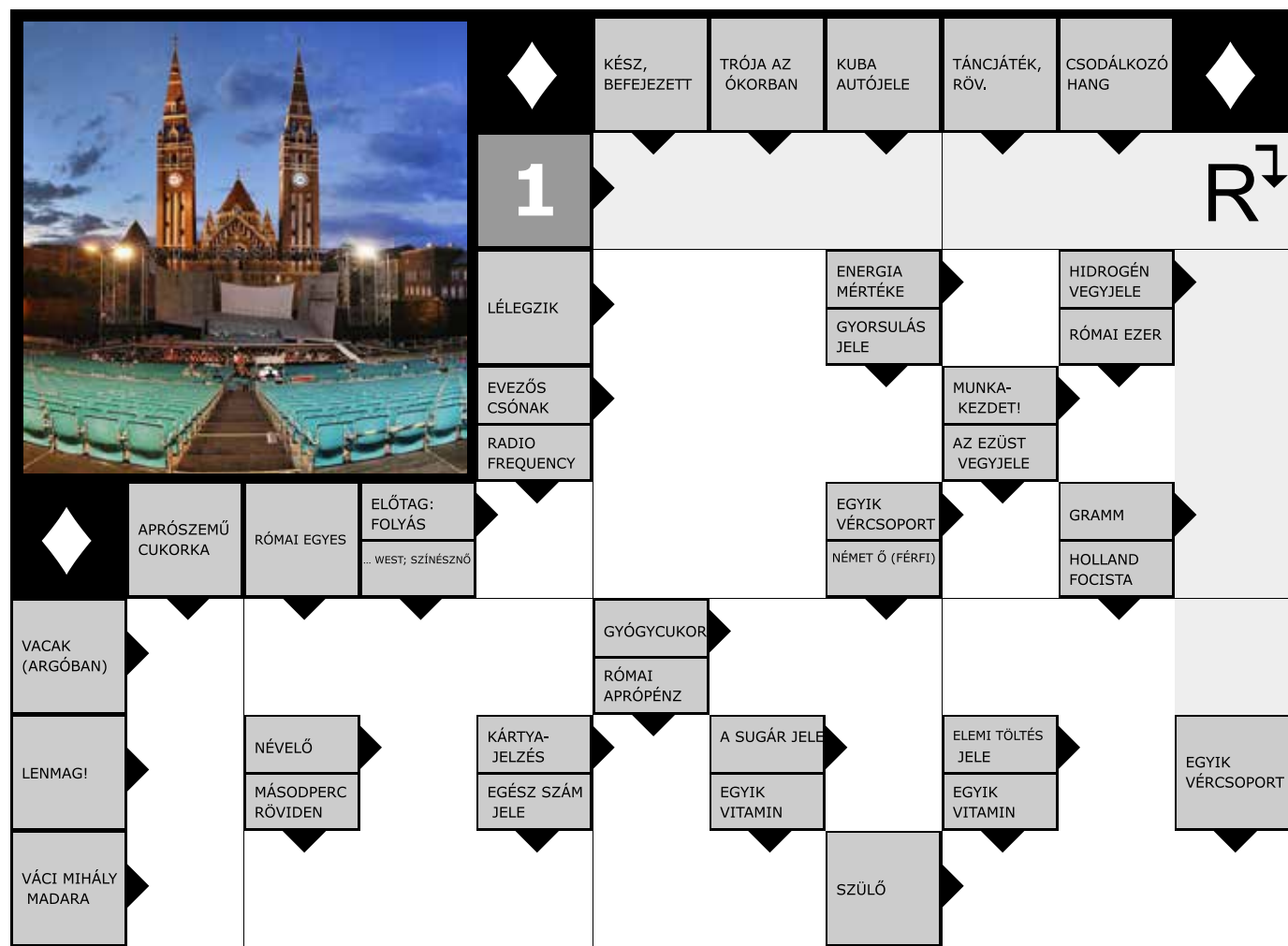
Puccini Toscájával indul az évad, a címszereplő a gyönyörű szoprán, Rost Andrea lesz, aki most énekl először ezt a szerepet. A darab üzenete pedig nem más, mint hogy a nők irányítják a világot.

Fergeteges előadás született tavaly az Ének az esőben hollywoodi musicalből, idén visszatér a Dóm térre az álomgyár aranykorát megidéző szuperprodukció. A Vízkereszt, vagy amit akartok Shakespeare-vígjátékban a szereplők közt olyan neveket találhatunk, mint Alföldi Róbert, Palmi Anna és Hernádi Judit.

Itthon még nem láthattuk A Notre-Dame-i toronyőrt: a szenvedélyes musical most az Operettszínházzal közösen készül, KERO rendezésében és Veréb Tamás címszereplésével.

„Varázslatos hangulat, felejthetetlen élmények a szabad ég alatt, az ország legnagyobb csillagtetős színpadán.”

Egy szerencsés nyertest a Szegedi Szabadtéri Játékok jóvoltából egy kétszemélyes belépővel ajándékozunk meg A Notre-Dame-i toronyőr című előadásra.



copyright © 2010-2017, www.skandomata.hu (CsAB), Minden jog fenntartva. Forrás: <http://rej.hu/p5fizm>

Kérjük, hogy megfejtését 2017. augusztus 1-ig küldje be a www.egeszsegmagazin.hu/kapcsolat oldalon.
Sorsolás: 2017. augusztus 5.

A nyerteseket a megadott e-mail-címen értesítjük 2017. augusztus 7.



PRIMA MEDICA

EGÉSZSÉGCSOPORT



www.primamedica.hu

ALLERGIA IMMUNTERÁPIA ÉTELALLERGIA

GLUTÉNÉRZÉKENYSÉG EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD PCOS

INZULINREZISZTENCIA BŐRÁPOLÁS NŐGYÓGYÁSZAT GYERMEKVÁRÁS

TÁPLÁLKOZÁS 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