

Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

Ép testben ép lélek

**Egészségesen
a munkában is**

**HASFÁJÁSSAL,
PUFFADÁSSAL
KÜZD?**

Forduljon idejében
belgyógyászhoz,
hogy elkerülje
a komolyabb
problémákat!

**INFLUENZA,
PNEUMOCOCCUS,
SÁRGALÁZ?**

Kerüljön versenyelőnybe
a kórokozókkal
szemben!

KÁLLOY MOLNÁR PÉTER

A SIKER ÚTJÁN

AMERIKÁBÓL JÖTTEM



Családi jazz-színház Kálloy Molnár Péterrel és a Modern Art Orchestrával december 23-án a MŰPÁ-ban. Az itthon és külföldön is széles körben elismert big band, a trombitás Fekete-Kovács Kornél vezette Modern Art Orchestra. Sokoldalúságuk bizonyítéka, hogy tevékenységükről Eötvös Péter épp olyan elismerően nyilatkozik, mint Michel Legrand vagy Ennio Morricone. Az Amerikából jöttem című előadás a színház és a humor erejével hozza közelebb a jazz műfaját a jövő zenehallgatóihoz, de a gyerekeket elkísérő szülők és nagyszülők is biztosan jól szórakoznak majd. Az improvizáció egyik legtapasztaltabb színházi képviselője, Kálloy Molnár Péter az előadásban újabb és újabb szerepekbe bújik, amelyek a showbiznisz világának egy-egy jellemző karakterét mutatják be. A játékos történetek a nagyzenekarral és a közönséggel kölcsönhatásban alakulnak. A műsor második felében a zenekar a témához kapcsolódó darabokból válogatott koncerttel zárja az előadást.

HELYSZÍN: MŰPA

ÚJ SZUPERPRODUKCIÓ KÉSZÜL



Az Álomutazó című musical egyik főszerepét Zsédényi Adrienn alakítja. Újabb látványos zenés színpadi előadással jelentkezik a korábban A Játékkészítőt is létrehozó TulipánTündér Produkció, december 26. és 29. között a BOK csarnokban. Az Álomutazó című családi mese-musical az álmok útján repít a jövőbe, olyan szereplőkkel, mint Stohl András, Schell Judit, Szabó Győző, Zsédényi Adrienn, Hajdu Steve, Falusi

Mariann és sokan mások. Az darab rendezője és koreográfusa a Kossuth-díjas táncos, koreográfus, rendező Juronics Tamás.

HELYSZÍN: BOK CSARNOK

KULTURÁLIS AJÁNLÓ

LUXEMBURG GRÓFJA A BUDAPESTI OPERETT SZÍNHÁZBAN



Ugyan ki ne ismerné a meglepetésekkel, cselszövésekkel teli, a férfi és női szíveket egyaránt megdobogtató szerelmi történetet, melyben olyan örökzöld Lehár dalok csendülnek fel, mint a Szívem szeret vagy a Polkátáncos?

A Luxemburg grófja a kaposvári Csiky Gergely Színház-

zal közös előadásként már nagy sikert aratott a somogyi megyeszékhelyen, „most tovább gondolva, felfrissítve és egy kicsit felturbóztatva érkezik meg a Nagymező utcába”. Ennek megfelelően Lőrinczy Attila átiratában megfrissült a szöveggönyv, Barta Viktória hip-hop és street dance elemek felhasználásával készíti a koreográfiát, a díszlet a musicalek látványvilágát idézi majd, a jelmezek pedig a steampunk stílusjegyeit fogják mutatni.

A hagyomány és az innováció a szereposztásban is érvényesül. A társulat vezető művészei, legnagyobb sztárjai mellett kitűnő vendégművészek, mint Kálloy Molnár Péter vagy Kálid Artúr is erősítik a csapatot. Bővebb információ: operett.hu

HELYSZÍN: BUDAPESTI OPERETT SZÍNHÁZ

G.Ö.R.CS.



Görögök Összes Regéi és Cselekedetei A Nem Komplet Shakespeare Művek egész estés örülete, aminek a címén kívül semmi köze a görögökhöz! Másfél óra musical-komédia, más téma, mint a S.Ö.R., de ugyanaz a szándék: XXI. századi formanyelv klasszikusokhoz. Földönkívüliek, magánkívüliek, a Biblia hősei, Phil Collins, Hamed, Kokó és Szujó Zoli, hogy csak néhány

csillagot emeljünk ki a szereposztásból. Ennél többet az se tud meg az előadásból, aki megnézi, de bizonyosan jól fog szórakozni. Garantáltan minimum 75% kötelező tananyag koncentrátum!

HELYSZÍN: HATSZÍN TEÁTRUM

KEDVES OLVASÓINK!



Magazinunk ez évi utolsó számához értünk. Ahogyan ezt már korábban megszokhatták, igyekszünk ebben a számban is érdekességekkel, aktualitásokkal szolgálni. Folytatjuk nagy sikerű sztár interjú sorozatunkat. Kálloy Molnár Péter mesélt nekünk munkáról, családról, egészségről.

Szakmai cikkeinkben olvashatnak a foglalkozás-egészségügyi vizsgálatok fontosságáról, csakúgy, mint az ultrahang sokrétűségéről. A leggyakrabban ajánlott védőoltásokról szóló cikkünkkel a megelőzésre hívjuk fel a figyelmet, hasonlóképpen, mint a korai diagnózis fontosságát hangsúlyozó, új gasztroenterológiai centrumunkat bemutató írásunkban. Az egészséges belső mellett a vonzó külsőre is ügyelünk, szépészeti központunkban elérhető esztétikai kezeléseket bemutató írásunk segít eligazodni a jelenleg elérhető legmodernebb eljárások között. HPV vírusról szóló

cikkünkben felhívjuk a figyelmet arra, hogy nem csupán a nők számára javasolt a védőoltás felvétele. Megtudhatják magazinunkból azt is, hogy a kellemetlen bőrkinövések, fibrómák eltávolítására éppen a borongós téli időjárás a legmegfelelőbb. Sokakat érdeklő témáról, a PCOS-ról lesz szó endokrinológiai cikkünkben. Természetesen nem feledkeztünk meg szokásos kulturális ajánlónkról sem. Ünnepi ízekkel jelentkezik a Vakvarjú Étterem. Karácsonyi ajándékunkat az utolsó oldalon találják, számos kedvezménnyel kedveskedünk Önöknek.

Ezúton szeretném megköszöni, hogy velünk tartottak ebben az évben is, bízom benne, hogy sikerült segítséget nyújtanunk egészségtudatos életük, kitűzött céljaik elérésében, megvalósításában. Hálásan köszönjük, hogy hozzánk fordultak egészségük megőrzése érdekében. Bizalmukat nagyra becsüljük, s a jövőben is azért dolgozunk, hogy az Önök egészségét közös munkánk eredményeképpen hosszan megőrizhessük. Folyamatosan fejlesztjük, bővítjük szolgáltatásainkat, kérem, segítsék ebbéli törekvéseinket konstruktív visszajelzéseikkel. Az Önök véleménye a legfontosabb számunkra.

Végül engedjék meg, hogy itt köszönjem meg a Budai Magánorvosi Centrum összes dolgozójának egész évben nyújtott professzionális, betegközpontú, pontos, lelkiismeretes munkáját.

Minden kedves olvasónknak, páciensünknek, munkatársunknak kívánok áldott, meghitt ünnepeket!

Várjuk Önöket szeretettel 2018-ban is.

DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA
Orvosigazgató
Budai Magánorvosi Centrum

Az elmúlt 20 év egyik legeredetibb tehetsége: előadó, színész, rendező, író, zenész – Kálloy Molnár Péter mesél karierről, családról, egészségről!

**KÁLLOY
MOLNÁR PÉTER**

A SIKER ÚTJÁN



Mit szimbolizál az Ön számára az egészség?

– Az egészség szerintem mindennek az alfája és az omegája, enélkül minden fölöslegessé válik. Sajnos sokan csak akkor tudják értékelni, amikor már baj van. Folyamatosan dolgozom, színház, tv, koncertek, fellépések, és igyekszem mindig a maximumot nyújtani, hiszen a közönség számít Rám, nem dönthet ágynak egy nem várt betegség.

Az őszi időszak számtalan fellépéssel, utazással járt, melyik volt a legemlékezetesebb pillanata?

– Tavaly voltam Svájcban az Ősember című egyszemélyes darabbal. Idén ismét hívtak, most Rudolf Péterrel és Nagy-Kálózy Eszterrel csináltunk improvizációs estet, Zürichben pedig a Kövek a zsebben-t adtuk elő. Felejthetetlen turnénk volt, hazafelé benéztünk Liechtensteinbe, amivel egy régi álomom vált valóra. Londonban is voltunk, oda már szinte hazajárunk.



A Stage in London színházban 2011 óta fellépünk a Beugróval, a Sörrel, a Görccsel, az Ősemberrel, és koncertjeim is vannak rendszeresen. Első sorban magyarok jönnek, de egyre több a helyi érdeklődő. Mindig meghatározó

a hazaiak reakciója, akik nagy izgalommal várnak minket és óriási szeretetet kapunk Tőlük.

Elkezdődött az „Amerikából jöttem” nagysikerű dzsessz és improvizációs produkció, ami gyermekekhez és a felnőttekhez is szól egyaránt. Hogyan született meg a műsor koncepciója?

– A megálmodó Fekete Kovács Kornél, a Modern Art Orchestra vezetője volt. Havonta egy alkalommal 20 zenész közreműködésével visszük színpadra a jazz estet. Itt a zené a főszerep, de én mindig más bőrébe bújva ott termek és belefolyok a produkcióba, ezáltal ismertetjük meg a gyerekekkel a különböző hangszereket. December 23-án a MŰPÁ-ban lesz a karácsonyi külön kiadásunk, amire minden zene-szerető fiatalot várunk. A Sör, a Görcs és az Ősember című darabokat pedig a Hatszín Teátrumban játszom tovább.

Két gyermek büszke édesapja, de a családi teendők mellett számtalan

felkérésnek kell eleget tennie. Hogyan tudja összehangolni a munkát a magánélettel?

– Nehéz megőrizni az egyensúlyt, hiszen, ha sokat dolgozom az a baj, ha viszont keveset, akkor érezni a hiányát, de természetesen a család a legfontosabb az életemben. A fiam nagyon szeret festeni, most is egy kiállításra készül. Igyekszünk a gyerekekkel minél több időt együtt tölteni, tartalmas, de mégis izgalmas programokat szervezni nekik. Szeretünk kirándulni, múzeumba, színházba járni.

A hangja a „hangsere”, hogyan óvja, védi immunrendszerét a téli időszakban?

– Egyrészt nagyon jó a házi orvosom (ha valami egészségügyi problémám van, egyből utána jár és mindent megtesz a mihamarabbi gyógyulásom érdekében), másrészt van egy-két házi praktikám. Ebben a hűvös, szeles évszakban kifejezetten jót tesz a hangszálaknak a tojássárgája cukorral, a langyos sós vizes öblögetés, vagy a zsálya teás gargarizálás, és bár nem szeretem az alkoholt, a magyar pálinka és fokhagyma nagyon jól kiűzi a baciakat ebben a náthás időszakban. Ha olyan jellegű problémánk adódik, ami azonnali beavatkozást igényel, akkor magánorvoshoz fordulunk. Ilyenkor fontos, hogy minél hamarabb profi ellátást kapjunk. A Budai Magánorvosi Centrumban ez mind megvan, és még rendkívül kedvesek is – mosolyog.

A munkája a hobbjá, de melyik szakma tölti fel leginkább, hogyan képes mindig megújulni?

KONCERT – GÖDÖLLŐI KASTÉLY



A GYERMEK ÉNBENEM
– LEMEZBEMUTATÓ KONCERT

„...Ha olyan jellegű problémánk adódik, ami azonnali beavatkozást igényel, akkor magánorvoshoz fordulunk. Ilyenkor fontos, hogy minél hamarabb profi ellátást kapjunk.”

– Érdekes, hogy az ember mindig arra törekszik, amiben még úgy érzi, nem tudott igazán kiteljesedni. A színház, a rádió, a szinkron folyamatosan pörög, és ezekben is mindig a maximumot nyújtom, de a filmezéssel kapcsolatban úgy érzem, bírnék többet, ebben a műfajban is szeretnék még alkotni és megmutatni magam.

Hogyan készülnek az Ünnepekre?

– Próbálok a munkáimat kicsit redukálni, hiszen szeretnék minél több időt a családommal tölteni. Nálunk már hagyomány a közös lakásdíszítés, a füzérek felhelyezése, ilyenkor az egész ház karácsonyi pompában várja az ünnepeket. Szeretjük a kreatív dolgokat, a fát is együtt díszítjük fel.

Így az év végéhez érve jólesik kicsit megpihenni és a legcsodálatosabb dolog az, hogy a családom, a gyermekeim körében tudok tökéletesen feltöltődni. Ilyenkor újra én is gyermek lehetek és közösen éljük meg a pillanatot. Ugyan idén télen is játszom sok helyen, de sietek haza a gyerekekhez, hogy együtt ünnepelhessünk.



FITTEN ÉS EGÉSZSÉGESEN AZ ÜNNEPEK ALATT IS!

Elérkeztünk az év legjobban várt, legszebb időszakához. Az Advent heteiben a készülődésé kellene, hogy legyen a főszerep, s bár elsősorban önmagunkat kellene felkészítenünk a jeles ünnepre, ráhangolódnunk lélekleben az év legszebb ünnepére, ehelyett, mint minden évben, sajnós idén is legtöbbünknel a feltorlódot feladatok, a munkahelyi és otthoni munkák sokasága nehezíti meg az év utolsó heteit.

Mindannyian tisztában vagyunk vele, mennyire kártékony, egészségromboló az a mérhetetlenül nagy stressz, amit az év végi nagy hajtásban saját magunk generálunk.

Tegyünk ellene, még nem késő! Tervezzük meg pontosan az idei előkészületeket, osszuk fel a feladatokat családtagjaink közt. Ne akarjuk minden áron a tökéleteset megalkotni. Törekedjünk arra, hogy Szenteste boldogan, elégedetten, szeretetet sugározva tudjunk ünnepelni szeretteink körében.

Készítsük el a menütervet jó előre, gondoljuk át, mit is tudnánk hamarabb elkészíteni, beszerezni, ezzel is tehermentesíteni az utolsó napokat. A tartós élelmiszereket, sütési kellékeket már az ünnep előtti hetekben megvásárolhatjuk. A nagytakarítást sem kell az utolsó pillanatra hagyni, s nem is kell egy nap alatt végezni vele. Öltöztessük díszbe otthonukat, ez segít az ünnepi hangulat megteremtésében, alkossunk, süsünk-főzzünk együtt gyermekeinkkel.

– A téli időjárással együtt járó korai sötétedés, a késői napfelkelte, a napfény hiánya, a borongós időjárás bizony nagyon megterheli szervezetünket – mondja **DR. PÁCZ ALEXANDRA** a Budai Magánorvosi Centrum Orvos Igazgatója. – Igyekezzünk ilyenkor is minél több időt kint tölteni a szabadban, ha

tehetjük, sétáljunk nagyokat, menjünk ki a természetbe. Ne feledkezzünk meg a rendszeres vitaminpótlásról sem. Fogyasszunk minél több zöldséget, gyümölcsöt! A citrusfélék magas C vitamin tartalmuknál fogva kiváló immunerősítők, ahogyan a savanyú káposzta is, együnk belőlük minél többet. D vitamin pótlással is segíthetjük szervezetünket, ahogyan a rendszeres Kalcium-, Magnéziumpótlás is segíti testünk, lelkünk egészségének megőrzését – hangsúlyozza a szakértő.

– A rendszeres testmozgás a téli hónapokban is fontos, ne féljünk a hidegtől, rétegesen öltözködjünk, s a korábban megszokott edzéseinket nyugodtan folytassuk ilyenkor is kint a szabadban. Szervezzük az ünnepek alatt és után, a szabadság idejére nagyobb túrákat. Jól fog esni a nagy lakomák után.

Hagyományos ünnepi ételeink magas kalóriatartalommal bírnak, ez persze nem jelenti azt, hogy ne fogyaszthatnánk őket, azonban jó, ha tudunk mértéket tartani. A családi tradíciók fontosak, ugyanakkor az egészségünk érdekében bevezethetünk egy-két kímélőbb fogást is, illetve a régi recepteket is érdemes új köntösbe bújtatni.



**DR. PÁCZ
ALEXANDRA**

Édességeink többségénél a cukor mennyiségét nyugodtan felelhetjük, így is nagyon finomak maradnak, csak kevésbé hagynak nyomot alakunkon. Ne féljünk az újításoktól, az új ízekről, ezekkel is lenyűgözhetjük vendégeinket. Jó, ha előre tájékozódunk vendégeink esetleges ételallergiáiról, intoleranciáiról. Készítsünk olyan ételeket, amelyeket a diétázók, esetleg cukorbetegség is fogyaszthatnak. Az ünnepek alatt is tartuk be a napi ötszöri, kis mennyiségű étkezéseket. Tartsuk szem előtt, hogy az alkoholnak a közismerten káros hatásain túl nagyon magas kalóriaértéke is van, ne vigyük túlzásba ezt sem. Az extra kalóriák azon túl, hogy nem kívánatos plusz kilókat eredményezhetnek, számos akut gyomor-, és bélrendszeri betegséget hozhatnak, a karácsony időszakában az akut emésztőszervi betegségek száma is nő, több az epegörcs, a bélfertőzés, a hasnyálmirigy-gyulladás, refluxos panaszok miatti orvosi ellátás.

Míg nagy családban, vagy édes kettesben a többség az év legbensőségesebb ünnepét élheti át, magányos, egyedül élő rokonaink, ismerőseink számára gyötrelmesen nehéz időszak ez. Jobban kell most figyelni rájuk, hiszen tudjuk, hogy a depresszióval kezelt betegek állapota válságosra fordulhat ezekben a napokban, ne hagyjuk őket magukra, vegyük észre a figyelmeztető jeleket. Vonjuk be őket is, amennyire csak lehet az ünnepbe, készítsünk ajándékot, lepjük meg őket házi süteménnyel, de leginkább figyelmünkkel, időnkkel.

Az év utolsó hetében tekintsünk vissza, mit terveztünk s mit végeztünk ebben az évben, tartsunk számadást. Vizsgáljuk meg életünket több féle aspektusból. Gondoljuk végig mi is a legfontosabb számunkra, s igyekezzünk a következő évet ennek szellemében élni. Bármi is a kitűzött célunk, egészség nélkül nem érhetjük el azt, törődjünk magunkkal az új esztendőben is.

Ne felejtsük el az ajánlott szűrővizsgálatokat elvégeztetni, ne halogassuk, nézzünk szembe aktuális állapotunkkal. Évente ajánlott minimum egyszer bőrgyógyászaton megjelenni melanomaszűrés céljából, a hölgyeknek a nőgyógyászati rákszűrés, a férfiaknak az urológiai vizsgálat, illetve a vérből

mérhető PSA szint meghatározása elengedhetetlen. Az egyik leggyakoribb laboratóriumi vizsgálat az úgynevezett vérkép, melynek során a vérben lévő alakos elemek, köztük a vörösvértestek, a fehérvérsejtek és a vérlemezkék vagy trombociták relatív vagy abszolút számát határozzák meg – mondja Dr. Pácz Alexandra.

– A kapott leletet mindig a páciens tüneteivel együtt szabad csak értékelni. Az eltérések kimutathatnak vérképzőszervi betegségeket, leukémiát. A vérlemezkék számbeli eltérései utalhatnak fokozott vérzés hajlamra, vagy éppen ellenkezőleg trombózis készsége. A hemoglobinszint, a vörösvérsejtek száma,



kora, formája utalhat vérszegénységre, a fehérvérsejtek száma, típusának eloszlása akut betegség, fertőzés fennállását jelezheti. Még az is jó eséllyel eldönthető, hogy vírusos vagy bakteriális fertőzés okozta-e a panaszt.

Laborvizsgálatok során a vérkép mellett szinte mindig végzünk éhgyomri vércukor meghatározást, ez a rendkívül egyszerű eljárás segít a cukorbetegség gyors diagnosztikájában. Sajnos a cukorbetegség egy része nem is tud róla, hogy beteg, hiszen ez a betegség nagyon sokáig nem okoz alarmírózó tüneteket.

Még nem diagnosztizált cukorbetegség esetén vércukorterhelést végzünk, illetve HOMA indexet is számítunk a vércukor és inzulin szintek segítségével, csökkent glükóz toleranciát, inzulin rezisztenciát igazolhatunk.

A vesefunkció vizsgálata a vesebetegségen túl mind diabéteszes, mind hipertóniás betegek esetén alapvető fontosságú. A májfunkciós vizsgálatok utalhatnak vírusfertőzésre, toxikus ártalmakra, daganatos betegségekre, csontanyagcsere betegségekre, de társulhatnak teljesen más szerv betegségéhez is másodlagosan. Vérből tudunk hormonszinteket vizsgálni, endokrinológiai betegségek diagnosztizálására, majd a gyógyszeres kezelés eredményességének kimutatására, az állapot utánkövetésére használjuk.

A Tumormarkerek vizsgálata leginkább a már kimutatott tumor követésére, a kezelés optimális voltának igazolására ajánlott. A PSA vizsgálatot évente ajánlott minden 40 év feletti férfinak elvégeztetnie szűrés céljából. A vérből tudunk allergia vizsgálatot is végezni, mind inhalatív mind nutritív allergénekre. Igazolható glutén-, és laktózzérzékenység is. Immunbetegségek, lezajlott, illetve éppen aktuálisan zajló fertőzések is kimutathatók vérből (HIV, HBV, HCV, HAV, toxoplazmosis, Lyme-kór). A szív-, és érrendszeri rizikóbecslés pedig nem létezik laborvizsgálat nélkül, ekkor a vérkép, ionok, vércukor, májfunkció, vesefunkció, TSH mellett vizsgáljuk a húgysav, koleszterin, HDL koleszterin, LDL koleszterin, triglicerid, valamint a CRP szintet is. A labor paraméterekben látott eltérések egy sor olyan lappangó betegségre hívhatják fel a figyelmet, amik panaszt még nem okoznak, azonban idővel komolyabb szövődményekkel, egészségkárosodással jelentkeznek. Éppen ezért fontos a rendszeres szűrés és labor vizsgálat.

LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK

A Budai Magánorvosi Centrum 2017. június 6-tól átvette a Mens Mentis Egészségcentrumtól a laboratórium működtetését!

Változatlan feltételek, kellemes környezet, gyors leletközlés, csecsemők és kisgyermek számára is elérhető vérvétel, kedvező ár.

Online bejelentkezés: www.bmclabor.hu/online-bejelentkezes/labor

Telefon: +36-1-445-0700, 17.00 óra után: +36-1-794-3980

E-mail: repcio@bmclabor.hu, info@budaimaganrendelo.hu

www.bmclabor.hu

A Poli Cisztás Ovarium (petefészek) Szindróma egy genetikai hajlamon alapuló betegség, melyet környezeti, életmódbeli és táplálkozási hatások is módosítanak. Komplex anyagcsere-zavarról van szó, melynek kezelése élethosszra szól. Kivizsgálása belgyógyászati hatáskörbe tartozik. A kezelése négyes pilléren nyugszik, ebből három pedig az életmód-váltáson alapul.



**DR. KOPPÁNY
VIKTÓRIA**

A PCOS tüneteiről és a korszerű kezelésről **DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA**, a Budai Magánorvosi

Centrum endokrinológus szakorvosa ad hasznos tanácsokat:

– A reprodukciós korban lévő nők 5-10%-át érinti, a

világon **minden 10. nő** ebben szenved. A probléma leggyakrabban serdülőkorban jelentkezik a nemi érés kezdetekor, többfajta eltéréssel, következménnyel jár. Ilyen például a rendszertelen, ritkán jelentkező, akár hónapokra is kimaradó menstruáció, a fokozott szőrösödés, az arcon mindkét oldalon állkapocs alatti, mellkason, háton is jelentkező fájdalmas aknék, hajhullás, fáradékonyság, indokolatlan, sőt diéta és sport ellenére is bekövetkező hízás, libidócsökkenés, nyomott hangulat, alvászavar és terméketlenség.

A számos tünet mögött különféle hormoneltérések húzódnak meg, melyek vérvétel során mérhetők. Ilyen például a magas tesztoszteron szint, az alacsony progeszteron szint, az igen magas ösztadiol és prolaktin szint. A vérvételek, vizsgálatok követik a menstruációs ciklust, jellemzően az elején és a középidő után kb. 1 héttel történnek. Vércukorterhelés is készül,

A NŐK TIZEDÉT ÉRINTŐ VEZETŐ MEDDŐSÉGI OK

PCOS



melynek során a (legalább 3 időpontban mért) vércukor-inzulin párok vizsgálatával a gyakori inzulin rezisztencia is vizsgálható. Nőgyógyászati vizsgálat során az ultrahang a petefészkekben mindkét oldalon sok kis apró cisztát mutat, de lehetséges nagy, akár több centiméter nagyságú ciszta kialakulása is. Amennyiben a tünetek alapján felmerül a PCOS gyanúja, akkor a kivizsgálást követően (melyet jellemzően endokrinológus és nőgyógyász végez) kezelés szükséges.

Ez a kezelés lehet gyógyszeres kezelés, diéta, rendszeres sport, vitaminpótlás, jellemzően többféle, egyszerre, komplex módon. A kezeléseket közé tartozhat műtét is, ami azért lehet szükséges, hogy a PCOS során, a petefészkeken ki-

alakuló vastag tokot eltávolítsák „kilukasszák” és ezáltal ki tudjon szabadulni a petesejt és létrejöhesse a tüszőrepedés, nőgyógyász végzi, gyakran laparoszkoپیával (kis lukon a hasfalon keresztül). Ilyenkor lehetőség nyílik az esetleges endometriózisos szigetek eltávolítására, esetleges összenövésük oldására is.

Az életmód váltás is nagyon fontos! Figyelni kell a szénhidrát mennyiségére és minőségére, esetleges laktóz- és gluténérzékenység kivizsgálása és kóros eredmény esetén ilyen irányú diéta tartása szükséges. Fontos a rendszeres sport, a stressz kerülése, kismencedei véráramlást segítő torna, túlsúly esetén pedig fogyás javasolt – figyelmeztet a szakértő!

Az Európai Unióban minden 4. munkavállaló szenved a tartósan fennálló, a testi-lelki jól-létet megterhelő munkahelyi stressz káros következményeitől, amely mind szervezeti, mind társadalmi szinten jelentős többlet terhet jelent. A túlzott stressz egészségkárosító hatásának szerepe van a pszichés (kognitív, viselkedéses és érzelmi) és pszichoszomatikus (lelki eredetű testi tünetek), illetve krónikus betegségek kialakulásában is.



ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK

EGÉSZSÉGESEN A MUNKÁBAN IS



**DR. TORZSA
PÉTER**

A foglalkozás-egészségügyi vizsgálatok fontosságára **DR. TORZSA PÉTER**, a Budai Magánorvosi Centrum szakorvosa hívja fel a figyelmet: – A foglalkozás-egészségügyi szakorvosnak

főként preventív, megelőző szerepe van, ellenőrzi a munkavállalók egészségi állapotát. Munkába állás alkalmával elvégzi a munkavállaló előzetes vizsgálatát, melyet meghatározott időközönként időszakos vizsgálat követ. Az új munkavállalókat tájékoztatja az egészségügyi és munka-higiénés kérdésekről, ellátja tanácsokkal az egyéni védőeszközökkel kapcsolatban, meghosszabbíthatja a munkavállaló jogosítványát, védőoltásokat ad be. A munkaalkalmassági vizsgálat célja annak eldöntése, hogy az illető alkalmas-e az adott munkakör betöltésére, illetve folytatására. Egy ilyen

felmérés – amellyel, hogy a munkavállalót kikérdezzük korábbi betegségeiről és munkahelyi ártalmakról – a következőket tartalmazza: fizikális vizsgálat, vérnyomásmérés, látásvizsgálat (látásélesség, színlátás), hallásvizsgálat (zajos munkahely esetén szűrő audiométer használatával), idegrendszeri vizsgálat. Az egészségügyi kiskönyvhöz kötött munkakörökben kötelező a 3 hónapnál nem régebbi tüdőszűrő lelet bemutatása és a bőr vizsgálata. A vizsgálati eredmények kiértékelése után a munkavállaló orvosi tanácsadásban részesül, majd az alkalmassági vizsgálat eredményéről a munkáltató elsőfokú alkalmassági véleményét kap. A vizsgálat átlagos időtartama 20–25 perc, de függ a munkakörtől, a páciens krónikus betegségeinek számától. A munkaköri alkalmassági vizsgálat során felismerhetjük a munkavállaló

magas vérnyomását, cukorbetegségét, látásromlását. Azok esetében, akik képernyő előtt dolgoznak, a látásromlásra időben történő kiszűrésre nagyon oda kell figyelni. Ismert tény, hogy mind a daganatos, mind a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában szerepet játszó rizikófaktorok egy része befolyásolható. Fontos, hogy ezen tényezők meglétét felkutassuk, a betegségek kialakulásának valószínűségét felmérjük, majd a kiiktatható rizikófaktorokat megszüntessük. A szűrési programjaink nem csak menedzsereknek szólnak, a szakorvosaink összehangolt munkával pár óra alatt felmérik a munkavállaló fizikai állapotát, terhelhetőségét és a rizikófaktorait. Személyre szabott tanácsokkal, életmód változtatással megelőzhető a krónikus betegségek és a szövődmények kialakulása – hangsúlyozza Dr. Torzsa Péter.



Manapság egyre divatosabb, hogy a téli időszakban is „nyaralunk”. Vannak, akik a hazai wellness-szállodákban töltődnek fel az ünnepek alatt, míg mások az év fáradalmait trópusi szigeteken, távoli tájakon pihenik ki. Amennyiben szeretné elkerülni, hogy betegen térjen haza érdemes idejében tájékozódnia az ajánlott és kötelező védőoltásokról!



**DR. BÉRES
ZSUZSANNA**

INFLUENZA, PNEUMOCOCCUS, SÁRGALÁZ?

**KERÜLJÖN VERSENYELŐNYBE
A KÓROKOZÓKKAL SZEMBEN!**

Az adott térségbe való utazás előtt kérjen tanácsot, hogy kellően felkészülhessen az utazásra, oltások, veszélyforrások tekintetében. Legyen jól informált, előzze meg a betegségeket, hogy az utazás során csak élményekkel gazdagodjon! A megelőzés fontosságára és a védőoltások kulcsszerepére
DR. BÉRES ZSUZSANNA, a Budai

Oltóközpont vakcinológusa hívja fel a figyelmet:
– Központunkban nagy hangsúlyt fektetünk a megelőzésre, ennek keretében fontos feladatunknak tekintjük, hogy Önt is tájékoztassuk a legfrissebb szakmai ajánlásokról, bizonyos betegségek, állapotok, életkorok tekintetében, mely oltások lehetnek segítségére

hosszútávon az egészsége védelmében, vagy egy-egy utazással kapcsolatban – hangsúlyozza Dr. Béres Zsuzsanna. – A szolgáltatás teljes körű, Önnek csak időpontot kell kérnie. Minden esetben **személyre szabott oltási tervet beszélünk meg Önnel**, amit kérésére helyben el is kezdhethünk, hiszen minden elérhető a rendelésben (oltóanyag, gyógyszerek). Csupán közel fél órára lesz szüksége ehhez! A beadott oltásokat nemzetközi oltási könyvben dokumentáljuk az Ön számára – mondja a vakcinológus.

Az immunrendszerünk a legtöbb betegség ellen megvédi szervezetünket. Azonban vannak olyan kórokozók melyekkel szemben nehezen, vagy alig tud megküzdeni. A fejlett orvostudománynak köszönhetően ma már számos védőoltás áll rendelkezésünkre, melyekkel nemcsak a saját egészségünket óvjuk, de a környezetünket sem tesszük ki egy lehetséges fertőzés veszélyének.

Mielőtt külföldre utazunk érdemes tájékozódni, hogy az adott ország milyen egészségügyi veszélyeket rejt és ennek tudatában dönteni a felkészülésről.

Informálódjunk az ajánlott-, és kötelező védőoltásokról, és mindenféleképpen kérjük ki szakember véleményét!

– Évente minden tizedik utazó megbetegszik valamilyen betegségben az utazása során, illetve minden tízezer utazóból egy meghal egy külföldi nyaralás alatti megbetegedés miatt. A világon évente több millió hepatitises, maláriás és hastífuszos megbetegedést regisztrálnak az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai alapján – figyelmeztet Dr. Béres Zsuzsanna. – A javasolt oltások köre függ az egészségi állapottól, a célországtól, életkortól, az idegenben tartózkodás hosszától (az ottani aktivitástól (sátorban vagy szállodában lakunk), továbbá az esetlegesen korábban kapott oltásoktól! Bizonyos állapotok szükségessé tehetik a fokozott éberséget egyes betegségekkel szemben (például diabetes, lépeltávolítás) a családtervezés alkalmával is érdemes áttekinteni, hogy a leendő kismama védett-e bizonyos betegségekkel szemben (rubeola, bárányhimlő, kanyaró, influenza), mert az immunitás hiánya komolyan fenyegetheti a születendő gyermek egészségét.

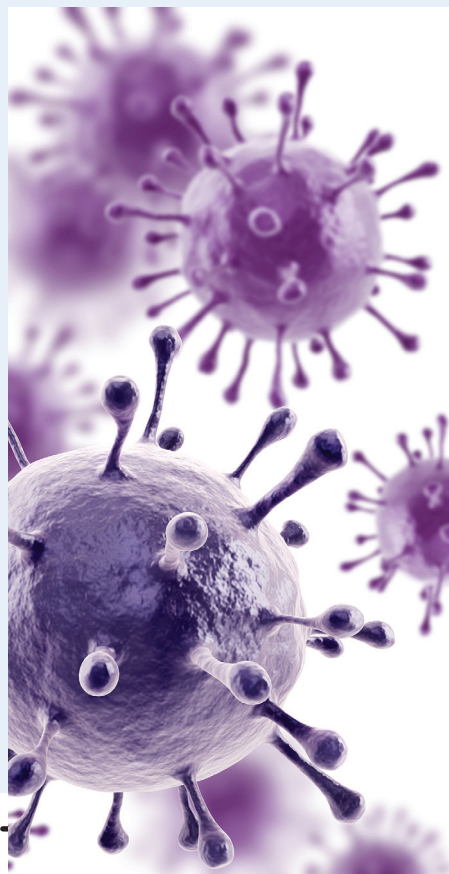
Melyek a leggyakoribb, védőoltásokkal megelőzhető betegségek?

- Az **influenza elleni védőoltás** fél éves kor felett mindenkinek javasolt. Évente új törzseket tartalmazó oltóanyag érhető el szeptember végétől! Érdemes idejében gondolni rá, hiszen két hét szükséges a maximális védetség kialakulásához. Az influenza vírussal történő találkozást követően hosszú hetekig fogékonyak lehetünk minden egyéb felsőlégúti kórokozóval szemben, ami rendkívül elhúzódó és kellemetlen tüneteket okozhat bárkinél.
- Aki 1985 előtt született nem védett a **Hepatitis B** vírussal szemben, ami egy gyakran szexuális úton is terjedő rákkeltő vírus.
- A **hepatitis A** elleni védőoltás kifejezetten ajánlott, hiszen bárhol megfertőződhetünk, leginkább fertőzött vízzel, ételmiszerrel vagy tengeri ételekkel.
- A **diftéria, tetanusz, polió** és a **per-tusszis** ellen a gyermekkori oltások által kialakított védetség sok esetben

már nem elegendő, javasolt 10 évente ismételni.

- A **sárgaláz** elleni oltás nélkül bizonyos országok nem is engedélyezik a területükre való belépést.
- Az **agyhártyagyulladás** elleni oltások két csoportra bonthatóak: a vírus okozta (**kullancscsípés**), és a járványos (**baktérium**).
- A **tífusz** gyakori betegség még mindig több kontinensen, védőoltással illetve tablettával megelőzhető.
- A **malária** ellen a megfelelő riasztó használata mellett tablettá szedése is javasolt lehet.
- A **HPV vírus** okozta fertőzésen a nők 80%-a átesik élete folyamán (a vírus egyébként veszélyt jelenthet a férfiak esetében is: szájjüregi-, végbél-, péniszrákot okozva), ami szintén védőoltással megelőzhető.
- A **pneumococcus** okozta megbetegedések előfordulásának az esélye és súlyossága 50 év felett drámain emelkedik az immunrendszer fiziológias öregedése miatt.

Mennyi idő szükséges az immunitás kialakulásához? Utazás előtt hány héttel érdemes felkeresni a szakorvost?



– Optimális esetben 6 hét szükséges a védetség kialakulásához és legalább 2 alkalommal kell hozzánk ellátogatnia, ha valaki már védett hepatitis b ellen, akkor elvben 2 hét is elegendő lehet és egy alkalom szükséges. Oltóközpontunkban lehetőség van telefonon, vagy online időpont előjegyzésre is. Fehérvári úti rendelésben az utazásokkal kapcsolatos kötelező-, és ajánlott védőoltásokon kívül szeretettel várjuk a leendő kismamákat, a krónikus betegségben szenvedőket, biológiai terápia előtt állókat és azokat akik fontosnak tartják, hogy a HPV vírussal szemben védettek legyenek. Időpontot előre szükséges foglalni. Több Oltóközpontunk a sárgaláz elleni oltás kiemelt nemzetközi centruma. A tanácsadás alkalmával felhívjuk a figyelmet az esetleges kockázatokra, tanácsokkal látjuk el a páciens, ami segítségére lehet az utazás alkalmával, hogy egészségesen is érkezzen haza.

Amennyiben oltással kapcsolatos speciális kérdése van, keresse Dr. Béres Zsuzsannát a +3630/937-9349-es telefonszámon. Hívjon bizalommal bennünket!

HASFÁJÁSSAL, PUFFADÁSSAL KÜZD?



*FORDULJON IDEJÉBEN
BELGYÓGYÁSZHOZ, HOGY ELKERÜLJE
A KOMOLYABB PROBLÉMÁKAT!*

A XI. kerületben működő Budai Magánorvosi Centrum új gasztroenterológiai rendelővel, hozzáértő csapattal várja az emésztőszervi panaszokkal küzdő pácienseket. A „kis betegeket” a gyermek-belgyógyászat fogadja. A profi orvosokból álló csapat modernizált, jól felszerelt, kulturált, nyugodt környezetben látja el az érintetteket.

Sokszor hangoztatott probléma a **vastagbélrák**, az elmúlt évtizedekben a vastag-, és végbéldaganatok száma csaknem négyszeresére emelkedett, ezzel a második leggyakoribb rosszindulatú megbetegedéssé vált. Hazánkban évente körülbelül 5000 ember esik a gyilkos kór áldozatául, annak ellenére, hogy a vastagbélrák 90%-ban megelőzhető lenne.

– A betegség elkerüléséhez, az egészséges emésztéshez a helyes táplálkozás rendkívül fontos, hiszen a magas zsír- és kalóriatartalmú, ugyanakkor kevés rostot tartalmazó étrend – úgy

tűnik – kedvez a rák kialakulásának – mondja **DR. SZŐNYI MIHÁLY**, a Budai Gasztroenterológiai Centrum vezetője.

– Az elmúlt évek során a szakmánk által nyújtott szolgáltatások iránti

érdeklődés egyértelműen növekvő tendenciát mutat, ezért döntöttünk úgy pár kollégámmal, hogy létrehozunk egy gasztroenterológiai centrumot, ahol rövid határidővel, korrekt árakkal és hozzáértő csapattal várjuk az emésztőszervi panaszokkal küzdő pácienseket. Sokan az **egészségesebb életmód** és egészségtudatosabb élet miatt fordulnak hozzánk, és kérik a szűrő



jellegű ultrahang, labor vagy endoszkópos vizsgálatokat. Sajnálatos módon, a különböző tünetek miatt régóta szenvedő betegek még mindig nagy számban jelentkeznek késve. Amennyiben **haspuffadást, éjszakai izzadást, étvágytalanságot, fogyást** tapasztal vagy újonnan kialakult hasi fájdalomtól szenved, mielőbb forduljon orvoshoz! – hangsúlyozza Dr. Szőnyi Mihály belgyógyász, gasztroenterológus. – A legérintettebb korosztály az 50 és 70 év közötti páciensek. Az ő szűrésük nemzeti szinten sem várható tovább magára, a nemzeti szűrőprogram kidolgozás alatt áll. A rákok legnagyobb része ún. polipból indul ki, ami a rákot megelőző állapotnak tekinthető. Az ebben a stádiumban felfedezett betegség szinte teljesen gyógyítható. A polipok nagy része véletlenszerűen fordul elő, de 2-3 százaléuk kialakulásánál örökletes tényezők is szerepet játszanak. Fokozott kockázatot jelenthet a családi előfordulás, ami mindenképp intő tényező kell, hogy legyen!

Milyen vizsgálatok segítik a gasztroenterológus munkáját?

– A labor, hasi ultrahang és az endoszkópos vizsgálatok az alapvető

„támaszaink”. Különböző, úgynevezett funkcionális vizsgálatok, mint a helikobaktérium kimutatását célzó UBT teszt, vagy a laktóz érzékenységet vizsgáló H2 teszt is rendelkezésre áll. Véleményem szerint a megfelelően előkészített vastagbéltükrözés, akár bódításban



vagy altatásban a célravezető megoldás, már kapszulás endoszkópos vizsgálatok megszervezésére is lehetőség van. A vizsgálat nem fájdalmas, és sokszor pótolhatatlan. Az endoszkópia előtt egy beszélgetésre, a vizsgálat pontos elmagyarázására, az előkészítés menetének tisztázására van szükség. A vizsgáló eljárás kiválasztása komoly, hozzáértést igénylő feladat. Ne feledjük, a vastagbélrák a legtöbb esetben megelőzhető! Ne késlekedjen! Forduljon szakorvoshoz – javasolja a Budai Gasztroenterológiai Centrum vezetője.

„...Sokan az egészségesebb életmód és egészségtudatosabb élet miatt fordulnak hozzánk...”

**Budai Gasztroenterológiai Centrum,
A1 Endoszkópos Centrum Kft.
1117 Budapest,
Fehérvári út 82., 1. em. 4.
www.a1endoszkopia.hu
Bejelentkezés:
repcio@a1endoszkopia.hu
06/20/410-19-26**



VEGYÜK FEL A HARCOT A RÁNCOK ELLEN!

SZÉPÜLJÖN ÚJBUDÁN!

Feszés, sugárzó arcbőr? A mai orvos esztétikai eljárásoknak köszönhetően pár perces kezelést követően éveket fiatalodhatunk.

– A bőr szerkezetének megváltozása, feszségének, rugalmasságának és hidratáltságának csökkenése miatt kialakult statikus ráncok mélységét és számát elsősorban **hialuronsavas töltőanyaggal** lehet hatékonyan csökkenteni – **hangsúlyozza DR. SZÉCHENYI KORNÉL**, aki Dr. Torzsa Péterrel közösen álmodta meg az újbudai szépségügyi központ nyitását. – Vannak azonban

úgynevezett dinamikus ráncok, melyeket a mimikai izmok hoznak létre elsősorban a homlokon és a szemek körül. Ezek eltüntetésében a leghatékonyabb



**DR. SZÉCHENYI
KORNÉL**

módszer ezen izmok mozgásának blokkolása botulinum A toxin, vagy közismertebb nevén botox alkalmazásával. A kezelés gyors, fájdalommentes és az eredménye látványos.

„...Célunk, hogy pácienseink azt kapják tőlünk, amit szeretnének, és ennek megfelelően elégedettek legyenek az eredménnyel.”

A kezelés során a ráncok kialakulásában szerepet játszó mimikai izmokba az orvos megfelelő mennyiségű botox injekciót fecskendez egy nagyon vékony tűvel. A kezelés hatására a kezelt izmok ellazulnak, s a ráncok hét-tíz nappal a kezelést követően kisimulnak – mondja a szakértő.

A bőr feszsége és rugalmassága frakcionált lézeres kezeléssel növelhető.

Ennek lényege, hogy nagyon kis ideig, a másodperc néhány ezred részéig a lézersugár előre meghatározott mélységig mintegy megégeti a bőrt, rengeteg apró lyukacsát létrehozva ezzel. Az irha sejtek annyira erős ingert kapnak a beavatkozás által, hogy a bőr rugalmassága és feszsége szempontjából olyan fontos rostokat tudnak termelni, mint a kollagén vagy az elasztin. A kezelés hatását **Drakula vagy PRP (Platelet Rich Plasma) terápiával** kombinálva tovább lehet fokozni. Az eljárás során általában két speciális anyagot tartalmazó kémcsőbe kb. 30 ml vért vesznek le a vendégtől. Ezt követően azokat centrifugába helyezve különválasztják a plazmát a vörösvértestektől. A szétválasztott plazma magas koncentrációban tartalmazza a vérlemezkéket, növekedési faktorokat, a sejtek osztódását és a kollagén termelődését fokozó fehérjéket. Az így előkészített vérplazmát apró tűszúrásokkal, általában mezoterápiás pisztollyal vagy mezorollerrel egyenletesen juttatják be a bőrbe. Ezután a sebgyógyuláshoz hasonló folyamat zajlik le, amely hoz-

zájárul a lézersugár által okozott apró sérülések gyorsabb gyógyulásához, így a végén a bőr látványosan megfiatalodik.

Egy másik orvos esztétikai eljárás a **bioszálaskontúrozás (Thread Lifting, FineThreadContouring)**, amely az egyik legújabb és legjobb műtét nélküli eljárás a bőr rugalmasságának és feszségének megőrzésére. A kezelés során a bőr meghatározott rétegébe hajszálvékony bőrbarát, steril szálakat szúrnak,

va – az irharétegben érvényesül. A hő hatására a szövetekben egy azonnali kontrakció történik, ami már a kezelés után látványos eredményt nyújt. A HIFU ultrahangos kezelési kúra feszesebb, simább felszínű bőrt eredményez, a ráncok mélysége csökken, a tág pórusok összeszűkülnek, a szemöldök vonala megemelkedik. A kezelést követően rögtön vissza lehet térni a normál hétköznapi tevékenységünkhöz, smink pedig akár azonnal használható.



melyek idővel felszívódnak. A szúrások és a szálak helyén regenerációs folyamat indul be, amely stimulálja a kollagén termelődését, felgyorsítja a helyi mikrokeringést, aktiválja a helyreállító folyamatokat. A bőr fiatalítása mellett a szöveteket is megemeli. A szálakat a ráncatlanítás mellett alkalmazzák még az arc, nyak, kéz, mell, has és a kar felső részének formázására is. Az eljárás egyszerű, kevés fájdalommal jár, nagyon rövid gyógyulási időt követően akár 2 évig is tart a hatása. A kezelés kombinálható **fókuszált ultrahangos (HIFU) bőrfeszítéssel**. A nagy energiájú ultrahang hatása az epidermis és dermisz rétegen áthatolva – de azok működését nem befolyásol-

Tegyen Ön is szépsége megőrzéséért, forduljon profi csapatunkhoz! Várjuk jelentkezését!

Telefon: +36 70 433 8214



new beauty

**BŐVEBB INFORMÁCIÓ
AZ ALÁBBI HONLAPOKON:**
www.budaimaganrendelo.hu
www.newbeauty.hu



HPV

A HPV A LEGGYAKORIBB SZEXUÁLIS ÚTON TERJEDŐ FERTŐZÉS

NE LEGYEN ÖN IS ÁLDOZAT!

*A média egyik legfelkapot-
tabb témája a Humán
Papilloma Vírus – okkal,
hiszen míg a nőknél a méh-
nyakban, a hüvelyben és
a szeméremtesten okozhat
daganatos elváltozásokat,
addig a férfiaknál a hím-
vesszőn, valamint (mindkét
nem esetében) a végbél-
nyílás környékén és a száj-
üregben vezethet rák
kialakulásához.*



**DR. MELCZER
ZSOLT**

A HPV, ahogy a nevében is benne van, egyidős az emberiséggel, gyakorlatilag a Neander-völgy óta velünk van, és nem haltunk ki – magyarázza **DR. MELCZER ZSOLT, a Budai**

Magánorvosi Centrum nőgyógyásza.

– Éppen ezért fontos, hogy ismerjük a vírus altípusait: a HPV-nak több, mint

100 fajtája van, ezeket sorszámokkal illetik (pl. HPV-16, HPV-18 stb.). Két nagy csoportja van melyekbe az egyes vírusfajokat rákkeltő (onkogén) hatása alapján soroljuk be (alacsony és magas rizikójú csoportra). Minden ember érintett lehet egész élete folyamán szerte a világon. A legtöbben úgy fertőződnek, hogy nincs is semmi tünetük. A vírus jön és megy, nincs is diagnosztizálva – mondja a szakorvos. – A vírusok jelentős részével szexuális úton fertőzünk meg. Az alacsony rizikójú, nemi szemölcsöt okozó fajták (legtöbbször a HPV-6 és HPV-11) bőr-bőr kontaktussal is terjednek.

A fertőzést megelőzni csak a **HPV-elleni vakcinák** alkalmazásával lehet. Nincs gyógyszer a HPV ellen. Tudni kell, hogy 100%-os védelem még oltottság esetén sincs ellene: de a legújabb, 9 HPV-fajta ellen kifejlesztett vakcina már 90-95% védelmet nyújt. Az óvszer használat sem véd 100%-osan a vírustól, de jobb, mint a semmi.

A fő veszélyt a magas rizikójú, **rákkeltő HPV-törzsek** jelentik főleg. Ezekről tudjuk, hogy nőkben **99,5%-ban felelősek a hosszú évek alatt kialakuló méhnyak-rákért**. De szájüregi-, végbél- és férfiaknál hímveszőrákot is okozhatnak. Természetesen az alacsony rizikójú törzsek is fertőzhetnek. Sőt a condylomás, nemi szervi szemölcsös (jóindula-

tú) esetekből sokkal több van a világon, mint a rosszindulatú folyamatokból, de általában mindenki a rosszindulatú folyamatokra fókuszál.

Fontos információ, hogy szinte mindenki oltható! Mindhárom Magyarországon elérhető vakcina már 9 éves kortól adható. A bivalens (HPV16-, és HPV18 elleni) csak nőknek ajánlott, a quadrivalens (HPV16-, HPV18-, HPV6-, és HPV11 elleni) és a legújabb, nonavalens (HPV16-, -18-, -31-, -33-, -45-, -52-, -58-, -6-, és -11 elleni) úgynevezett „gender-neutral”, tehát mindkét nem számára ajánlott. Az egy tévhit, hogy ha valakinek korábban volt már HPV-fertőzése, vagy aktív HPV-fertőzése van, nem ajánlott neki az oltás – figyelmeztet Dr. Melczer Zsolt.

– A HPV-elleni vakcina a népegészségügyi oltóprogramban, meghatározott korosztálynak **ingyenes!** Ezek a mindenkori általános iskolás 7-es (13 éves) lányok, akik felmenő rendszerben 2014. szeptembertől kapják meg az oltásokat. Idéntől már, a legújabb nonavalens (9-komponensű) vakcinát adják az iskolákban. A többi embernek térítési díjat kell fizetni. Bármely orvos felírhatja. Olthat a házi orvos, valamint a többi szakmabeli orvos (bőr-nemigyógyászok, szülész-nőgyógyászok, urológusok), védőnő, egészségügyi asszisztens. Sosem késő oltatni és bárki kérheti!

A TÉLI IDŐSZAK IDEÁLIS
AZ ELTÁVOLÍTÁSUKRA!

ROSSZINDULATÚ ANYAJEGYEK, FIBRÓMÁK?

A fibróma a testen megjelenő, kötőszövetből kialakuló jóindulatú sejtburjánzás. A bőrön található „vadhús” általában ott jelenik meg, ahol a bőr meggyűrődik, összeráncosodik. A kinövések mindkét nemnél előfordulhatnak, de inkább a nőkre jellemzőbb. A leggyakrabban a középkorúak, idősebbek az érintettek, és nagyobb valószínűséggel jelennek meg fibrómák a túlsúlyos embereken. Van, aki hajlamosabb rá, mint mások, nekik akár több száz apró kinövés is boríthatja a testüket. Az elhelyezkedésük miatt gyakran irritálódhatnak, éppen ezért sok esetben javasolt a bőrgyógyász által való eltávolításuk.



**DR. SÁPY
MÓNIKA**

A fibrómák orvosi levételéről **DR. SÁPY MÓNIKÁT**, a Budai Magánorvosi Centrum bőrgyógyász-, kozmetológus szakorvosát kérdeztük: A fibrómákat gyakran a nyakon tapasztaljuk, utána megjelennek

a hónaljkat érintve is (sokszor forrasai az epiláló eszközök, éppen ezért javasolt ezeknek a készülékeknek a rendszeres fertőtlenítése) illetve szóródhatnak a mell alatti területre is. Mivel a fibrómák a bőr szintjéből kocsányosan kiemelkedő növedékek, ezért ezek mechanikusan jól eltávolíthatók. Helyi érzéstelenítést követően egy elektrokautes berendezéssel (ami egy elektromos árammal működő orvosi vágó eszköz) történik ezeknek a manuális eltávolítása a hám legkülső rétegétől. Nem kell tőle félni mivel ez a beavatkozás nem érinti a kötőszövet rétegét, ezt követően semmiféle hegesedés nem szokott kialakulni. Fontos azonban, hogy a beavatkozást követően 24 óráig víz a kezelt felületet nem érheti, illetve lokális dezinficiáló, tehát fertőtlenítő kezeléseket javasolunk a másodlagos felülfertőződés kivédése és a hámosítás elősegítésének a céljából. Mivel a napfény a sebgyógyulást hypo-, vagy hiperpigmentációval tudja befolyásolni, így ezekre a beavatkozásokra a mostani időszak (amikor nincs olyan sok napsütés) éppen megfelelő – javasolja a szakorvos.

A fibroid tumor a testen bárhol megjelenhet. A legtöbb esetben ártalmatlan, ugyanakkor rendkívül kellemetlen tud lenni. Van, aki esztétikai okból szedeti le, míg mások a tovább terjedés veszélye miatt látják indokoltnak a kis bőrdarabkák eltávolítását.

ULTRAHANG VIZSGÁLATTAL, A FÁJDALOMMENTES ÉS GYORS EREDMÉNYÉRT!

Az ultrahang vizsgálat legtöbbször 15-20 perc alatt elvégezhető és semmilyen mellékhatása sincs. Egy-egy betegség meglétének kimutatására, vagy egy egészségünkre hatással bíró elváltozás észleléséhez ma már nélkülözhetetlen eljárás. Általában első vizsgálatként végzik.



Az ultrahang vizsgálatok során magas frekvenciájú hanghullám keletkezik, ez különböző szövetek határfelületén



**DR. BODNÁR
GYÖRGYI ENIKŐ**

különböző mértékben verődik vissza – mondja **DR. BODNÁR GYÖRGYI ENIKŐ**, a Budai Magánorvosi Centrum radiológus szakorvosa. - Az ultrahangvizsgálat legnagyobb

előnye, hogy nem invazív, tehát nincs ionizáló sugárzás, nincs beadott gyógyszer vagy kontrasztanyag, gyakorlatilag szövődményektől mentes, ártalmatlan és fájdalommentes. Az ultrahangvizsgálat a csontok, üreges, levegő tartalmú szervek, mint a gyomor és bélrendszer kivételével gyakorlatilag minden belső hasi szerv, ízület és lágyrész vizsgálatára alkalmas.

A **hasi vizsgálat** során a májban, a hasnyálmirigyben és a vesékben lévő jó-,

és rosszindulatú elváltozások, gyulladások vizsgálhatók. Az epehólyagban és a vesékben lévő kövek jól kimutathatók ezzel a módszerrel. A vesékben és az epe utakban lévő tárgulatok is így vizsgálhatók. Mint említettem a gyomorban és a belekben kialakuló elváltozások (polipok, fekélyek) ultrahanggal nem láthatók – hangsúlyozza a szakorvos.

A **nyaki régió** vizsgálata során látjuk a pajzsmirigyben, nyálmirigyben lévő göböket, gyulladásos elváltozásokat, a nyirokcsomók kóros szerkezetét, és a nyaki erekben lerakódott mészelhelyezkedését, valamint az erek esetleges szűkületét.

Az **emlő vizsgálata** során gyakran látunk különböző képleteket, cisztákat, jó-, és rosszindulatú elváltozásokat. Ezek pontos megítélése függ az elváltozás és a mirigyek szerkezetétől. A pontos megítélés, véleményalkotás gyakran nehéz, ilyenkor küldjük tovább mammográfiai vizsgálatra a páciens. A mammográfia 40 éves kor fölött (a mirigyszerkezet változása és a daganatok gyakoriságának növekedése miatt) elsődleges, az emlő ultrahang vizsgálata csak ennek kiegészítésére szolgál.

Herevizsgálat során általában panaszt okozó gyulladás, vízsér, visszértágulat, ciszta vagy daganat miatt találkozunk a beteggel, fontos azonban, hogy panaszt még nem okozó elváltozások is felfedezhetők.

Az **ízületi vizsgálatok** nagy jelentőséggel bírnak, hiszen jól elkülöníthetők a gyulladások, porckopások, sérülések okozta elváltozások. Az ízületi tok, szalag, az inak, izmok sérülése is ultrahanggal nagy pontossággal megállapítható. A lágyrész vizsgálata során a bőrben, izomban lévő sérülések, daganatok, gyulladások is jól vizsgálhatók.

Az **újszülöttek, csecsemők** koponya-vizsgálata során a nagykutacson át ellenőrizhető az agyállomány szerkezete, az agykamrák mérete, van-e vérzés, felszaporodott folyadék az agy körül. A hasi vizsgálat során a leggyakoribb a vesetágulat kimutatása, melyek nagy része megszűnik egyéves korig, de vannak olyan elváltozások, amelyek urológus beavatkozását igénylik. A csípő-ízület vizsgálata nagyon fontos, hiszen pontos mérésekkel megállapítható, hogy fennáll-e az ízületi gyengeség vagy a csípőficam veszélye. Fejlődési variációk, ritkán daganatok is felderíthetők.

REFORM BEJGLI KARÁCSONYRA

Az egészséges életmód jegyében egyre többen vannak, akik nem használnak finomított lisztet és cukrot, így mindig izgalommal tekintenek egy-egy újabb süteményre, illetve ételre, amit „reformosítottak”. Íme, egy olyan bejgli recept az idei karácsonyra, amely sem finomított lisztet, sem cukrot nem tartalmaz.

Elkészítés:

A lisztet összekeverjük, hozzáadjuk a sót, a citrom héját, a vajat, a mézet, a tojássárgáját és összegyúrjuk. Ha nem bio a citrom és a narancs, akkor érdemes megszikkálni szódobikarbónás vízben. Hideg helyen ½ -1 órát pihentetjük a kész tésztát. A pihentetés alatt elkészítjük a töltelékeket.

A töltelékek hozzávalóit egyszerűen összekeverjük. A mazsolát leforrázzuk, kicsit a vízben hagyjuk, amikor megdagadtak a szemek, leszűrjük és a felét a mákos, a másik felét a diós töltelékhez adjuk.

A tésztát kétfelé vágjuk. Kicsit átgyúrjuk és kinyújtjuk. Megtöltjük a töltelékkel, feltekerjük és a végét visszahajtjuk (alá), és a sütőpapírral kibélelt tepsire helyezük. A tészta másik felével ugyanígy járunk el.

A tojásfehérjével megkenjük hosszirányba, majd 20 perc pihentetés után keresztirányba. (Ettől márványosnak fog sülni a tészta.) Egy villával megszurkáljuk a kész tekercset, hogy a keletkező gőz el tudjon távozni. Előmelegített sütőben addig sütjük, amíg aranybarna nem lesz a tekercs.

Sütési hőfok: 180°C.

Hozzávalók:

A tésztához (ebből az adagból
1-1 rúd bejgli lesz)
25 dkg fehér tönkölybúza liszt
8 dkg graham-liszt
15 dkg vaj
3 dkg méz
1 db tojássárgája
1 dl tejföl
1 teáskanál szódobikarbóna
fél citromból nyert bio citrom-
héj (reszelt)
fél citromból nyert citromlé
1 csipet só
1 db tojásfehérje (a kenéshez)

A máktöltelékhez
15 dkg mák (darált)
3 ek méz
3 ek meggyekvár
5 dkg mazsola
fél citromból nyert bio citrom-
héj (reszelt)

A diótöltelékhez
15 dkg dió (darált)
3 ek méz
3 ek sárgabaracklekvár (házi)
5 dkg mazsola
1 evőkanál narancslé
fél narancsból nyert bio
narancshéj (reszelt)



Válaszoljon helyesen az alábbi kérdésre, és nyerjen egy két főre szóló ebédet vagy vacsorát a budai VakVarjú Vendéglőbe! A válaszokat a marketing@budapestps.hu email címre várjuk január 31-ig. Melyik hozzávaló fogyasztása ajánlott csonttritkulásra?

- dió
- mák
- mazsola



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Dermatoszkópos anyajegyszűrés

vagy más bőrgyógyászati vizsgálat (pl. ekcéma) a Budai Magánorvosi Centrumban 16.000 Ft helyett **30% kedvezménnyel** 11.500 Ft

Az akció 2018. március 15-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Terheléses EKG

Terheléses EKG és belgyógyászati fizikális vizsgálat, vércukor- és koleszterin meghatározás 47.000 Ft helyett csak 15.000 Ft-ért

Az akció 2018. március 15-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Komplex nőgyógyászati szűrés

Komplex nőgyógyászati szűrés a Budai Magánorvosi Centrumban 16.000 Ft helyett **20% kedvezménnyel** 12.800 Ft

Az akció 2018. március 15-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Professzionális szűrőcsomag

Professzionális laboratóriumi szűrőcsomag **20%-os kedvezménnyel** 20.000 Ft helyett 16.000 Ft-ért

Az akció 2018. március 15-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Pajzsmirigy-szűrés

Pajzsmirigy-szűrés vérvétellel és írásos szakorvosi kiértékelés a Budai Magánorvosi Centrumban 26.000 Ft helyett **50% kedvezménnyel** 13.000 Ft

Az akció 2018. március 15-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Hasi vagy pajzsmirigy-ultrahang

Hasi- vagy pajzsmirigy-ultrahang 12.000 Ft helyett 9.000 forintért (azonnali eredmény)

Az akció 2018. március 15-ig érvényes.

Budai Magánorvosi Centrum és Budai Oltóközpont | Tel.: +36-1-794-3980, +36-20-288-7248 (Csak oltások)
E-mail: info@budaimaganrendelo.hu, info@budaioltokozpont.hu



*Egészségben, szeretetben,
sikerekben gazdag boldog
új esztendőt kívánunk!*

2018-ban is várjuk Önöket nagy szeretettel!

A BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM
ÉS A BUDAI OLTÓKÖZPONT CSAPATA
www.budaimaganrendelo.hu, www.bmclabor.hu