

Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

„ALL-ON-4”
FOGÁSZATI
TECHNIKA

HAJHULLÁS?
VESSEN VÉGET
A FEJBŐR-
PROBLÉMÁNAK!

A LAKTÓZ-
INTOLERANCIA
ÉS A LISZT-
ÉRZÉKENYSÉG
EGYRE TÖBB
EMBERNEK
KESERÍTI MEG A
MINDENNAPJAIT

FORRADALMI
BŐRFIATALÍTÁS
PLASMAGE
KEZELÉSEL

INFLUENZA
A MEGELŐZHETŐ
BETEGSÉG

**SIKER, KARRIER,
CSALÁD**

ÓNODI ESZTERREL BESZÉLGETTÜNK

KEDVES OLVASÓINK!



Elérkeztünk az őszi lapszámunkhoz. Remélem mindannyiuknak jól telt a nyári időszak, volt alkalmuk pihenésre, feltöltődésre. A következő hónapokhoz szeretnénk egy kis lendületet adni Önöknek, megkönnyíteni az őszi „hajrá” időszakát. Íme egy kis ízelítő kiadványunkból, bízom benne, hogy számtalan hasznos, érdekes és izgalmas információval szolgálunk Önöknek:

Sztárinterjúnkban Ónodi Eszter mesél sikerről, családról, célkitűzéseiről.

Dr. Béres Zsuzsanna az influenza elleni védőoltás fontosságára hívja fel a figyelmet, Dr. Szőnyi Mihály pedig a lisztérzékenységről és a laktózintoleranciáról tájékoztat. Nemrég megnyílt a Budai Hajóorvosi Centrum, Dr. Torzsa Péter vezetésével. A szépülni vágyók számára a Budai New Beautyban már

elérhető a legújabb Plaza módszer.

Dr. Smolcz Katalin a hajhullás okát tárja fel cikkében, Veszprémi Soma pedig egy új fogpótlási technikáról ad interjút.

Dr. Melczer Zsolt a HPV elleni védőoltásról számol be, a prosztatata vizsgálatok, rákszűrések fontosságára Dr. Fazakas Zsolt hívja fel a figyelmet!

Kellemes időtöltést és jó olvasást kívánok Önöknek!

DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA

Orvosigazgató

Budai Magánorvosi Centrum

FEDÉLZETRE FEL!

MEGNYITOTTA KAPUIT A BUDAI HAJÓORVOSI CENTRUM

Legyen szó akár a magyar tengerről, akár végtelennek tűnő folyóinkról, szinte mindenkinek van egy-egy kedves emléke, ami csodálatos vizeinkhez fűződik. A hullámok szerelmeseinek pedig örömhír, hogy már a XI. kerületben is elérhető számukra hajózási orvosi szolgáltatás.

– A hatályos jogszabályok alapján kedvtelési célú vízijárművet az a személy vezethet, illetve hajózási szolgáltatást az a személy láthat el, akinek az egészségi alkalmasságát a rendeletben meghatározott orvos megállapította, a belvízi kedvtelési vizsgálatot háziorvos és a foglalkozás-egészségügyi alapszolgáltatás nyújtására jogosult orvos végezheti, az alkalmassági iratokat ő adhatja ki – mondja **DR. TORZSA PÉTER**, a **Budai Magánorvosi Centrum vezetője**, aki kinevezett hatósági belvízi és tengeri hajóorvos.

– A vizsgálat során rendelőkben szemészeti vizsgálatot, vérnyomásmérést és vizelet gyorsteszt vizsgálatot végzünk. 40 év felett az alkalmassági vizsgálatához EKG vizsgálat is szükséges, melyet szintén helyben el tudunk végezni. Cukorbetegség, korábbi infarktus, szívbetegség, epilepszia, mozgásszervi károsodás, pszichiátriai kezelés esetén a szakorvosi vélemény feltétele a vezetői engedély meghosszabbításának.

Gépjármű-vezetői, hivatásos belvízi hajózási szolgálati és belvízi kedvtelési célú vízijármű-vezetői alkalmassági vizsgálat, III. és IV. osztályú tengeri kedvtelési célú tengeri vízijármű-vezetők időszakos és soron kívüli alkalmassági vizsgálatának ára első fokon 10.000 Ft (ami magába foglalja az EKG-t és a vizelet gyorstesztet is).

A **Budai Hajóorvosi Centrumban** a belvízi hivatásos hajósok vizsgálati is elvégezhetőek. Magyarországon 36 orvos van a kijelölt belvízi hajóorvosok hatósági listáján. **Dr. Melles Imre** főorvos és **Dr. Torzsa Péter** egyetemi docens tengerészorvosi képesítéssel és kinevezéssel is rendelkeznek, így

az I. és II. osztályú tengeri kedvtelési célú vízijármű-vezetők alkalmassági vizsgálatát is elvégezhetik.

Nem mindenki előtt ismert a hajóorvosi rendelet, mely szerint az Aida,

Carnival, Royal, Norwegian, Seabourn és a többi 35 nemzetközi Hajós Társaság által előírt Tengerész-Orvosi Vizsgálatokat kizárólag a kijelölt tengerészorvosok végezhetik. E speciális alkalmassági vizsgálatok díjai a Hajós Társaságok eltérő egészségi követelményeitől, valamint a betölteni kívánt pozíciótól függenek. A munkavállalók központunkban elvégezhetik a hajós

alkalmasságukhoz szükséges laboratóriumi vizsgálatokat, drog teszteket, terheléses EKG-t, fogászati és nőgyógyászati vizsgálatokat. A Centrumunk mellett működő **Budai Oltóközpontban** személyre szabott oltási tanácsadásban és kezelésben részesülnek a tengeri hajón munkát vállalók.



DR. TORZSA PÉTER

A hajóorvosi vizsgálat szükségessége esetén kérjen időpontot online (www.budaihajoorvosicentrum.hu), vagy hívjon bennünket a 06 1 794 3980 telefonszámon!

A Meseautó Verája, a Valami Amerika Molnár Esztere vagy éppen az Aranyélet Miklósi Jankája? Ónodi Eszter napjaink egyik legkedveltebb színésznője, aki nemcsak a filmvászonon és a színpadon, de a zenei élet világában is megmutatta tehetségét. A művésznő már most számos díjat és elismerést tudhat maga mögött, de még mindig tele van lendülettel és izgatottan várja az újabb kihívásokat.



FOTÓ: KATONA JÓZSEF SZÍNHÁZ

SIKER, KARRIER, CSALÁD

ÓNODI ESZTERREL BESZÉLGETTÜNK

Mit szimbolizál az Ön számára az egészség?

– Úgy gondolom, hogy van egyfajta testi- és lelki egészség is, a kettő pedig szorosan összefügg. Amikor az egyik nincs, akkor a másik is hiányt szenved. A psziché ereje szerintem hatalmas, az én esetemben például, ha van egy nagyobb színházi szereplésem, koncertem, vagy éppen egy rangos díjátadón kell részt vennem, nem dőlhetek ágynak. Hiába érzem, hogy lappang bennem valami, amikor a maximumot kell nyújtanom, nem hagyhatom, hogy a betegség legyőzzön. Szerencsére a komolyabb tünetek, csak az után törnek a felszínre, amikor már túl vagyok a nagyobb munkáimon.

Hogyan telt a nyári időszak, melyik volt a legemlékezetesebb szereplése?

– Augusztus 15-én a Budapest Parkban volt a Woodstock 50. évfordulójára szervezett koncert, amiben én is közreműködtem. Fergeteges élményben lehetett részem és egy nagyszabású projektje volt ennek a nyárnak. Az elmúlt 3-4 évemet az Aranyélet forgatásaival töltöttem. Imádtam minden percét, de mégis csak egy folyamatos

szellemi és fizikai készenlétet kívánt. Idén kicsit mással is tudtam foglalkozni, nem volt akkora hajtás és nagyon jól esett kikapcsolódni. A családommal voltam, nyaraltam, feltöltődtem.

Hogyan teremti meg a harmóniát?

– Szerintem minden csak szervezés kérdése. Zsigmond fiam nemsokára

14 éves, persze amikor egy gyermek születik, minden megváltozik, hiszen azelőtt folyamatos pörgés az élet megállás nélkül, utána viszont a család az első. Nyilván az elején nehéz volt, de szerencsésnek mondhatom magam, mivel a nagyszülők is besegítettek, nekem pedig volt lehetőségem arra, hogy kevesebb szerepelést vállaljak.



FOTÓ: ARANYÉLET 3

FOTÓ: NÁNÁSI PÁL



A munka mellett tud esetleg időt szentelni valamilyen sportnak, hobbinak?

– Az utóbbi időben tudatosan szelektálok, azt csinálom, amit szeretek és ami boldoggá tesz. A színházon és a zenélésen kívül számos más dologgal is foglalkozom, folyamatosan keresem az újabb kihívásokat. Most éppen egy futóversenyre készülök: tavasszal szeretném lefutni a Vivicitta félmaratont, úgyhogy komolyabb edzésekre kezdtem. A felkészülési időszakról pedig osztok majd meg videókat, részleteket is a közösségi oldalaimon. Korábban nem voltam egy sportoló alkat, de úgy gondolom, sosem késő elkezdni. Az idő előre haladtával

fontosnak tartom a minőségi testedzést. Akár hány szűrővizsgálaton voltam, mindenhol azt tapasztaltam, hogy komolyan kell venni ezt a „fitt” állapotot, hiszen minél jobb formában vagyunk, annál könnyebben vesszük fel a harcot egy nem kívánt betegséggel szemben.

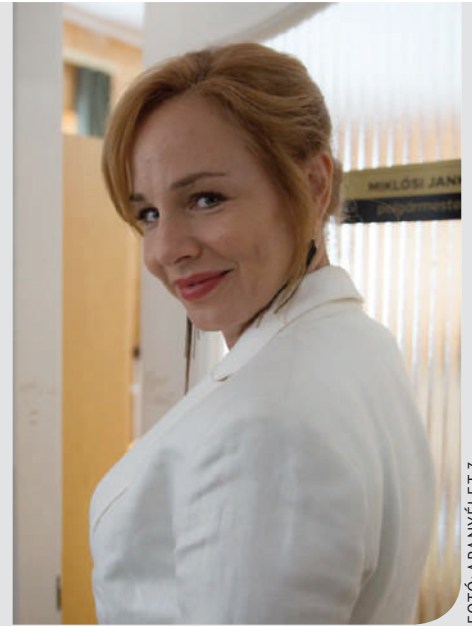
A mozgás szerintem mindenekelőtt való, sosem szabad abbahagyni, nélkülözhetetlen testileg és szellemileg. Ma már én is egyre több figyelmet fordítok a minőségibb életmódra, a sport mellett a táplálkozásra és a pihenésre.

Hogyan védi egészségét, hogy ne döntse ágyának egy nem várt betegség, megfázás?

– A megelőzés fontosságában hiszek, rendszeresen járok szűrővizsgálatokra és erre mindenféleképpen buzdítanám is az embereket, hiszen nem szabad elhanyagolni az egészségünket! Hamarosan egy manager-szűrésen fogok majd részt venni, úgyhogy izgatottan várom az eredményeket, életmódtanácsokat.

Ön Magyarország legsikeresebb színésznője, miben rejlik a titok? Hogyan tud mindig megújulni, mi inspirálja, motiválja egy újabb munkára?

– Az „újdomság”, mint hívószó szerintem nagyon fontos. Amint az ember valamit fásultan és rutinszerűen csinál, abban a pillanatban elillan a varázs. Próbálok hallgatni a belső



FOTÓ: ARANYÉLET 3

hangokra. Befelé figyelek, hogy miben próbálnám még ki magam, miben tudnék még kiteljesedni. Mindig keresem a kihívásokat, akár a színpadon vagy a filmekben egy új karakter bőrébe bújva. Hamarosan a Katona József Színházban próbálok, Moliere Tartuffe című darabjában játszom majd. Itt az újdomság az lesz, hogy egy új rendezővel, Bocsfárdi Lászlóval dolgozom együtt, amit izgatottan várok. Szerintem a nyitottság rendkívül fontos, álljunk úgy a feladataink elé, hogy a lehető legjobbat, legtöbbet hozzuk ki az adott helyzetből és ezzel együtt önmagunkból is!

CÍMLAPFOTÓ: NÁNÁSI PÁL

„...A megelőzés fontosságában hiszek, rendszeresen járok szűrővizsgálatokra és erre mindenféleképpen buzdítanám is az embereket...”



FOTÓ: NÓRA - KARÁCSONY HELMERKÉKNÉL

INFLUENZA, A MEGELŐZHETŐ BETEGSÉG!

Levertség, tüsszögés, fejfájás? Szinte mindenki ismeri az alábbi tüneteket. Az őszi hónapoktól egészen a tavasz kezdetéig hazánkban évente közel másfél millióan képtelenek átmenetileg a napi feladataik elvégzésére az influenza vírus miatt. Sok kórokozó van, amelyek hasonló tüneteket okoznak, de ezek soha nem képesek (akár egy hét leforgása alatt) egy kisebb városnyi embert „ágnak dönteni”. Az EU-ban 100.000 főre számítva évente közel 44 embert veszítünk el, a kórokozó aktivitásától függően.

A Budai Oltóközpont és Magánorvosi Centrum vakcinológusa, DR. BÉRES ZSUZSANNA, a legfrissebb információkról tájékoztat:

– Az influenza vírus változékony és a szaporodásakor a keletkező hibákat kijavító enzim is sokszor téved, így sajnos időről időre megváltozik a felszíni szerkezete, ami mindig újabb kihívások elé állítja az emberi immunrendszert. Éppen ezért van minden évben **új oltóanyag**, ami szeptember végétől válik elérhetővé. Ekkora van túl az engedélyezés szigorú körein – hangsúlyozza a Doktornő. – Minden oltóanyagba azonos törzsek kerülnek a WHO javas-

latai alapján (melyeket a WHO az előző éves tapasztalatok szerint határoz meg). A négykomponensű verzió a 2013-14 szezonban vált elérhetővé, és pár éve Magyarországon is alkalmazható.

A 2A törzs mellé 2B törzs is került az oltóanyagba és ennek az „apró” módosításnak köszönhetően jelentősen nőtt az oltás hatékonysága.

A kórokozó cseppfertőzéssel terjed, a szájon és az orron keresztül jut be a szervezetbe, ahol a légúti hámsejtekhez kötődve, azokban szaporodva elpusztítja őket.

Ez az oka annak, hogy a betegséget követően sokáig köhöghetünk, hiszen a sérült nyálkahártya kevésbé ellenálló a különböző baktériumokkal és vírusokkal szemben, amik jellemzően ebben az időszakban cirkulálnak. A regenerálódás 6-8 hetet vesz igénybe. Csak ekkor mondható el, hogy az eredeti funkció helyre állt. Ez számunkra azt jelenti, hogy ebben az időszakban szövődmények alakulhatnak ki, betegségünk elhúzódóvá válhat, állapotunk csak lassan javul. Egyszerűbben: az influenza fertőzést követően könnyű prédává válunk számtalan kórokozó számára.



**DR. BÉRES
ZSUZSANNA**

Az influenza vírus mindenkire nézve veszélyt jelent, de fokozottan igaz ez az 50 év feletti és a 2 év alatti korcsoportokra – figyelmeztet a szakorvos. Viszonylag kevés számú kórokozó elegendő, hogy a folyamat elinduljon, megbetegedjünk. – A gyermekek immunrendszere még éretlenebb, az idősebbek pedig már a fiziológiás öregedés szakaszába léptek. Bizonyos állapotok szintén növelik a betegség és szövődményeinek kialakulását: terhesség, krónikus betegségek, csökkent immunitás (például különböző kezelések). Az influenzát gyakran a gyermekek viszik haza a szülőknek, nagyszülőknek, hiszen több közösségben is jelen vannak egy adott időszakban, könnyebben találkozhatnak a vírussal. A betegség tüneteit mindenki ismeri és átélte már. Ezek nem mondhatók típusosnak, de mindig jellemző a hirtelen kezdet, ami lehet láz, fejfájás, izomfájdalom, torokfájás, orrfolyás, köhögés, hányás,



„...a védőoltás lényegesen kevesebb kellemetlenséggel jár, mint egy esetleges megbetegedés és a miatta fellépő szövődmények...”



hasmenés, rossz közérzet, esetleg hányás, hasmenés.

A beteg ember lehetőség szerint, maradjon otthon, hogy ne fertőzzön meg másokat! Ilyenkor fontos a folyadékpótlás, lázcsillapítás és ágynyugalom.

A tünetek mérséklésére egyéb készítmények lehetnek szükségesek: orrcsepp, köptető, lázcsillapító. Antibiotikum csak a bakteriális felülfertőződés miatt válhat szükségessé, egyébként nem hat a vírusra, szedése szükségtelen. **Azt gondolom a védőoltás lényegesen kevesebb kellemetlenséggel jár, mint egy esetleges megbetegedés és a miatta fellépő szövődmények.** A tévhittekekkel ellentétben az oltás bármiféle kockázata minimális, hiszen azon kevés vakcina közé tartozik, amely terheseknek is javasolt, és nem csak a mamát, hanem a babát is védi bizonyítottan – hangsúlyozza Dr. Béres Zsuzsanna. A szövődmények miatt kórházba kerülők közel 40%-a 65 év alatti személy, aki egészségesnek gondolta magát. A 2009-es világjárvány óta a védőoltás fél éves kortól mindenkinek javasolt, életkortól, egészségi állapottól függetlenül.

Amennyiben egyéb oltással kapcsolatos kérdése lenne, szívesen segítünk! – Alap oltásoknak mondható a **Hepatitis A és B** vírusok elleni vakcinák, illetve a **kombinált tetanusz**. Külföldi utazás, egzotikus úticél esetén amennyiben nem védett Hepatitis B ellen akkor 6 hétre

van szükség a védettség kialakulásához, normál oltási séma alkalmazása esetében. Ha Ön már védett, 2 hét is elegendő lehet. A hosszú repülőút esetén hasznos lehet az **influenza elleni védettség** is, mert kis légtérben sokan vannak együtt, ami nagyon kedvez a vírus terjedésének. A **sárgaláz elleni védőoltás** több országban is a belépés feltétele, egy oltás pedig már elegendő az egy életen át tartó védettséghez. **Malária megelőzése tablettával**, csak a magaskockázatú területeken indokolt. Több régióban javasolt a **tífusz elleni oltás**. **Kolera, veszettség** elleni immunizáció speciális esetekben megfontolandó lehet.

A javasolt oltások kiválasztása mindig személyre szabottan történik, konzultációt követően. Ezek függhetnek: korábbi már meglévő oltásoktól, az egyén egészségi állapotától, úticéltól az eltöltött időtől, a célországban folytatott aktivitástól, az életkortól és még számos tényezőtől!

Ma már a családtervezés és bizonyos állapotok, betegségek esetén is nemzetközi ajánlások határozzák meg a szükséges védőoltások körét (biológiai kezelés, lépeltávolítás, stb.).

Forduljon hozzánk bizalommal, az alábbi telefonszámon segítségére leszünk: 06/20/288-7248. Gondoljon idejében a megelőzésre, kerüljön versenyelőnybe a kórokozókkal szemben!

FELFÚVÓDÁS, PUFFADÁS, HASI DISZKOMFORT ÉRZET?

A LAKTÓZINTOLERANCIA ÉS A LISZTÉRZÉKENYSÉG EGYRE TÖBB EMBERNEK KESERÍTI MEG A MINDENNAPJAIT

Ne tűrje tovább a fájdalmat! Forduljon idejében szakorvoshoz, és intsen búcsút a görcsös napoknak! A Budai Gasztroenterológiai Centrum profi orvosokból álló csapata modernizált rendelőjében, nyugodt környezetben várja az emésztőszervi panaszokkal küzdő pácienseket.



**DR. SZŐNYI
MIHÁLY**

**Mi is pontosan a laktózintolerancia?
Mi a kiváltó oka?**

– A laktózt (azaz tejcukrot) a vékonybélben található laktáz enzim bontja egyszerű, a vékonybélből felszívódó cukrokra, azaz glukózra és galaktózra – magyarázza **DR. SZŐNYI MIHÁLY** a Gasztroenterológiai Centrum vezetője. – Ha az enzim részben-, vagy teljesen hiányzik, a laktóz nem bontódik le, nem tud felszívódni. A lebon-

tatlan laktóz a vastagbélbe jut, ahol az ott élő milliárdnyi baktériummal találkozik. A baktériumok hatására a laktóz rövid szénláncú zsírsavakra, majd széndioxidra és hidrogénre bomlik. Koncentrációjától függően vizet szív a vastagbélbe, így végül is hasmenést, puffadást okoz.

Az enzim hiány lehet átmeneti: egy emésztőszervi fertőzést követően időszakos hiány alakulhat ki. A legtöbb esetben a probléma azonban tartós, aminek pedig leginkább genetikai okai vannak.

Melyek az alarmírózó tünetek?

– Hasmenés, puffadás és az ezekkel együtt járó rossz közérzet.

Másik gyakori belgyógyászati betegség a lisztérzékenység, honnan ered a probléma gyökere?

– A lisztérzékenység vagy más néven glutén érzékenység, nem trópusi sprue, cöliákia egy nagyon gyakori, ugyanakkor aluldiagnostizált kórkép. Magyarországon az előfordulása 1%, tehát minden 100 lakosból egy fő gluténérzékeny. A glutén a gabonák egyik fehérje összetevője, két alkotóeleme van: gliadin és glutein. A lisztérzékenység (cöliákia) a gliadinnal szembeni túlérzékenység.

A gluténérzékeny páciensek esetében a vékonybél nyálkahártya nem tud megújulni, a felszívódást biztosító bolyhok nem termelődnek újra, nem képződnek újak.

Hosszú távon felszívódásra alkalmatlanná válik a nyálkahártya. Ha a glutént kiiktatjuk, ez a folyamat helyreáll és a nyálkahártya megújul, ismét egészséges lesz. Átmeneti formája létezik, de ez igen ritka. Alapvetően egy autoimmun hátterű, az egész életet végig kísérő eltérésről van szó.



Melyek a főbb tünetei?

– Hasmenés, puffadás, vashiány(!), gyermekeknél fejlődésbeli lemaradás, vékony bőr, puffadt has. Fontos, hogy elhízott beteg is lehet lisztérzékeny. A felnőttkori lisztérzékenység sokszor egyetlen jele a vashiány. A tünetek nem mindig típusosak. Gondolnunk kell rá!

Milyen vizsgálatokkal lehet megállapítani a laktóz-, és lisztérzékenységet? Milyen kezelés ajánlott?

– A kezelés a diéta: laktózérzékenység esetén laktáz rágótabletta szedése alkalmasszerűen. Gyomortükrözés és patkóbél biopszia, valamint vérvétel vezet eredményre. Laktózérzékenység esetén egy kilégzéses, úgynevezett H2 teszt a megoldás.

Hosszú távon hogyan lehet együtt élni a fenti betegségekkel?

– Kiválóan. Egy új életformát jelent, amit, ha megszokunk, semmi gondot nem okoz.



Budai Gasztroenterológiai Centrum,
A1 Endoszkópos Centrum Kft.
1117 Budapest, Fehérvári út 82., 1. em. 4.
www.a1endoszkopia.hu

Bejelentkezés:
repcio@a1endoszkopia.hu,
06/20/410-1926

FORRADALMI BŐRFIATALÍTÁS PLASMAGE KEZELÉSSSEL



Bőrünk, mint a legnagyobb szervünk, egyik legfontosabb feladata, hogy megvédjen minket a külső káros hatásoktól. Ilyenek a nap UV sugarai, vagy a környezetszennyező füst és korom, amelyek hatására a szöveteket roncsoló szabad gyökök jönnek létre szervezetünkben. Egyrészt ezek végett, másrészt pedig a kor előrehaladtával lassuló szöveti regenerációs folyamatok miatt csökken a bőrben lévő kollagén és elasztikus rostok mennyisége: a bőr veszít feszségéből és rugalmasságából, a gravitáció hatására pedig lassan megnyúlik és kitágul. Ennek egyik leggyakrabban látható jele a felső és alsó szemhéjak megereszkedése, vagy más szóval ptózis, amivel megjelenésünk is elveszti fiatalosságát.

– Nagyon sokáig csak a műtéti eljárások jöttek szóba ennek a problémának a megoldására, amikor a megnyúlt és feleslegessé vált bőrdarabot sebészileg kimetszték, majd a sebszéleket összevarrták – mondja **DR. SZÉCHENYI KORNÉL** a Budai New Beauty Anti-Aging és Orvos Esztétikai Központ vezetője. – Vannak azonban olyan esetek, amikor már nincs szükség szikére a megereszkedett bőr kezeléséhez és a forradalmi plazmatechnológia segítségével különösebb kellemetlenség nélkül kis beavatkozással látványos javulást lehet elérni a fiatalosabb külső érdekében. A **Plasmage készülék** elektromos kisülések révén a bőr felszínéhez közelítve a környező levegő ionizálásával plazmaenergiát hoz létre, amely magas hőmérsékletet generálva felhevíti a bőrt. Ennek hatására az adott pontban a bőr és a benne lévő kollagén zsugorodik. Ezt követően pedig beindul az új kollagén termelődése, amely hatására a bőr a kezelt terü-

leten lassan feszebbé válik. A bőr elsődleges zsugorodása, majd ezt követő feszesedése révén jelentősen csökken a korábban kialakult bőrfelület, így a bőr megereszkedése és ráncosodása is, ami ismét fiatalos tekintet kölcsönöz az arcnak. A kezelés a **bőrmegereszkedésen** kívül alkalmazható még a **szem környéki szarkalábak, száj körüli és az arc egyéb területein vagy a test más helyein megjelenő felületes**

ráncok kezelésére is. Megjelenésünket nem csupán az öregedési folyamatok által okozott változások határozzák meg. Vannak olyan **bőrproblémák**, amelyekre szintén megoldást nyújthat a Plasmage kezelés. A **xanthelasmák** a szemhéjon vagy a szemzugban megjelenő koleszterinben dús sárgás zsírlarakódások. A **pattanások**, vagy **aknék** elsősorban a tinédzsereket érintő gyulladásos bőrelváltozások, amelyek sokszor hegesedéssel gyógyulnak. A **lenti-gók** (szeplők, májfoltok) évek alatt kifejlődő éles kontúrral rendelkező



**DR. SZÉCHENYI
KORNÉL**

pigmentált bőrelváltozások, amelyek színe a világos barnától a feketéig terjedhet. A **hipertrófiás hegek** valamilyen trauma vagy sebészi beavatkozás után alakulnak ki, jellemző rájuk a bőr alatti szövetekben és a dermiszben a kollagén felhalmozódása, csomós, egyenetlen megjelenés, többlet kötőszövet, esetenként bőrpír.

A kezeléseket orvosi konzultáció előzi meg, amelynek célja annak eldöntése, hogy elvégezhető-e az adott probléma kezelése **Plasmage módszerrel**.

A bőrelváltozások esetén fontos annak kiszűrése, hogy ártalmatlan, vagy kóros folyamatról van-e szó. Ennek megfelelően szükség szerint bőrgyógyász-szakorvosi vizsgálatra is szükség lehet. A kezelés előtt a kezelt bőrterületet megtisztítjuk, fertőtlení-



Kezelés előtt



Kezelés után



kifejezetten ilyen jellegű kezelések utánra kifejlesztett krémek, amelyek segítik a sebgyógyulást és védik az érzékeny bőrt. Ezek használatával kapcsolatban mindenképpen kérdezze meg kezelőorvosát.

A kezelés eredménye a bőrfiataltító, feszesítő plazmakezelés során 2-3 hónap alatt lesz teljes, ugyanis ennyi idő kell a bőrben lezajló regeneratív, szöveti megújító folyamatok lezajlásához. Ezek során megtörténik az új sejtek képződése, valamint a kollagénben dúsabb kötőszöveti állomány kialakulása, ami által a bőr feszesebbé válik. Minden más esetben az eredmény a sebgyógyulási folyamat után lesz látható.

„...A forradalmi plazmatechnológia segítségével különösebb kellemetlenség nélkül kis beavatkozással látványos javulást lehet elérni...”

jük, majd érzéstelenítő krémet viszünk fel kb. 25-45 percre. Ezt követően az érzéstelenítőt eltávolítjuk, majd a bőr ismételt megtisztítása után következik az eljárás. Ez a legtöbb esetben teljesen fájdalommentes, csupán kissé kellemetlen égő vagy csípő érzés szokott fellépni. A beavatkozás a kezelt felület nagyságától függően általában mindössze 15-30 percre tart.

A kezelés után a bőr kipirosodik és megduzzad, felszínén pörk képződik. A duzzanat pár nap alatt elmúlik a gyógyulás pedig 1-2 hét alatt bekövetkezik. Ez idő alatt fontos, hogy a bőrt mindenféle irritációtól védjük és kerüljük a napfény UV sugárzását. Javasolt magas faktorszámú fényvédő krém alkalmazása. A duzzadt területet szükség szerint lehet jegelni, tisztántartásához pedig a fiziológiás 0,9%-os sóoldat használata javasolt. Vannak

Telefon: +36-30-447-7826



new beauty

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



ADHD

A MAI MODERN TÁRSADALOM HOZADÉKA, VAGY GENETIKAI HAJLAM?

Gyermekeink általában édesek, aranyosak, azonban vannak helyzetek, amikor néhányan furcsán viselkednek: túlzottan mozgékonyak, nem figyelnek a részletekre, nem tudnak kivárni, a körülöttük levő ingerek könnyen elterelik a figyelmüket, feledékenyek, nehézségeik vannak a feladataik megszervezésében, vagy sokat baleseteznek. A fenti tünetek a figyelemzavaros hiperaktivitásra (közismert megnevezése az angol rövidítése alapján: ADHD) utalnak; iskolás korban a gyermekek kb. 5 %-a érintett benne (fiúknál háromszor gyakoribb, mint lányoknál), de a probléma már kisebb életkorban is jelentkezhet megnehezítve akár a családi, az óvodai mindennapokat is.

Az idők folyamán különféle megközelítése volt a hiperaktivitásnak: régen agyi károsodásnak, később az agy működési zavarának tekintették ezt a tünetcsoportot – mondja **MADÁCS ANITA, a Budai Magánorvosi Centrum gyógypedagógusa**. – Manapság már másként közelítik meg a problémát: biológiai eredetűnek tartják, és elsősorban a viselkedéskontroll és a viselkedésszabályozás zavarának tekintik; többféle okot neveztek meg kialakulása háttéréként (biológiai, környezeti), közülük egyik sem nyert egyértelmű bizonyítást, azonban az érintett gyerekek és felnőttek közöttünk élnek, fontos, hogy tudjunk nehézségeikről.

A hiperaktivitást a köznyelv gyakran a „rossz gyermek” szinonimájának tartja, pedig korántsem erről van szó.

Jellemzően az első tünetek kisgyermekkorban kezdődnek, megnehezítve az óvodai beilleszkedést, de a súlyosabb problémák a beiskolázással jelentkeznek, hiszen nem, vagy csak nagyon nehezen képes alkalmazkodni az intézményes elvárásokhoz. Nehezen megy már a padban ülés is, hiszen legszívesebben azonnal felpattanna és szaladgálna, elképzelhetjük, hogy milyen nehéz ilyen körülmények között odafigyelni arra, amit a tanító néni mond, pedig meg is kellene jegyezni, sőt végre kellene hajtani az utasításait, vagy netán együtt kellene dolgozni más

gyerekekkel, alkalmazkodva hozzájuk. A hiperaktív gyerekek hamar elfáradnak, türelmetlenné válhatnak, dühkitöréseket produkálhatnak. Eltérő viselkedésük következtében gyakran kiközösítik őket, következményesen önértékelési zavar, szorongás alakulhat ki náluk.

A mindennapok stressze megnehezíti a gyermekek normál fejlődését, valamint egyéb környezeti tényezők (mesterséges

ételszínezékek, szalicilátok, vagy az ólom) is szerepet játszhatnak a figyelemzavar kialakulásában.

Több kutató azt találta, hogy sokan küszködnek valamiféle allergiával, többnyire ételallergiával vagy tejérzékenységgel.

Ahhoz, hogy az érintett gyermekek sikeresek tudjanak lenni, minél előbb észre kell vennünk eltérő működésüket, hogy

a megfelelő szakemberek bevonásával jól tudjunk segíteni nekik. Mivel képességeik nem rosszabbak, mint az átlagos gyermekeké, lehetővé kell tennünk számukra a jól működést.

Gyermekpszichiáter orvos adhat diagnózist; különböző terápiák bevonásával javulhatnak a tünetek, pl. viselkedésterápiával; szárazföldi és/vagy vízi mozgásterápiával (TSMT, HRG módszer). Ez utóbbiak segítenek a szervezettebb működésben: figyelmesebbek, ügyesebbek, nyugodtabbak lesznek általuk. A fenti tünetek észlelésekor, kérdéseikkel, forduljanak hozzánk bizalommal!



MADÁCS ANITA

ÚJ ÉVSZAK, ÚJ LENDÜLET!

MOST ÉRDEMES BELEVÁGNI AZ ÉLETMÓDVÁLTÁSBA!

Szeptember az ős első hónapja. Egy új évszak kezdődik, a nyári szünetnek vége, minden visszatér a szokásos medrébe. A gyerekek újra iskolába járnak, a szülők ismét a megszokott rend szerint dolgoznak. Már nem kell helyettesíteni az éppen szabadságon lévő kollegákat. Minden újra a helyére kerül. Nyáron már nem kezdünk bele semmibe, hiszen nyáron minden más, felborul a megszokott napirend. Sokszor nehéz a nyaralás, az utazás, a forróság, a hirtelen időjárásváltozások, a rendszertelen étkezések, alvás mellett megtartani a korábban indított diétát, mozgásprogramot. A szeptember új esélyt ad, úgy tekintünk rá, mint egy új kezdetre, egy új lehetőségre.

Szerencsére meg is tehetjük, hiszen ősszel nagyon könnyű belevágni a régóta halogatott életmódváltásba, minden adott hozzá – mondja **DR. PÁCZ ALEXANDRA**, a **Budai Magánorvosi Centrum Orvosigazgatója**. – Hazánkban kellemes, napos, mozgásra csábító az ős. Erdeinkben a fák ezer színben pompázó lombkoronája várja a nyári nagy melegben elkényelmesedett, elbágyadt kirándulók tömegét. A piacokon finomabbnál finomabb friss zöldség, gyümölcs kapható. Minden együtt áll ahhoz, hogy elérjük célunkat. Az egészséges, kiegyensúlyozott mediterrán diéta alapját a vitaminban, ásványi anyagban gazdag

zöldségeink, gyümölcsseink biztosítják. A rendszeres testmozgás megkezdése a szabadban, jó időben még azoknak is könnyen megy, akik eddig nem hódoltak egy sportnak sem. Nem szabad ezt a pillanatot elszalasztani!

Ragadjuk meg a lehetőséget, induljunk el az úton, csak nyerhetünk vele. Ha most sikerül mindennapi rutinunk részévé tenni a testedzést, a tudatos táplálkozást, mire az időjárás cudarabbá válik, már magától értetődő lesz a rendszeres edzés, könnyedén tartjuk magunkat új életformákhoz. A rendelőkben sokszor hallom pácienseimtől, hogy minden ok nélkül súlyuk nőni kezdett az utóbbi években. Nem értik, mi lehet az oka.

Esküsznek rá, hogy nem változott semmi az életmódjukban, nem esznek másként, nem fogyasztanak több ételt, mint korábban. Ilyenkor javasolom, hogy két héten át minden egyes falatot írjanak le, amit elfogyasztottak. Megdöbbenő, mennyire nem vagyunk tudatában annak, mennyi is az a kalóriamennyiség, amire szervezetünknek valójában szüksége van, nem is beszélve arról, hogy ezen belül mennyi fehérjét, szénhidrátot, zsírt kellene bevinnünk. Általánosságban igaz, hogy alul becsülnék a bevitt energiát felül pedig az elégetett kalóriákat. Egy óras edzés után sokszor látom, hogy az edzésen elégetett kalória többszörösét pótolják vissza a lelkes testedzők, ezzel az áhított fogyás helyett éppen az ellenkező hatást érve el. A tudatos táplálkozás alapja valójában maga a „tudás”. Tudnunk kellene mit együnk, mikor együnk és mennyit együnk. Ehhez ismernünk kell az alapanyagcserénket, az átlagos napi mozgás szintünket. Fontos tisztában lenni azzal is, van-e anyagcserezavarunk, esetleg inzulin rezisztenciánk, pajzsmirigyfunkciónkban eltérés.

A ma embere keveset mozog, hasznos eszközeink megkönnyítik mindennapjain-

kat, ugyanakkor megfosztanak bennünket az aktív élettől. Ha nem teszünk tudatosan ellene, nem figyelünk rá, akkor kihozható egy nap 2-2500 lépésből, míg napi 10-12 000 lépés lenne az ideális. Ehhez apró praktikákat szoktam betegeimnek javasolni. Érdemes egy kicsit távolabb leparkolni autónkkal vagy egy megállóval hamarabb leszállni a közlekedési eszkö-

zünkről, minimum óránként álljunk fel az íróasztal mellől, mozgassuk át lábainkat, lift helyett használjuk a lépcsőt. Manapság számtalan eszköz segíti napi aktivitásunk nyomon követését, érdemes beruházni egy lépésszámlálóra, illetve ennél még jobb egy okos sportóra, mely edzéseink során is hasznos társunk lesz az ideális pulzusszám beállításában. Azoknak, akik hosszú évek óta

sikertelenül küzdenek túlsúllyal, érdemes egy átfogó belgyógyászati vizsgálattal kezdeniük, majd dietetikus segítségét kérni étrendjük összeállításában.

Jelentős elhízás esetén a kivizsgálást követően gyakran javasoljuk az orvosi diéta megkezdését. Rendelőkben fehérjealapú, alacsony szénhidrátartalmú, úgynevezett **ketogén diétát alkalmazunk**, melynek segítségével pácienseink fokozatosan, éhségérzet nélkül érik el egészséges testsúlyukat. A diéta alatt pácienseink jó közérzetről, javuló terhelhetőségről számolnak be, ezen pozitív változásokat objektív módon, kéthetente laborvizsgálattal és orvosi vizsgálattal is ellenőrizzük. Vércukor, koleszterin, gyulladási faktorok, májenzimek javulását látjuk, az évek óta szedett gyógyszereket is szép lassan csökkenteni tudjuk, nem ritkán teljesen el is hagyjuk azokat. Az orvosi szempontból optimális súly elérése után fokozatosan emeljük a bevitt szénhidrát mennyiségét. A diéta alatt pácienseink megtanulják a helyes táplálkozás alapjait, melyben az orvosi diéta befejezése után dietetikusunk nyújt nagy segítséget. Az idő épp' kedvező, ne halogassuk hát tovább, vágjunk bele! Az eredmény nem marad el, higgyék el, megéri!



DR. PÁCZ ALEXANDRA



HAJHULLÁS?

VESSEN VÉGET A FEJBŐRPROBLÉMÁNAK!

A rohanó mindennapokban egyre többen tapasztalják, hogy korábbi „hajkoronájuk” megritkult, már nem olyan, mint régebben. Az okok szerteágazóak lehetnek, akár a stressz, akár egy megváltozott élethelyzet, rossz szokások esetleg betegség is állhat a háttérben. Ha fel akarjuk venni a harcot a hajhullással, akkor a „gyökereknél” érdemes kezdenünk.

– Fejünkön általában 100-150 ezer szőrtüsző található, melyek átlagos sűrűsége felnőttkorban kb. 250-300/cm² és az életkor előrehaladtával fokozatosan csökken – mondja **Dr. SMOLCZ KATALIN**, a Budai Magánorvosi Centrum bőrgyógyásza. – Egy szőrtüsző az élet során 20-30 új hajszálát növeszt, hajszálaink pedig körülbelül havi 1-2 cm-t nőnek, azonban ez nyáron ennél lehet több is. A vörös hajúak fejbőrén 30 ezer, a feketékén 100 ezer, míg a szőkéknél 150 ezer hajszál található átlagosan. Fejbőrünk és hajkoronánk működésének megértéséhez érdemes tisztában lenni a hajciklus fogalmával: **minden hajszálnak egy három ciklusra osztható, kb. 2-6 év közötti élettartama van, a növekvő (anagén) fázis, az**

átmeneti (katagén) fázis és a nyugvó (telogén) fázis.

A szőrtüszők nagy része a fejbőrön növekvő, azaz anagén fázisban van, mely átlagosan 3 évig tart. Kb. 2 hét alatt átmeneti – katagén – fázisba kerülnek, majd 3 hónap alatt a szőrtüsző



**DR. SMOLCZ
KATALIN**

hámjától elválva, bunkós végű hajként a nyugalmi vagy telogén szakaszban spontán kihullanak. Ekkor azonban a mátrix sejtek már megkezdik az új hajszál termelését. A hajciklus tehát az anagén fázisból a katagén és telogén fázisokba való átmenetből, majd az anagén fázisba való visszatéréstől áll. A hajváltás folyamata szerencsére nem egyszerre megy végbe (gondoljunk csak bele:

bizonyos időközönként megkopaszodnánk, majd újra kinőne a hajunk), hanem egy olyan aszinkron folyamat, melyben a hajszálak átlagosan 95%-a aktív növekedésben, 5-10%-a pedig nyugalmi állapotban van. Születést követően a haj növekedése még nem aszinkron módon zajlik, hanem az összes szőrtüsző azonos fázisban van és csak az első életév végére alakul ki a szőrtüszők emberre jellemző aszinkron hajtermelése.

Normál esetben naponta kevesebb, mint 100, hajmosás közben és után azonban nagyobb mennyiségű – akár több száz – telogén fázisban lévő hajszál hullhat ki.

A hajhullás tehát a hajhagymában végbemenő változások eredményeként jön létre. Amennyiben ezek a változások átmenetiek és a hajhagyma nem roncsolódik, a hajhullás visszafordítható lehet, ha azonban a szőrtüszők károsodtak, hegesedés alakul ki és ilyenkor a haj visszánövésére már nem számíthatunk – hangsúlyozza a szakorvos.

– A hajhullás mértékének, eloszlásának felméréséhez a teljes hajas fejbőrt meg kell vizsgálni. Ennek során megállapíthatjuk a hajsűrűséget, valamint felfedezhetünk olyan elváltozásokat, melyek a hajhullás okaként szóba kerülhetnek (pl. paraziták, fertőzések, daganatok stb.) Alapvetően megkülönböztetünk **diffúz és foltos hajhullást**, ezeken belül pedig **visszafordítható és nem visszafordítható típusokat**. Diffúz hajhullások esetén az egész hajtömeg lecsökken, míg foltos hajhullásoknál csak körülírt területeken találkozunk hajhiányok foltokkal.

Hajhullás kivizsgálása esetén fontos, hogy kiderüljön, milyen típusú hajszálak hullanak ki a legnagyobb mértékben. Az esetek nagy részében bunkós végű, telogén szálakat nyerhetünk, de találhatunk töredezett és anagén fázisban lévő szálakat is, ami segíthet közelebb jutni a diagnózishoz.

A **telogén hajhullás** esetén a „normális mennyiség” 3-4-szerese marad a kezünkben. (A normális, átlagos hajhullás kevesebb, mint 100 szál/nap). Töredezett, ún. felkiáltójel hajszálakat láthatunk pl. alopecia areataban a folt széli részeinél. A kozmetikai károsodás következtében töredező hajszálak

esetében a haj tövénél alkalmazott gyengéd húzásnál a haj eltörik.

Anagén hajhullás esetén a hajszál vége hosszúkás és nedves. Egészséges anagén hajszálakat csak erőteljes rántással lehet kihúzni, mely természetesen fájdalommal jár. Ritkán sor kerülhet a hajas fejbőr szövettani vizsgálatára, melynek segítségével megállapítható a telogén/anagén arány, vizsgálható a folliculus szerkezete, és néhány esetben – elsősorban a hegesedő alopeciáknál – következtetni lehet a hajhullás okára, akár autoimmun betegségek is lehetnek a háttérben.

Mi állhat az okok mögött? Fontos a genetikai adottságok feltérképezése, a családon belül előforduló hajhullások megismerése. Indokolt esetben fertőzésre utaló elváltozásokat keresünk a fejbőrön (pl. Wood fényvel gombákat vagy parazitákat) – ezekkel a leggyakrabban gyermekközösségekben találkozhatunk. Speciális laboratóriumi vizsgálatokat végzünk az esetleges belgyógyászati háttérbetegségek vagy hiányállapotok (pl. vashiány, folsav, B12 vitaminhiány) felkutatása céljából. A hormonális vizsgálatok bizonyos hajhullás típusoknál elengedhetetlenek, így fontos a pajzsmirigy betegségek szűrése, valamint a férfi nemi hormonok – androgének – meghatározása. Az androgén funkció rendellenességei az arra érzékeny szőrtüszőkre hatva okoznak **androgén típusú hajhullást**.

„...Alapvetően megkülönböztetünk diffúz és foltos hajhullást, ezeken belül pedig visszafordítható és nem visszafordítható típusokat...”



Ezek ugyanakkor nőknél is jelentkezhetnek a mellékvese vagy a petefészkek működésének zavarai esetén.

Hormonális hatásra élettanilag is kialakulhat hajhullás: így szülést követően, valamint menopausa környékén jelentkezik leggyakrabban. Fontos megemlíteni az emocionális stressz okozta hajhullást, mely a diffúz hajhullás egyik leggyakoribb okaként ismert tényező, illetve számos gyógyszer előidézhet telogén effluviumot (pl. allopurinol, ACE gátlók, heparin, bétablokkolók, orális fogamzásgátlók, pszichotróp szerek, stb). Sok esetben sajnos minden erőfeszítésünk ellenére sem tudunk a háttérben kiváltó okot kimutatni.

Mint a fentiekben is látszik, nagyon szerteágazó megjelenésű és hátterű bőrtünetről beszélhetünk, így a kezelést mindenképpen a gondos orvosi vizsgálat, laboratóriumi vizsgálatok tükrében, szükség esetén társszakmák bevonásával célszerűen lehet végezni. Amennyiben úgy érzi, hogy hajtömege megritkult, napi 100 szálnál nagyobb a hajvesztése, illetve hajvitamin szedésével vagy hajhullásra kapható samponok használatával nem tudja orvosolni a problémát, érdemes mihamarabb bőrgyógyász szakorvost felkeresnie!

A HPV NEM VÁLOGAT

OLTASSUNK IDEJÉBEN!

Napjaink egyik leggyakoribb szexuális úton terjedő fertőzése a Humán Papilloma Vírus. A nőknél a méhnyakban, a hüvelyben és a szeméremtesten okozhat daganatos elváltozásokat, a férfiaknál pedig a hímveszőn, valamint (mindkét nem esetében) a végbélnyílás környékén és a szájüregben vezethet rák kialakulásához.

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,

hogyan 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%



DR. MELCZER ZSOLT

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 méhnyakrákért**. De szájüregi-, végbél- és férfiaknál hímveszőrákot is okozhatnak. Természetesen az alacsony rizikójú törzsek is fertőzhetnek. Sőt a condylomás, nemi szervi szemölcsös (jóindulatú) esetekből sokkal több van a világon, mint a rosszindulatú folyamatokból, de általában mindenki a rosszindulatú folyamatokra fókuszál.

Fontos információ, hogy szinte mindenki oltható 9 és 51 éves kor között! A legújabb kilenckomponensű vakcina (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. Tavalytól már, a legújabb nonavalens (9-komponensű) vakcinát adják az iskolákban. Napirenden van a hasonló korú fiúk bevonása is a programba. A többi embernek térítési díjat kell fizetni. Bármely orvos felírhatja. Olthat a háziorvos, valamint a többi szakmabeli orvos (bőr-nemigyógyászok, szülész-nőgyógyászok, urológusok), védőnő, egészségügyi asszisztens. Ne feledjék, a HPV nem válogat! Sosem késő oltatni és bárki kérheti!

NEMI SZERVI SZEMÖLCSÖKKEL, APRÓ ÉRANYAJEGYEKEL KÜZD?

Új szolgáltatásként már CO₂ laeseres eltávolításuk is elérhető rendelőnkben.

PROSZTATARÁK, A FÉRFIAK LEGGYAKORIBB ROSSZINDULATÚ DAGANATOS BETEGSÉGE!

Kialakulásának pontos okai nem ismertek, de a kockázata emelkedik az életkorral. Megfigyelhető a családban való halmozódás is, azaz akinek a rokonságában előfordult prosztatatarák, annak az esélye nagyobb a betegségre. Olyan tényező azonban, ami egyértelmű összefüggést mutatna a kialakulásával – és ennek kiküszöbölésével a daganat is megelőzhető lenne – a mai napig nem ismert. Európában a második leggyakoribb daganatos halálok a férfi nem körében.

Kiket veszélyeztet elsősorban?

– Bár az előzőekben említett idős kor és a közeli rokonságban (édesapa, nagypapa, nagybáty) előforduló prosztatatarák kockázati tényezőnek tekinthető, de senki sem védett a daganattól – mondja **DR. FAZAKAS ZSOLT, a Budai Magánorvosi Centrum urológusa.**

– Nincs kétség afelől, hogy a prosztatatarák halálos betegség, kezelés nélkül előrehalad és későn felismerve már eredményesen nem gyógyítható (pedig ez a betegség tünetet csak a késői stádiumban mutat), ezért az erőfeszítéseink a korai felismerést célozzák.

A legújabb szakmai ajánlások már 40 éves kortól, önkéntes alapon javasolják a rendszeres vizsgálatot:

– A prosztatatarák korai felismerésének leghatékonyabb eszköze a PSA (prosztata specifikus antigén) szint mérése a vérből. A PSA ugyan nem „rák-specifikus”, azaz az emelkedett szintje nem jelenti a rák diagnózisát, de mindenképp felhívja a figyelmet a daganat előfordulásának veszélyére, és további vizsgálatot, szövettani mintavételt tehet indokolttá. A PSA-t egyénre szabottan kell értékelnie az urológusnak. A megítélése függ a beteg életkorától, a prosztata méretétől. Fontos a rendszeres mérése, és ennek alapján az évek elteltével történt emelkedés üteme is kórjelző lehet. A szűrővizsgálat része a prosztata ultrahangos vizsgálata, valamint a megtapintása is. A három vizsgálat együtt nyújtja



a lehető legjobb eredményt – hangsúlyozza a szakorvos.

– Rendelőnkben, a Budai Oltóközpont és Magánorvosi Centrumban az önként jelentkező férfiakat tájékoztatjuk a prosztatatarák veszélyeiről, a vizsgálatok értékéről, majd a fent említett

három módszert együttesen alkalmazzuk, valamint kiegészítjük a vesék és a húgyhólyag ultrahangos vizsgálatával. A prosztatatarák korai felismerésén túl igyekszünk más urológiai problémákat (vizelési és merevedési panaszok) felderíteni, ezekre hatékony megoldásokat nyújtani.



DR. FAZAKAS ZSOLT

Melyek a prosztatatarák lehetséges kezelési módjai és ezek milyen eséllyel alkalmazhatók?

– A prosztatatarák gyógyítása szempontjából a legfontosabb a korai felismerés. Az úgy nevezett „szervre lokalizált daganat” (amikor a tumor nem terjed túl a szerv határain, nem ad áttétet nyirokcsomókba vagy távoli szervekbe) jó

eséllyel maradéktalanul gyógyítható és a beteg további életkilátásai megegyeznek a vele azonos korú és egészségi állapotú férfiakéval. A széles körben alkalmazott vizsgálatoknak köszönhetően megfigyelhető, hogy a prosztatatarákkal diagnosztizált férfiak életkora alacsonyabb, mint korábban, és általános egészségi állapotuk is jobb. Jogos elvárás, hogy a daganat eltávolításán túl a kezelés következményei se keserítsék meg a további – daganatmentes – életüket. Gyógyító eljárásnak a műtét (a prosztata és az ondóhólyagok eltávolítása), illetve a sugárkezelés tekinthető. Mindkét terápiás módszer esetében az utóbbi években hatalmas előrelépésnek lehettünk tanúi. Az urológusok a műtétben jártasak, elmondhatjuk, hogy ma Magyarországon is elérhető a legtöbb modern műtéti eszköz, felkészült orvosi csapatok nemzetközileg is elismert eredményességgel dolgoznak. A laparoszkópos műtét pedig nem csak gyors felépülést biztosít, de lehetőséget ad az operáló orvosnak a prosztata mellett húzóó erek és idegek megkímélésére, a potencia megőrzésére.

MAGYARORSZÁGON IS ELÉRHETŐ A VILÁGSZERTE NÉPSZERŰ „ALL-ON-4” FOGÁSZATI TECHNIKA



A kedvelt implantációs eljárás lényege, hogy fogatlan páciensek részére (vagy nagyon rossz állapotban lévő fogazat esetén) 4 implantátumra rögzített fogpótlás készíthető és bizonyos esetekben a műtéti beavatkozást követő 48 órában már egy rögzített ideiglenes pótlást kaphatunk, elkerülve a költséges és fájdalmas csontpótló beavatkozásokat.

– Pácienseink felől egyre nagyobb az igény arra, hogy rögzített fogpótlással lássuk el őket. Már nem szeretnék a kivehető pótlásokkal bajlódni hiszen ez szociális életüket is befolyásolja, nem tudják úgy élvezni az életet, az ételek minőségét sem tapasztalhatják meg, úgy, mint azelőtt – mondja **DR. VESZPRÉMI SOMA, a Budai Magánorvosi Centrum Fogászati vezetője.** – Bizonyos életkor felett sokan olyan fogágybetegségekkel küzdenek, amely

során elveszítik fogaikat. Erre kell egy olyan megoldás, ami gyors, költséghatékony és tökéletesen visszaadja a rágófogak funkcióját és nem utolsó sorban esztétikailag is kifogástalan. Az **All-on-4** típusú megoldás ezeket az előnyöket ötvözi: 1998-ban a portugál **Paulo Maló** kezdte el alkalmazni, amikor 4 speciálisan beültetett implantátumra rögzített hidat helyezett fel. Az eljárás kevésbé megterhelő a szervezetre, mert nem kell nagy szájszűrésű beavatkozást végezteni. A gyógyulási idő a felére rövidül, más típusú beavatkozásokhoz képest és gyakorlatilag 48 óra leforgása alatt rögzített hidat kap a műtét után a páciens, amivel teljesen megváltozik az életminősége. Ár érték arányban is egy igen kedvező megoldás mind a gyógyulási időt, mind a költségeket tekintve ezért is ilyen népszerű világszerte. Előnye továbbá, hogy évente egyszer kell kontrollálni, fogorvosi praxisban nagyon könnyen le lehet csavarozni, meg lehet tisztítani. Ez maximum egy 60 perces procedúra, a karbantartás pedig teljesen fájdalom-



**DR. VESZPRÉMI
SOMA**

mentes. Hogyha az évi egy kontroll megtörténik, akkor nem kell attól tartani, hogy az állcsont tovább sorvad. Az implantátumok pozícióját minden esetben személyre szabottan egy speciális CT alapján 3D-ben tervezzük meg, így egy rendkívül biztonságos és minimál invazív beavatkozást tudunk végezni. Lehetőség van továbbá CT navigált implantátum beültetésére is, ami még precízebbé teszi a munkánkat. A legtöbb kutatás, nyomkövetés emögött a beavatkozás mögött van. Az „All-on-4” nevű eljárás a Nobel Biocare cég szabadalmazott technológiája.

Fontos, hogy a mi rendelőkben csak az eredeti All-on-4 módszer protokoll alapján végezzük ezeket a beavatkozásokat, ami azt jelenti, hogy a Nobel Biocare cég implantátumaival és a szabadalmazott protokolljuk alapján dolgozunk – hangsúlyozza a szakorvos. – Protetikusaink mind ezt a protokollt tanulták kifejezetten a portugál professzortól és csapatától. Mint a fogászat vezetője, folyamatosan fejlesztem magam, és nagy örömmel tölt el, hogy novemberben lesz szerencsém kiutazni Lisszabonba a Maló Klinikára, ahol a professzor Úr személyre szabottan nekem tart egy három napos továbbképzést, így még jobban bele tudok merülni ennek a technológiának az elsajátításába.

Kérdése van? Forduljon hozzánk bizalommal:
Tel.: +36 70 771 5221
info@bmcfogaszat.hu
www.bmcfogaszat.hu
www.budaimaganrendelo.hu
1117 Budapest, Fehérvári út 82.
1. emelet

LÉLEKMELENGETŐ, MINDENMENTES ŐSZI DESSZERT

Ahogy távolodunk a nyári hónapoktól, úgy lesznek egyre hűvösebbek a napok. Ezzel párhuzamosan nő szervezetünk energiaigénye, ami igencsak megnehezítheti a diétázók életét. Sokan ilyenkor jobban kívánják a szénhidrátot, a meleg és laktató ételleket, de ettől sem kell pánikba esni, csupán a megfelelő alapanyagokat kell választani a minőségi ételek elkészítéséhez. Érdemes lassú felszívódású szénhidrátokkal fedezni a szükségleteket, mint a teljeskiőrlésű, rostban gazdag gabonafélék. Továbbá az ízletes ragu-levessékek és a zöldséges egytálételekkel kielégíthetjük a tartalmas étel iránti vágyainkat. Természetesen a süteményekről se feledkezzünk meg, hiszen nincs is jobb egy hűvös, őszi napon, mint egy frissen illatozó, almás-diós nyaláncság a délutáni kávé mellé. Készítsük el, kedvenc mindenmentes desszertünket, amit nyugodt szívvel fogyaszthatunk még diéta idején is.

Elkészítés:

A kókuszszírt olvasszuk meg mikróban. Amennyiben fagyasztott meggyet használunk, azt is ki kell olvasztani sütés előtt. Minden hozzávalót egy nagy tálba teszünk, és alaposan összekeverjük. A kapott masszát kézzel bele nyomkodjuk egy közepes nagyságú, magasabb falú, kókuszszírral kikent tepsibe. A tetejét kb. két maréknyi dióval megszórjuk, de mehet bőven több is, mert a sült dió különösen finom. 180 fokra előmelegített sütőbe tesszük légkeverésen és kb. 70 perc alatt készre sütjük, majd a tepsiben hagyjuk kihűlni. Az igazi ínycseck akár mindenmentes fahéjfagylaltot is kanalazhatnak mellé. Jó étvágyat kívánunk!



Hozzávalók:

80 dkg reszelt alma
25 dkg zabpehely
35 dkg magozott meggy
fahéj
5-6 dkg kókuszszír
1 evőkanál édesítő
1/2 csomag sütőpor
vágott dió ízlés szerint
kevés kókuszszír a tepsikenéséhez



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 november 11-ig.

Milyen egészségügyi problémára javasolják a dióolajat?

- Vérszegénység
- Hajhullás
- Túlsúly

December
14



WOLF KATI
KARÁCSONYI KONCERT
Mátyás templom



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



4D Ultrahang Babamama mozi

Minden szombaton betekintés gyermeke születés előtti életébe 4D ultrahanggal. **20%-os kedvezménnyel** 16.000 Ft helyett 12.800 Ft-ért

Az akció 2019. december 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Hasi és kismedencei ultrahang vizsgálat

Hasi és kismedencei ultrahang **20% kedvezménnyel** 16.000 Ft helyett 12.800 Ft

Az akció 2019. december 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Komplex nőgyógyászati szűrés

Komplex nőgyógyászati szűrés a Budai Magánorvosi Centrumban 22.000 Ft helyett **20% kedvezménnyel** 17.600 Ft

Az akció 2019. december 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Professzionális laborcsomag tumormarkerrel

Professzionális laboratóriumi szűrőcsomag 24.000 Ft helyett **33%-os kedvezménnyel** 16.000 Ft

Az akció 2019. december 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Pajzsmirigy-szűrés

Pajzsmirigy-szűrés vérvétellel és írásos szakorvosi kiértékelés a Budai Magánorvosi Centrumban 22.000 Ft helyett **30% kedvezménnyel** 15.400 Ft

Az akció 2019. december 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Terheléses EKG

Belgyógyászati szakvizsgálat, terheléses EKG vizsgálattal, testösszetétel vizsgálattal, vércukor, koleszterinszint méréssel, szív-érrendszeri kockázat felméréssel 42.000 Ft helyett **17.000 Ft**

Az akció 2019. december 31-ig érvényes.

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM ÉS BUDAI OLTÓKÖZPONT

Tel.: +36-1-794-3980, +36-20-288-7248 (csak oltások)
www.budaimaganrendelo.hu | www.budaioltokozpont.hu
E-mail: info@budaimaganrendelo.hu,
info@budaioltokozpont.hu

FOGÁSZATI ÉS IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM BMC DENTAL

Tel.: +36-70-771-5221 | info@bmcfogaszat.hu
www.bmcfogaszat.hu

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM LABORATÓRIUM

Tel.: +36-1-445-0700, 17 óra után: +36-1-794-3980
www.bmclabor.hu | E-mail: recepcio@@bmclabor.hu

A1 ENDOSZKÓPIA-GASZTROENTEROLÓGIA

Tel.: +36-20-410-1926 | www.a1endoszkopia.hu
E-mail: recepcio@a1endoszkopia.hu

NEW BEAUTY-ORVOSI ESZTÉTIKA

Tel.: +36-30-447-7826, +36-70-433-8214

Az Ön egészsége fontos számunkra!
Várjuk szeretettel!

