

\* ❄️ \* téli szám / 2019

# Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

**ULTRAHANG**  
A GYÓGYÁSZATBAN

**MENEDZSER-  
SZŰRÉS**  
NEM CSAK  
MENEDZSEREKNEK

**FOGSZABÁLYOZÁS  
GYERMEKKORBAN**

NEM LEHET ELÉG  
KORÁN KEZDENI!

**ÁLDOTT  
ÁLLAPOT**  
MI A TEENDŐ,  
HA JÖN  
A BABA?

**SUGÁRZÓ  
TEKINTET  
ÉS CSÁBÍTÓ  
AJKAK**  
MŰTÉTI  
BEAVATKOZÁS  
NÉLKÜL

**HASFÁJÁSTÓL,  
PUFFADÁSTÓL**  
SZENVED  
GYERMEKE?

**30 ÉVE  
A CSÚCSON**

INTERJÚ SZANDIVAL

# KÖSZÖNTÖM KEDVES OLVASÓINKAT!



Lassan elérkezünk az idei év végéhez, melynek méltó lezárása az ünnep, a meghitt családi együttlétek. Remélem mindannyiuknak sikeresen telt 2019 és bízom benne, hogy jövőre is bizalmukba fogadnak minket és segítségükre lehetünk egészségük megóvásában.

A **Budai Magánorvosi Centrum** elkötelezett a betegségek megelőzése, a prevenció mellett. Évek óta nagy sikerrel zajlik egészségmegőrző, ismertebb nevén managersizűró programunk. Ezen túlmutatva szeretnénk pácienseinknek gyakorlati segítséget, útmutatást adni a javasolt életmódváltásban.

**Budai Egészséges Életmód Centrumunk** keretein belül a szakorvosi rendeléseink során felfedezett betegségek, állapotromlást okozó életmódbeli rossz szokások által terhelte betegeink részére, az orvosi kezelésen, gyógyszeres terápián felül, igyekszünk utat mutatni az egészséges életmód felé. Több szakember együttes munkája révén szeretnénk változást hozni betegeink hétköznapijaiba. Megpróbáljuk beépíteni napi rutinjukba a helyes táplálkozás alapjait, a megfelelő testtartást, valamint a testsúly csökkenését hozó rendszeres, napi szintű testmozgást. Hisszük, hogy együtt minden könnyebb, így az első lépések megtételéhez jó, ha van szakértő segítség.

**Orvosi diéta** rendelésünkön már második éve várom szeretettel a fogyni vágyó betegeinket. Itt alacsony szénhidrát-tartalmú, fehérjealapú étrendet javasolunk pácienseink számára, rendszeres laboratóriumi és orvosi kontroll mellett.

**KUDRON EMESE dietetikusunk** nagy lelkesedéssel, komoly szaktudással, széleskörű tapasztalattal várja a fogyni vágyó, vagy éppen krónikus betegségek miatt diétára szoruló betegeinket. Új, professzionális testanalizátor készülékünk segítségével még pontosabb képet kaphatunk a testösszetételéről. A Seca mBCA 525 testanalizátor képes a test összetételét régiókra megadni.

Segítségével az össz. testizomzaton belül meg tudjuk adni a különbséget a jobb kar, bal kar, jobb láb, bal láb, illetve a törzs jobb és bal oldala között, a test vízmennyiségét, sejten belüli és szövetek közötti eloszlását, az össz. zsírtartalmat és természetesen a visceralis zsír mennyiségét is.

Rendszeres utánkövetésre is alkalmas a készülék, ezzel igazolva egy kúra hatását, hiszen optimális esetben a testsúlycsökkentés nem az izomzatot, hanem a belső szervek közötti zsírszövet mennyiségét mérsékli. Sportolóknál pedig fontos a test izomzatának szimmetrikus fejlesztése, az egyensúly megteremtése.

**SKRAPITS ÁGNES** munkatársunk rendelése igazi hiánypótló újdonság rendelőkínálatában. **Mozgásterapeutaként** a fő hangsúlyt a törzsizomzat erősítésére fekteti, heti két alkalommal tart egyéni, vagy páros foglalkozásokat, edzéseket. Minden páciensnek egyéni mozgásprogramot ír elő. A személyi edzések során lehetőség van a gyakorlatok pontos, biztonságos kivitelezésének megtanulására, folyamatos visszajelzésre, a gyakorlatok nehézségének, az ismétlések, sorozatok számának emelésére a fejlődéssel szinkronban.

Egészségközpontunk a **Funkcionális tréning edzésmódszer** elérhetőségével lehetőséget kínál a különböző mozgásszervi betegségek kialakulásának megelőzéséhez, valamint támogatja az életmódváltást már elhatározókat azon céljaik elérésében, melyek az egészség megőrzésére és az esztétikus megjelenésre vonatkoznak. (Személyi edzésünk és funkcionális tréningünk kedden és csütörtökönként 17.30-tól 20.00-ig várja az érdeklődőket).

**DR. PÁLFY ADRIENN** kolléganőnket azon pácienseinknek ajánljuk, akik vonzódnak a **holisztikus szemléletű orvosláshoz**. Bár a doktornő családorvosként dolgozik, munkájában szívesen használja természetgyógyászati szaktudását is. Fitoterápia, gyógynövénygyógyászat, Bach-virágterápia, fülakupunktúrás kezelések és a hagyományos nyugati orvoslás szépen megférnek rendelésein. Célja a páciensek személyre szóló kezelése, a keleti és nyugati orvoslás adta lehetőségek felhasználásával törekedve a külső és belső harmónia elérésére, a tudatos életmód kialakítására.

**DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA**

Orvosigazgató  
Budai Magánorvosi Centrum

 BUDAI  
EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD  
CENTRUM

**A BUDAI  
EGÉSZSÉGES ÉLET-  
MÓD CENTRUM  
KOLLÉGÁI:**



**DR. PÁCZ  
ALEXANDRA  
NÓRA**



**KUDRON  
EMESE**



**SKRAPITS  
ÁGNES**



**DR. PÁLFY  
ADRIENN**



FOTÓ: PINTÁCSI VIKI

# 30 ÉVE A CSÚCSON

## INTERJÚ SZANDIVAL SIKERRŐL, CSALÁDRÓL ÉS A LEGÚJABB SZENVEDÉLYÉRŐL, A LÉGTORNÁRÓL

*„Kicsi lány, Nyugi doki, Tinédzser l'amour, Szerelmes szívek” szinte mindenkinek ismerősen csengenek az alábbi dalok, hiszen több generáció nőtt fel ezeket dúdolva. Pintácsi Alexandra, azaz Szandi először kilenc évesen állt színpadon. Tökéletes hangjára azonnal felfigyeltek, karrierje pedig azóta is töretlen. Az énekesnő 30 éves pályafutása alkalmából hatalmas jubileumi koncerttel ünnepelt, új albuma a „Bolond nyár” pedig alig egy hét alatt lett aranylemez.*

– Már egészen kislány koromban magával ragadott a színpad varázsa. Kilenc éves voltam, amikor a nővérem bemutatóján léphettem fel énektanár-nője, Toldi Mária biztatására. A zene azóta az életem része, a szenvedélyem, ha egy ideig nincs fellépésem, akkor már szó szerint elvonási tüneteim vannak. Az első slágereket a mai napig hallhatja a közönség a koncertjeimen, viszont mivel nagyon szeretem a rockot így például a Nyugi Doki-t is már dögösebb verzióban adom elő és a közönség nagyon szereti. Szerintem pontosan azért, mert önazonos. Az elmúlt három évtized alatt is rengeteget dolgoztunk és óriási öröm számomra, hogy ezt az időszakot ilyen sikeresen zártuk. Nincs is nagyobb boldogság egy előadónak, mint a közönség szeretete és a szakma elismerése.

**A kétszeres eMeRTon-díjas énekesnő nemcsak a zenei életben tündököl. A mozi, a színház és a televízió világa mellett kiváló sportoló is. A folyamatosan megújuló diva sosem unatkozik, legújabb szenvedélye a légtorna.**

– Nemrég léptünk fel a Magyar Nemzeti Cirkuszban, ahol 6-8 méter magasban mutattunk be artista produkciókat (nem veszélytelen, ezért is kell sokat gyakorolni egy-egy elemet) és most már nemcsak a lányom, hanem a kisebbik fiam is a szerelmese ennek a sport-



ágnak. Korábban szerepeltem egy TV műsorban, ahol légtorna feladatot is kaptam. Már az első alkalommal úgy éreztem, mintha nem először csinálnám. Szóval, ha létezik előző élet, én biztos voltam már artista... Éreztem, hogy nem fogok tudni elszakadni ettől a csodától, így hát eldöntöttem, hogy folytatom. A két művészet, az ének és a légtorna tökéletesen kiegészítik egymást. Éppen ezért terveim között szerepel, hogy a jövőben ezt a két dolgot összehangoljam és színpadra vigyem valamilyen formában.

**A számtalan koncert és fellépés mellett, hogyan teremtett egyensúlyt a munka és a család között? Férje Bogdán Csaba zenei producer és dalszerző. Tökéletes párost alkotnak nemcsak a magánéletben, de a szakmában is. Minek köszönhető ez az összhang?**

– Nagyon boldog vagyok, hogy 16 éves korom óta ismerem a férjemet, hiszen Ő nemcsak a párom, de a managerem is. Csabi az életben is a társam és a szakmai karrieremért is Ő felel. Mint zenész és énekesnő is tökéletesen kiegészítjük egymást. A napokban bevonulunk a stúdiónkba, hiszen ismét szeretnénk megajándékozni a Facebook és Instagram követőimet és a Youtube csatornám nézőit egy kis meglepetéssel.

**Mi a siker kulcsa? Hogyan tartja magát mindig fitten és minek köszönhető ez a sok energia?**



– Hogyha pozitívan állunk hozzá az élethez, a feladatokhoz, akkor egyszerűen minden jön magától. Csabi azt szokta mondani, igazi ösztönlény vagyok. Elképzelek valamit és az a legtöbbször meg is valósul, beigazolódik, hogy jól éreztem. Az egészségemre is ez jellemző sokszor, hiszen erőteljesen pszichésen működöm. Fontos számomra a test és a lélek harmóniája. Szerintem mindkettőre oda kell figyelni, ahhoz, hogy rendben legyünk. Formában kell tartanunk magunkat és figyelniünk kell az egészségünkre ugyanakkor a belső béke is elengedhetetlen. „Ép testben ép lélek” és szerintem ép lélekkel ép test, oda-visz-

za is működni kell hiszen, ha lelkileg nem vagyunk jól, akkor annak sajnos lesznek testi tünetei. Az egészségmegőrzés szempontjából fontosnak tartom a megelőzést éppen ezért kedvelem az átfogó szűrővizsgálatokat laborvizsgálatokkal hiszen így teljes képet kapok az egészségi állapotomról.

**Hogyan készülnek az ünnepekre?**

– Nagyon szeretek főzni! Ezúttal is hagyományos menüvel készülünk. Mint minden karácsonykor, idén is édesanyám készíti a halászlévet és a töltött káposztát, én pedig kacsát sütök, kaszinótojást és franciasalátát készítek. A különböző ízlésű családtagok miatt még jópár ételt készítek, szóval hatalmas trakta van ilyenkor. Fontos számomra a családom egészsége ezért igyekszem mindenből a legjobbat adni nekik, inkább a minőségi termékeket választom és általában próbálok egészségesen főzni. Odafigyelek, hogy elegendő rostban és vitaminban gazdag, friss ételt fogyasszunk. Még közvetlenül karácsony előtt, 23-áig és a két ünnep között is lesznek fellépéseim, sőt most is készülök egy kis meglepetéssel. Ugyanakkor a legfontosabb a család. Igyekszünk minél több időt együtt tölteni, próbáljuk elkerülni az idegeskedést és a kapkodást. Inkább magára az ünnepre fókuszálunk és arra, hogy igazán átéljük az ünnep csodáját!

*„...Ha létezik előző élet, én biztos voltam már artista... Éreztem, hogy nem fogok tudni elszakadni ettől a csodától, így hát eldöntöttem, hogy folytatom...”*



# ÁLDOTT ÁLLAPOT



*Amikor egy kis élet megfogán nem is sejtjük, mennyi változás zajlik majd le szervezetünkben. Amellett, hogy testileg, lelkileg felkészülünk gyermekünk érkezésére érdemes a hazai terhesgondozás menetével is tisztában lennünk, hogy az a bizonyos 9 hónap a lehető legnagyobb nyugalomban teljen és a szükséges vizsgálatokkal kisbabánk fejlődését, egészségét is nyomon tudjuk követni.*

## MI A TEENDŐ, HA JÖN A BABA?

A terhesgondozás során a várandós hölgynek egy szülész-nőgyógyász szakorvosnál kell bejelentkeznie, akinek az első alkalommal igazolnia kell, hogy a hölgy várandóssága méhen belüli élő magzat – mondja **DR. MELCZER ZSOLT**, a **Budai Magánorvosi Centrum nőgyógyásza**. – Sokszor amikor valaki teherbe esik, azonnal jön hozzánk, hogy meggyőződjön a fogantatás sikerességéről, de általában ilyenkor még csak a petezsák látszódik. Ilyenkor 1-2 hét múlva visszahívjuk a kismamát, hiszen a magzatnak leg-



**DR. MELCZER  
ZSOLT**

alább 6-7 hetesnek kell lennie, hogy szív működést észleljünk.

A szülész-nőgyógyász szakorvos megállapítja, hogy a méhen belül egy élő magzat található és kiállítja az igazolást arról, hogy a nő várandós. Emellett rizikócsoportha sorolja be, ami lehet

alacsony vagy magas. Ennek, az Emberi Erőforrások Minisztériuma által bevezetett új szabályozás miatt van jelentősége, miszerint 2014. július elseje óta a kismamák (alacsony rizikójú várandósság esetén) választhatnak szülésznői praxist az orvosi helyett. Aki viszont magas rizikójú, az csak orvosi gondozást vehet igénybe.

– Az igazolással, miszerint ultrahanggal egy élő magzat van méhen belül, a lakhely szerinti védőnői szolgálat-hoz irányítjuk a kismamákat terhes állományba vételre, ahol megkapják a várandósgondozási kiskönyvet – mondja Melcer doktor. – A dokumentum tartalmaz minden adatot a leendő édesanyáról továbbá fel van tüntetve, hogy mikor milyen vizsgálatot szükséges elvégezni. A várandósgondozás eszerint a kötelező program szerint zajlik ma Magyarországon. Természetesen lehet ezeken felül egyéb vizsgálatokat is kérni, de a lényeg, hogy a protokoll szerinti alapvizsgálatokon végig kell menni.

A várandósgondozás a kismama mellett, egy három szereplős csapatmunka, ami a felelős személyből (alacsony rizikójú terhesség esetén választhatóan a szülésznőből), a háziorvosból és a védőnőből áll. Fontos megemlíteni, hogy a veszélyeztetett terhesség, mint fogalom, megszűnt, hiszen alacsony, vagy magas rizikójú terhességről beszélünk.

A rendelet úgy jött létre, úgy szabályoz, hogy minden vizsgálatot a várandósgondozást végző felelős személy rendel el (annak megfelelően, ami a kiskönyvben kötelező vizsgálat), de magát a laborvizsgálatot a háziorvosnak kötelessége elvégezni, hiszen a kiskönyvben szerepel a háziorvos aláírása és pecsétje, ami egyben be-



*„...A várandósgondozás a kismama mellett, egy háromszereplős csapatmunka, ami a felelős személyből, a háziorvosból és a védőnőből áll...”*



utalóként szolgál a különböző vizsgálatokra.

A 11-13. hét között szükséges az úgynevezett I. ultrahang szűrővizsgálat, mely során a magzat pontos korának megállapítása mellett a Down-kór szűrését is elvégzik a tarkóeredő méréssel és az orrcsont vizsgálatával.

A HbsAg-t az első vérvételnél (12. hét előtt) kell levenni a syphilis-szűréssel és az általános I. trimeszteri laborvizsgálatokkal együtt.

A 18-20. hét körül van az úgynevezett II. ultrahangszűrés, a „genetikai ultrahang”, ami részletes anatómiai ultrahang vizsgálat a magzati rendellenességek kiszűrésére.

A 20-36. hét között problémamentes terhesség esetén a terhesgondozás havonta történik (minden esetben elvégzik az anyai vérnyomásmérést, ellenőrzik a vizeletet, a magzati szív-

hangokat és követik a magzat fejlődését). Az OGTT-t a 24-28. hét között kell elvégezni.

A 30-32. héten javasolt a III. ultrahang vizsgálat, mely során a szokásos vizsgálati protokoll mellett a magzat fejlődési ütemét, a lepény megfelelő működési kapacitását is vizsgálják.

A 24. héten kell megcsinálni a cukorterheléses vizsgálatot (vérkép és vizeletvizsgálattal kiegészítve), amely a terhességi cukorbetegség kiszűrésére szolgál. A vizsgálat során éhgyomri vérvételt követően cukoroldat ivása után 2 óra múlva ismételt vérvétel történik.

A Streptococcus szűrővizsgálat a 35-37. hét között szükséges. A CTG vizsgálatot a 38-40. hét között heti egyszer kell elvégezni amivel nyomon követhető a magzat fejlődése.

A Budai Magánorvosi Centrum nőgyógyászai Dr. Hruby Ervin PhD, Dr. Jenei Krisztina, Dr. Kalmár László PhD, Dr. Laky Ilona Marcella, Dr. Melcer Zsolt PhD, Dr. Rákosi Miklós, Dr. Tóth Pál Ernő, Dr. Rucz Árpád, Dr. Varga Anikó várják a leendő édesanyák jelentkezéseit.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

## NŐGYÓGYÁSZ ORVOSAINK:



# HASFÁJÁSTÓL, PUFFADÁSTÓL SZENVED GYERMEKE?



**A LEGAPRÓBB PÁCIENSEKET IS VÁRJA  
A BUDAI GASZTROENTEROLÓGIAI CENTRUM**

*Sokszor hallani, hogy a legnagyobb szülői igyekezet ellenére a gyermek mégis nyugös és a pocakját fájlalja. Ne halogassa az orvosi konzultációt, hiszen van megoldás! Az Újbuda szívében müködő Budai Magánorvosi Centrumban profi gasztroenterológusokból álló csapat várja a pácienseket. **DR. LÁSZTITY NATÁLIA** csecsemő- és gyermekgyógyász, gyermekgasztroenterológus a legkisebbek gyógyításával foglalkozik.*

**A felnőtt gasztroenterológiai ellátás ma már széles körben ismert, ugyanakkor a gyermek-gasztroenterológiáról eddig kevesebbet hallottunk. Miben más ez a szakág?**

– A gyermek nem kis felnőtt! Születésüktől kezdődően a bélrendszer egy jelentős fejlődésen megy keresztül és maga a táplálás is nagyban különbözik korai gyermekkorban – hangsúlyozza a szakorvos. – A fiatal csecsemők tápláléka kizárólag tejalapú (anyatej vagy csecsemőtápszer), ilyenkor még az emésztőfunkciók, a bélmozgás is éretlen, miközben jelentős tejmennyiség terheli meg a bélrendszert. Ennek megfelelően a csecsemőkori problémák és tünetek hátterében speciális okokat keresünk, míg egyes tünetek mint a hasfájás, híg székletek



**DR. LÁSZTITY  
NATÁLIA**

lehetnek normálisak, a fiatal csecsemőkora jellemzőek. Viszont ezek hátterében állhat például a laktózt bontó laktáz enzim relatív hiánya, esetleg tejfehérje allergia. Egyes gasztroenterológiai megbetegedések a gyermekkorra jellemzőek, míg több felnőttkori betegség kialakulhat már gyermekkorban is. Ezek a gyermekkori kórformák speciális megközelítést, diagnosztikát igényelnek, a tünetek is eltérők. Talán azt is mondhatjuk, hogy a gyermekkorban kevesebb az invazív beavatkozás, az endoszkópiák altatásban történnek. Ugyancsak különböznek a gyermekkorban használható gyógyszerek és ezek dózisa.

**A tünetek jelentkezésekor meddig elegendő az otthoni „kezelés” és mikor javasolt orvoshoz fordulnia a szülőnek gyermekével?**

– Ez talán a legnehezebb kérdés. Minél kisebb a gyermek annál hamarabb javasolt konzultálni a házi gyermekorvossal.

Nagyobb gyermekek esetén legalább 3 hónapja fennálló hasi panaszok vagy egyéb krónikus megbetegedésre utaló társuló tünet (pl. hasmenés, hányás, fogyás, láz, vérszegénység), esetén javasoljuk a részletesebb kivizsgálást, gastroenterológiai szakvizsgálatot. A leggyakoribb tünet a hasfájás, hasi kólika, mely fiatal csecsemőknél lehet normális jelenség, de okozhatja vírusos, ritkábban bakteriális bélfertőzés, egyéb bélrendszeri megbetegedés. A hasfájás általános tünetként is jelentkezhet egyéb szervi megbetegedés pl. légúti hurutosság kapcsán. Vannak pszichés eredetű vagy funkcionális hasfájások is. Gyakran nehéz megítélni, milyen eredetű hasfájásról van szó, nem elegendő csak az orvosi vizsgálat.

#### Melyek a leggyakoribb gyermekeket érintő gastroenterológiai betegségek?

– A hasfájást, mint jellemző tünetet, problémát már említettem. Gyakori csecsemőkorban a gastrooesophagealis reflux (GOR), azonban kóros, gyógyszeres kezelést igénylő formája ritka ebben a korosztályban, viszont gyermeki előfordulással is számolnunk kell, ilyenkor általában már kezelést igényel. Akár már 1 hónapos kor előtt felléphet a tejfehérjeallergia, melynek tünetei nagyon változatosak, a megoldást a diéta jelenti. Kisdedkortól egyéb ételallergiák is előfordulnak a gyermekek 5-7 százalékánál. A székrekedés is sokszor tünet, viszont itt elmondhatjuk, hogy az esetek több mint 95 százalékában funkcionális eredetű, mely életmódbeli tanácsokkal orvosolható. Hasfájás, vashiány esetén gondolnunk kell a lisztérzékenységre (coeliakiara, gluténszenzitív enteropathiara). A fiatal csecsemőkorra jellemző relatív laktázhány mellett, kisiskolás kortól kezdődően gyakran találkozunk laktóz intoleranciával, ebben a betegségben is igazolódott a családi halmo-



*„...A tej- és tejtermékek bevezetését 1 éves kor után ajánljuk. A glutén bevezetése történhet 4-12 hónapos kor között...”*

zódás. Növekszik a gyulladósos bélbetegségben (Crohn betegség és colitis ulcerosa) szenvedő gyermekek száma, nem ritka az akut hasnyálmirigy-gyulladás, hasfájás esetén mindig gondolnunk kell rá. Különböző bélrendszeri vérzések okát is gyakran keressük, ezek hátterében is sokféle kórkép állhat. Egyre nagyobb számban fordulnak a szülők hozzánk evészavar, táplálási probléma, meglassult súlyfejlődés miatt. Itt is részletes kivizsgálásra, megfigyelésre, szülői konzultációra van szükség.

#### Mit javasol megelőzésként? Hogyha van genetikai hajlam, akkor sajnos fogékonyabb a gyermek az adott betegségekre, de általánosságban milyen étrendet/életmódot ajánl a kis hasfájós pácienseknek?

– A megelőzés a gyógyítás fontos eleme. A genetikai hajlam nem jelent törvényszerűen megbetegedést is, de kialakulásával számolnunk kell. Minden esetre az életkornak megfelelő, egészséges táplálkozás szerepet kap egyes betegségek megelőzésében, vagy azok tüneteinek mérséklésében. Csecsemőkorban első helyen szerepel az anyatejes táplálás biztosítása, anyai részről a mértékletes tejbevitel. Az igény szerinti és rendszeres időközönként történő szoptatásnak megvannak az előnyei-hátrányai, szerintem gyermek és édesanya függő, melyik válik be jobban. Ami biztos viszont, hogy a 6 hónapos koron túli kizárólagos anyatejes táplálás nem optimális a gyermekek számára. A tej- és tejtermékek bevezetését 1 éves kor után ajánljuk. A glutén bevezetése történhet 4-12 hónapos kor között. Hasfájás megelőzésében egy fontos elem a cukrozott italok túlzott bevitelének kerülése. A megfelelő folyadékbevitel, a rostús étrend és a testmozgás kivédheti a székrekedés kialakulását. A gyermekek étrendje legyen változatos, tartalmazza az alapvető összetevőket, legyen rendszeres az étkezés, napi 4-5 alkalommal. Kerülni kell az olyan élelmiszereket, amelyek nagy számban tartalmaznak különféle adalékanyagokat és olyanokat melyek tápértéke csekély. A túlzott szénhidrát bevitel is helytelen. A bélflóra megőrzése, probiotikumok adása szintén pozitív hatású lehet, a bélben élő úgynevezett jótékony baktériumok befolyásolják az immunrendszer éretését és az anyagcsere folyamatokat. Forduljanak hozzánk bizalommal, várjuk hívásukat!



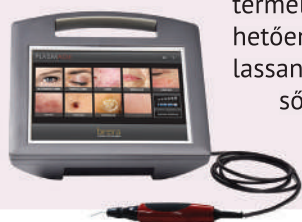
**Budai Gastroenterológiai Centrum,  
A1 Endoszkópos Centrum Kft.  
1117 Budapest, Fehérvári út 82., 1. em. 4.  
www.a1endoszkopia.hu  
Bejelentkezés:  
repcio@a1endoszkopia.hu,  
06/20/410-1926, 06/20/387-6072**

# SUGÁRZÓ TEKINTET ÉS CSÁBÍTÓ AJKAK

## MŰTÉTI BEAVATKOZÁS NÉLKÜL

*Elégedetlen a szemkörnyéki terület megereszkedett és kitégült bőrével vagy a szem környéki ráncokkal? A megereszkedett szemhéj kezelésének forradalmi módszere a „Plazma terápia”.*

Szemünk és annak környéke fontos szerepet tölt be arcunk harmonikus megjelenésében. Az évek múlásával azonban sok embernél a bőr elveszíti feszségét és rugalmasságát, valakinél gyorsabban, másoknál pedig lassan kitégül, megereszkedik és úgynevezett ptosis alakul ki. A felső szemhéj rálóg a szempillákra, az alsó pedig sokszor táskás lesz, ami által az arc idősebbnek tűnik, mint valójában. Régebben



ennek az egyetlen megoldása a sebészi szemhéjplasztika volt a felesleges bőr kivágásával. Ma már azonban enyhébb vagy középsúlyos esetekben a plazmatechnológiának köszönhetően nem kell feltétlenül kés alá feküdni. Hogyan működik a plazmaterápia?

– A Plasmage készülék elektromos kisülések révén a bőr felszínéhez közelítve a környező levegő ionizálásával plazmaenergiát hoz létre, amely magas hőmérsékletet generálva felhevíti a bőrt – mondja **DR. SZÉCHENYI KORNÉL a Budai New Beauty Anti-Aging és Orvos Esztétikai Központ vezetője.** – Ennek hatására az adott pontban a bőr és a benne lévő kollagén zsugorodik, ezt követően pedig beindul az új kollagén termelődése, amelynek köszönhetően a bőr a kezelt területen lassan fesesebbé válik. A bőr elsődleges zsugorodása, majd ezt követő feszesedése révén jelentősen csök-



**DR. SZÉCHENYI  
KORNÉL**

ken a korábban kialakult bőrfelesleg, ezzel együtt a bőr megereszkedése és ráncosodása is, ami ismét fiatalos tekintetet kölcsönöz az arcnak.

A beavatkozást megelőzően egy orvosi konzultáción vizsgálunk meg mindenkit, majd részletes tájékoztatást adunk a kezelésről, annak lehetséges kimeneteleiről, beleértve az esetleges kockázatokat és szövődményeket is. A konzultáció általában 30 percet vesz igénybe, amely során minden felmerülő kérdést megbeszélünk a pácienseinkkel.

A kezelés alkalmanként mintegy 30-60 percet vesz igénybe. A kezelt területet a beavatkozás előtt érzéstelenítő krémmel kenjük be, majd ezt követi a plazmakezelés Plasmage géppel.

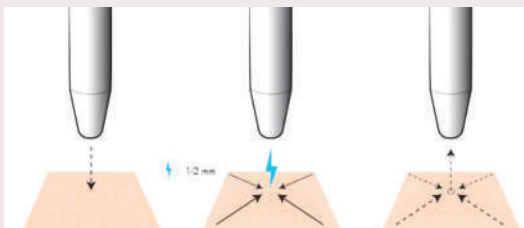
Az eljárás mérsékelten fájdalmas, inkább kissé kellemetlen. Égő, csípő érzés elő szokott fordulni. A kezelt területen bőrpír, duzzanat, ödéma jelentkezhet, ami pár nap alatt elmúlik. A bőr felszínén kialakult pörk vagy heg 1-2 hét alatt meggyógyul. Fontos, hogy ez idő alatt azt ne irritálja semmi, kerülni kell a napozást és szoláriumozást. A napfény elleni védelemhez magas faktorszámú napfényvédő krém használata javasolt. A végleges eredmény 2-3 hónap múlva alakul ki.

**A tekintete mellett szeretné, hogy ajkai is fiatalosabbak, vonzóbbak legyenek? A plazma módszerrel már ez is lehetséges!**

A kezelés hatására nem az ajak mérete nő meg, mint pl. a hialuronsavas töltés esetében, hanem annak piros része fog kijebbe fordulni, ami által az teltebbnek fog tűnni. Ezen túlmenően a philturum, vagy más néven az ajak Ámor íve sokkal hangsúlyosabbá válik a kezelés hatására, ami által az vonzóbb megjelenésű lesz.

De hogyan is varázsolja teltebbé a felső ajkat a plazma kezelés?

A Plasmage egy forradalmian új eszköz, amely lehetővé teszi a plazma energia létrehozását a készülék csúcsán, melyet így a bőr kezelésére lehet használni. Amikor a bőrt plazma energiával kezeljük, egy apró ív jön létre a toll hegye és a bőrfelület között. Ez a plazmaív valójában nem érintkezik



közvetlenül a bőr felszínével, hanem egyfajta biológiai kölcsönhatásba lép azzal egy 1-2 milliméteres felületen, létrehozva egy hőcsatornát, amely a bőrön keresztül a bőr mélyebb rétegeibe jut le. A bőr felületén ezáltal kicsi barna vagy fekete pontszerű égések jönnek létre. Az ily módon keletkezett mikrotraumák hatására beindul a sebgyógyulási folyamat, ami során aktiválódnak a fibroblast sejtek, amik új, fiatalosabb kollagént hoznak létre.



Mivel ez a biológiai regenerációs folyamat csak lassan megy végbe, ezért ennek a kollagén stimuláló kezelésnek az eredménye csak hetek vagy akár hónapok után lesz látványos. Ugyanakkor van némi azonnali hatása is, hiszen a kollagén hőérzékeny fehérje, így a plazma eszköz által generált magas hő hatására hirtelen zsugorodik, ezáltal feszesebbé teszi a megereszkedett, tónusát veszített bőrt. Ha egy bizonyos régióban több ilyen plazmaívet hozunk létre, a bőrön át továbbított energia minden „pontja” bizonyos fokú feszesedést vagy bőr-összehúzódot fog okozni. Megfelelő számú plazma pont esetén, ezek együttes feszesítő hatása még nagyobb mértékű lesz.

A végeredmény: egy olyan esztétikus ajak, amely rövidebb hosszal, rózsaszínű megjelenítéssel bír, és egy teltebb, teltebb felső ajkat eredményez.

**Ajakemelés plazmával vagy sebészi módszerrel?**

A plazma módszerrel ellentétben a műtéti eljárás során egy bemetszést végeznek az orr alatti területen. Ezután a felső ajakbőr egy részét kimetszik, majd az így megrövidített bőrt összevarrják az orr alatti területtel. A felső ajak így rövidebb lesz, ami által a vörös részének határa feljebb kerül és a piros rész kifelé fordul. Ez a hatás vizuálisan nagyon hason-

lít ahhoz, amit egy ajaktöltés során csinálnak. A plazma kezelés előnye a fenti eljárással szemben az, hogy nem műtéti eljárás, ezért a beavatkozás kisebb megterhelés a szervezet számára, kisebb az esetleges kockázatok előfordulásának mértéke.

A plazma módszerrel végzett ajaknagobbító kezelés érzéstelenítő krémmel történik, ezáltal jelentősen csökken a kezelés során keletkező fájdalom mértéke. A folyamat körülbelül 45 percet vesz igénybe. A kezelés befejeztével sötétbarna pörk keletkezik, ami teljesen normális jelenség az elvégzett Lip Flip után. A sebgyógyulási folyamatnál egy speciális

kenőcsöt javasolunk, a sebgyógyulás általában 8-10 napot vesz igénybe, míg a teljes eredmény 1-2 hónap után lesz látható.



Telefon: +36-30-447-7826



*new beauty*

**BŐVEBB INFORMÁCIÓ  
AZ ALÁBBI HONLAPOKON:**

[www.budaimaganrendelo.hu](http://www.budaimaganrendelo.hu)  
[www.newbeauty.hu](http://www.newbeauty.hu)

*KIMERÜLTNEK ÉRZI MAGÁT? TÚL SOK FIZIKAI MUNKÁT VÉGEZ VAGY ÉPPEN TÖBB ÓRÁN ÁT ÜL A MONITOR ELŐTT?*

## A MUNKAKÖRI ALKALMASSÁGI VIZSGÁLATON ÁTFOGÓ KÉPET KAPHAT EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁRÓL

*Mind szervezeti, mind társadalmi szinten jelentős többlet terhet jelent a testi-lelki jól-létet egyaránt megterhelő, tartósan fennálló feszültség, fizikai és szellemi kimerültség. A munkahelyi leterheltségnek és a stresszes mindennapoknak egészségkárosító hatása van nemcsak a pszichés és pszichoszomatikus, de a krónikus betegségek kialakulásában is.*



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. 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, annak időben történő felismerésére nagyon oda kell figyelni. Ismert tény, hogy mind a daganatos, mind

a szív-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 – hangsúlyozza Dr. Torzsa Péter. – Magánorvosi Centrumunkban lehetőség van különböző szűrőprogramok igénybevételére is. Szakorvosaink összehangolt munkával pár óra alatt felmérik a munkavállaló fizikai állapotát, terhelhetőségét és a rizikófaktorait. Programjaink nem csak menedzsereknek szólnak, pácienseink széles palettából választhatják ki a számukra legideálisabbat. Ne feledjük, hogy személyre szabott tanácsokkal, életmód változtatással megelőzhetjük a krónikus betegségek és a szövődmények kialakulását.

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

– A munkaalkalmassági vizsgálat célja annak eldöntése, hogy az illető alkalmas-e az adott munkakör betöltésére, illetve folytatására. Egy ilyen felmérés – amellett, hogy a munkavállalót kikérdezzük a korábbi betegségekről és munkahelyi ártalmakról – a következőket tartalmazza:

**fizikális vizsgálat, vérnyomásmérés, látásvizsgálat** (látásélesség, színlátás), **hallásvizsgálat** (zajos munkahely esetén szűrő audiométer használatával), **idegrendszeri vizsgálat**. A foglalkozás-egészségügyi szakorvosnak főként preventív, megelőző szerepe van, ellenőrzi a munkavállalók egészségi



**DR. TORZSA PÉTER**

  
BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

**A RENDELŐ FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGY KOLLÉGÁI:**



**DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA**



**DR. TORZSA PÉTER**



**DR. BARTOS TÍMEA**



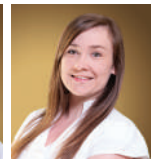
**DR. FARKAS ANETT**



**DR. PÁLFY ADRIENN**



**DR. RÉVÉSZ BEATRICE**



**DR. SZAMALOVITS EMESE**

# MENEDZSERSZŰRÉS

## NEM CSAK MENEDZSEREKNEK

Rohanó mindennapjainkban szinte alig jut időnk egészségi állapotunkkal foglalkozni. A munkahelyi stressz, feszített tempó, esetleg rendszertelen étkezés és a sportos életmód hiánya, sajnos előbb utóbb kimeríti szervezetünket. A túlhajszoltság a legtöbb betegség gyújtószikrája, ne várjuk meg, amíg tragédiába torkollik. Hazánkban az összes halálozás több, mint feléért a szív- és érrendszeri betegségek felelnek, de a daganatos megbetegedések is sok áldozatot követelnek. A kezelések eredményessége nagy mértékben függ a felfedezés időpontjától és sajnos éppen ezekre a betegségekre kiemelten jellemző, hogy sokáig tünetszegényen, lappangva rombolják szervezetünket. A prevenció a legfontosabb! A Budai Magánorvosi Centrumban Ön is megtalálhatja a számára ideális szűrővizsgálati csomagot.

	XS	S	M	L	L plusz	XL	XL plusz	XXL	XXL plusz
Laborvizsgálat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PSA/ cytológia	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓
TSH	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓
LDL, HDL	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Folsav, B12	☐	☐	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓
Tumormarker	☐	☐	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓
Széket vér	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Belgyógyászat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Szemészet	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Nyugalmi EKG	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Hasi ultrahang	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Nyaki ultrahang	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bőrgyógyászat	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fül-orr-gégészet	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Terheléses EKG	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Szív ultrahang	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Urológia, nőgyógyászat	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Testösszetétel analízis	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Boka-kar index	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Teljes test MR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	✓	✓
Gastroenterológia szakvizsgálat	☐	☐	☐	☐	✓	☐	✓	☐	✓
A csomag akciós ára	48 000 Ft	56 000 Ft	87 000 Ft	114 000 Ft	124 000 Ft	155 000 Ft	165 000 Ft	312 000 Ft	322 000 Ft

### CENTRUMUNK MENEDZSERSZŰRÉSEL FOGLALKOZÓ ORVOSAI:

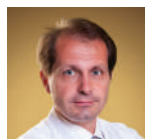
 BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



DR. PÁCZ  
ALEXANDRA  
NÓRA



DR. BODNÁR  
GYÖRGYI



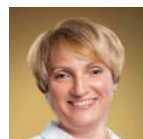
DR. FAZAKAS  
ZSOLT



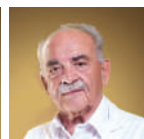
DR. JENEY  
KRISZTINA



DR. LAKY ILONA  
MARCELLA



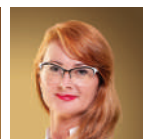
DR. MIHÁLY  
ANDREA



DR. PÁCZ  
ZOLTÁN



DR. SMOLCZ  
KATALIN



TERN  
BERNADETT



# FOGSZABÁLYOZÁS GYERMEKKORBAN

*Ahogy előbújnak az első kis tejfogak már javasolt a fogászati látogatás. Sokan nem is sejtik, de a tejfogak egészségére már ekkor oda kell figyelni, hiszen a sok cukros üdítő, tea, rendszertelen szájjápolás, vagy annak hiánya mind a fogak szuvasodásához vezethet. Hogyha nem ápoljuk a tejfogakat, az a maradó fogakra is káros hatással lehet és egyéb hátrányos fogászati eltéréseket is okozhat.*

## NEM LEHET ELÉG KORÁN KEZDENI!

– Mindenképpen ajánlott a gyermeket minél korábban rászoktatni a fogászati vizsgálatra, hogy már a kezdetekkor megőrizzük a kis fogak épségét – hangsúlyozza **DR. BEKE ZSÓFIA**, a **Budai Fogászati és Implantológiai Centrum fogorvosa**. – Később, 6 éves kor körül már kibújik az összes tejfog, és ami a legfontosabb, hogy a sor végén, a tejfogak mögött, megjelennek az első maradó nagyörlő fogak, a hatosok is. Ezek a nagyörlők nagyon fontosak a későbbi felnőtt fogazatban is, ezért érdemes minél előbb elvégezni a barázdázást ezeken a fogakon, hogy minél tovább egészségesek tudjanak maradni. Indokolt esetben ilyenkor már alkalmazhatóak a kivehető fogszabályzó

készülékek, melyek főként az állcsontokra vannak hatással. A kivehető készülékeket általában 8-9 éves kor körül javasoljuk, azonban esetenként korábbi életkorban is szükséges lehet.

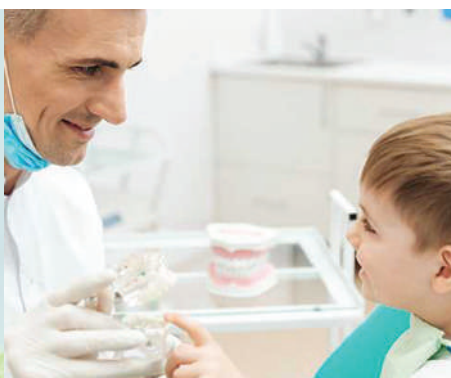
A fogszabályzó választéka nagyon széles, mindegyik más-más funkciót tölt

be. Első körben röntgenfelvételt és lenyomatokat készítünk és a kiértékelést követően (a gyermek korához és fogazatának állapotához igazodva) komplex kezelési tervet adunk. Általában 12-13 éves kor körül a gyermekek az összes tejfogukat leváltják maradó fogakra, de ez még mindig nem jelenti

azt, hogy azonnal váltani kellene a ragasztott fogszabályzóra, mert attól,



**DR. BEKE  
ZSÓFIA**



*„...Mindenképpen ajánlott a gyermeket minél korábban rászoktatni a fogászati vizsgálatra, hogy már a kezdetekkor megőrizzük a kis fogak épségét...”*

hogy egy fog kibújt a helyére még nem biztos, hogy befejezte a fejlődését a csontban. A kivehető fogszabályzó általában egy „bevezető eszköz” a ragasztott készülékhez, de sok esetben aki szépen hordja a kivehetőt és nem túl nagy az adott fogazati eltérése, akár meg is úszhatja a ragasztott fogszabályzót. A hatékony működés eléréséhez minimum 12 órás hordást igényel. Általában 1-2 évig szoktuk alkalmazni. A ragasztott és a kivehető fogszabályzóknak is más a funkciójuk. A kivehető első sorban az állcsontokat pozicionál-



ja egymáshoz amíg még növekedésben van a gyermek, aztán utána a ragasztott fogszabályzó pedig sokkal inkább a fogakat rendezi szépen sorba, például torlódásokat, elfordult fogakat, részárásokat képes megoldani. Amennyiben a gyermek alkalmassá válik a ragasztott fogszabályzó hordására a fogszabályzó szakorvos első körben (hasonlóan a kivehető készülékhez) röntgenfelvételeket és lenyomatokat készít, majd egy alapos kezelési tervet biztosít a páciensnek továbbá tájékoztatja a gyermeket a fogszabályzó használatáról, tisztántartásáról. A rendszeres kontroll vizsgálatok során már megállapítható, hogy meddig szükséges hordani a készüléket.

– Egyénfüggő, de általában 1-2 évig fent szoktuk hagyni a készülékeket és ezt követően a passzív fázisra is alkalmazunk egy kivehető fogszabályzót, hogy a szépen rendezett fogak egyensúlyát megőrizzük – teszi hozzá Dr.

Beke Zsófia. – Ezt még pár évig szükséges hordani, hogy a fogak ne mozduljanak vissza a korábbi helyükre. Ilyenkor érdemes odafigyelni a bölcsességfogakra is, hiszen a röntgenfelvételeken már jóval korábban láthatóvá válik az elhelyezkedésük, irányuk. Amennyiben eltávolításuk indokolt, akkor még a fogszabályzó levétele előtt javasolt kivenni őket, hogy később az esetlegesen kinövő bölcsességfog ne rendezze át a fogazatot.

Természetesen a fogszabályozás ma már nem csak a gyermekekre korlátozódik, bárki számára elérhető. Számtalan fogazati eltérést tudunk korrigálni. A láthatatlan fogszabályzó készülékkel egyes fogazati eltéréseket akár kevesebb, mint egy év alatt is meg tudunk oldani. Ez egy speciális kivehető készülék, amely a rögzített készülékhez hasonló fogmozgatásokra is képes. Mindemellett ma már a ragasztott készülékek is nagyon esztétikusak és igazodnak a fog színéhez, így szinte alig észrevehetőek, bátran mosolyoghattunk a világra.

#### 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



BUDAI FOGÁSZATI ÉS  
IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM

#### FOGÁSZATI CSAPATUNK:



A baktérium által okozott megbetegedés globális és komoly világ-egészségügyi probléma, rendkívüli teher az egészségügyi ellátó rendszerek számára. Az első tíz halálok között szerepel. 14, 5 millió eset fordul elő évente és közel 800 ezer öt év alatti gyermeket veszítünk el a fertőzés miatt.

# PNEUMOCOCCUS?

## NE LEGYEN ÖN IS ÁLDOZAT!

A kórokozó miatt kialakuló tüdőgyulladás halálozási aránya az elmúlt 60 évben alig változott, csupán 13%-ról 12%-ra sikerült mérsékelni, az alkalmazott antibiotikus kezelés ellenére – mondja **DR. BÉRES ZSUZSANNA**, a **Budai Oltóközpont vezetője**. – A legújabb típusú konjugált vakcinák jelentős segítséget tudnak nyújtani a betegség széleskörű megelőzésében. A baktériumot Pasteur izolálta 1881-ben, de akkor még nem volt világos a kapcsolat a pneumococcus és az általa oly gyakran okozott tüdőgyulladás között. 1940-ben már 80 változata volt ismert, jelenleg ez a szám folyamatosan emelkedik.



**DR. BÉRES  
ZSUZSANNA**

A különböző változatok a tok poliszaharidjukban különböznek és szerotípusnak becézzük őket. Megbetegítő képességük tekintetében nagyon eltérőek lehetnek, hiszen a külső felszíni struktúrájának kulcsszerepe van a sejtekhez történő kapcsolódásban. Az orvosilag nagyon súlyos esetek 62%-áért csupán 10 típus felelős.

### Mi az a hordozói állapot, miért fontos?

–A baktérium a légutak lakója lehet, tünetmentes egyén esetében is, ami azt jelenti, hogy 100 emberből 5-90 esetében kimutatható. Zárt közösségek esetében ez különösen magas

lehet. Jelenlétüket befolyásolhatja az életkor, közelmúltban zajlott légúti fertőzések. Az úgynevezett hordozók kulcsfigurái a betegség terjedésének. Jellemzően a gyermekek betegítik meg a felnőtteket.

### A betegség klinikai megjelenése:

A legjellemzőbbek: tüdőgyulladás, véráram fertőzés, agyhártyagyulladás, de okozhat a mikroba középfülgyulladást, orrmelléküreg gyulladást is – ez utóbbiak az enyhébb megjelenési formák. A véráram fertőzéssel kombinálódott típusok mindig rosszabb kimenetelt sejtetnek.

Cseppfertőzéssel terjed, a lappangási idő 1-3 nap csupán. A tünetek lehetnek: láz, hidegrázás, produktív köhögés, mellkasi fájdalom, nehézlégzés, szapora pulzus, gyengeség. A központi idegrendszer érintettsége esetén: tudatzavar, aluszékonyság, fejfájás, fénykerülés, hányinger, hányás. A kép változatos lehet.

### Miért brutális párosítás az influenza és pneumococcus?

– Az utóbbi évek kutatási eredményei alapján kiderült, hogy az 1918-19-es pándémiát követő extra magas halálozás hátterében nem csak a mutálódott influenza „A” törzsek álltak, hanem a betegség miatt kialakuló **pneumococcus felülfertőzések** (20 millió áldozat). Ezt a tényt az elhunytak tüdőszöveti mintáinak vizsgálatával sikerült bizonyítani. A vírusfertőzés miatt a légutak hámja jelentősen károsodik, aminek eredményeképpen a baktériumok megtapadása fokozódik, a szervezet baktériumölő mechanizmusai is sérülnek. Olyan molekulák kerülnek a légúti hámsejtek felszínére, amit a baktérium receptorként ismer fel. Természetesen más mikroba is szerepet játszhat a szuperinfekcióban, de a pneumococcus a listavezető.



„...A baktérium a légutak lakója lehet, tünetmentes egyénnél, ami azt jelenti, hogy 100 emberből 5-90 esetében kimutatható...”

Betegség, állapot	A pneumococcus okozta megbetegedés kockázatának emelkedése
Cukorbetegség	3,4x
Krónikus tüdőbetegség	5,6x
Krónikus szívbetegség	6,4x
Alkoholizmus	11,4x
Daganatos megbetegedés	22,9x
Vérképzőszervi rosszindulatú folyamat	38,4x
HIV fertőzés	48,5x
Dohányzás	4x
50 év felett	folyamatosan emelkedik, az életkor előrehaladtával

### Milyen esetekben válhatunk nagyobb valószínűséggel céltáblájává a baktériumnak?

– A betegség az 5 év alattiakat és az 50 év felettieket érinti leginkább. Ezen belül is 1 éves kor alatt kiemelkedően magas a betegség előfordulása, illetve 50 éves kor felett az életkor előrehaladtával ismét megugrik ez az érték. A picik immunrendszere még éretlen, de egyre „ügyesebb” viszont ahogy idősödünk, immunrendszerünk fiziológiásan veszít a teljesítő képességéből. Pontosabban ezekben az esetekben tudnak óriási segítséget nyújtani a védőoltások, és az adott korcsoportban jelentősen mérsékelni a betegség kialakulásának kockázatát.

### Milyen állapotok, hányszorosára képesek növelni a betegség kialakulásának kockázatát egy egészséges emberhez képest?

– A fenti táblázat önmagáért beszél: a csökkent lépfunkció, illetve lép eltávolítást követően a szervezet védekezőképessége jelentős részét elveszíti a tokos baktériumokkal szemben, és csaknem védtelenné válik. Kiemelten fontos az ő védelmük.

### Hol tartunk jelenleg?

– Hazánkban 2008 októberétől opcionálisan elérhető az oltóanyag a csecsemők és kisgyermek számára, ez 2014-ben vált kötelezővé. Az átoltottság emelkedésével jelentősen átrendeződött a szerotípusok palettája. A 14-es például 2010-re teljesen eltűnt, korábban a súlyos esetek 20%-ában

volt jelen ez a típus nálunk. Az oltóanyagban jelenlevő törzsek hordozói állapota teljesen megszűnt. Szignifikánsan **csökkent a megbetegedések** száma, nem csak a két év alatti korcsoportokban, hiszen, ha a gyermekek körében csökken az úgynevezett hordozói állapot, akkor ők már kevésbé képesek átadni a baktériumot az idősebbeknek. A kapcsolat összetett. Jelentősen **mérséklődött** az agyhártyagyulladás és tüdőgyulladás miatti **kórházi ápolások** aránya is értelemszerűen.

### Mennyire hatékony a rendelkezésre álló védőoltás?

– Mára már jóval több, mint 100 millió esetben lett alkalmazva a 13 szerotípust tartalmazó korszerű konjugált oltóanyag, biztonságosan. Az egyik eddigi legnagyobb vakcina-hatékonysági vizsgálat is hozzá köthető. Több mint 80 ezer ember esetében vizsgálták az oltóanyag „szereplését”, ami azt mutatta, hogy a vakcinában szereplő szerotípusokkal szemben 45%-kal csökkent a közösségben szerzett pneumóniák előfordulása, és 75%-kal csökkent az invazív esetek előfordulása. 90 feletti napjainkban azoknak az országoknak a száma, ahol a nemzeti immunizációs program része a pneumococcus elleni vakcináció.

**Forduljon hozzánk bizalommal, az alábbi telefonszámon segítségére leszünk: 06/20/288-7248.**

**Gondoljon idejében a megelőzésre, kerüljön versenyelőnybe a kórokozókkal szemben!**

# ULTRAHANG A GYÓGYÁSZATBAN

*Az egészségünkre hatással bíró elváltozás észleléséhez ma már nélkülözhetetlen eljárás az ultrahang vizsgálat, ami akár 15-20 perc alatt is elvégezhető, fájdalomtalan és nincs mellékhatása.*

A különböző szövetek határfelületein különböző mértékben verődnek vissza a magas frekvenciájú hanghullámok. Az ultrahangvizsgálat legnagyobb előnye, hogy nem invazív, tehát nincs ionizáló sugárzás, nincs beadott gyógyszer vagy kontrasztanyag, gyakorlatilag szövödményektől mentes, ártalmatlan – mondja **DR. BODNÁR GYÖRGYI ENIKŐ**, a Budai Magánorvosi Centrum radiológus szakorvosa. – Ez a vizsgálat gyakorlatilag minden belső hasi szerv, ízület és lágyrész vizsgálatára alkalmas, kivéve a csontok, az üreges, levegő tartalmú szervek, mint a gyomor és bélrendszer.



**DR. BODNÁR  
GYÖRGYI**

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. Azonban a gyomorban és a belekben kialakuló elváltozások (polipok, fekélyek) ultrahanggal nem láthatók – hangsúlyozza a szakorvos.

– A **nyaki régió** vizsgálatára látjuk a pajzsmirigyben, nyálmirigyben lévő göböket, gyulladásos elváltozásokat, a nyirokcsomók kóros szerkezetét, és a nyaki erekben lerakódott méz elhelyezkedését, valamint az erek esetleges szűkületét.

Az **emlő vizsgálat** 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, vizesér, 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** koponyavizsgálata során a nagykutatcon 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 csípőízület vizsgálata nagyon fontos, hiszen pontos mérésekkel megállapítható, hogy fennáll-e az ízületigengesség vagy a csípőficam veszélye. Fejlődési variációk, ritkán daganatok is felderíthetők.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

**A RENDELŐ  
ULTRAHANGOS  
KOLLÉGÁI:**



**DR. GULÁCSI  
GYÖRGY**



**DR. SZARVAS  
TÜNDE**



**NYUTALI  
KATALIN**



**DR. BODNÁR  
GYÖRGYI**

# ZAVARJÁK SZEMÖLCSEI?

**SZABADULJON MEG PÁR PERC ALATT AZ APRÓ KINÖVÉSEKTŐL!**

*Fibroma pendulumnak vagy fibroma mollénak nevezzük a bőr felszínéből laposan előemelkedő, vagy ahhoz keskeny nyélen kapcsolódó, bőrszínű vagy kissé sötétebb, puha tapintatú, 2-5 mm nagyságú jóindulatú növedékeket. Ritkán 5 mm-nél nagyobbra is megnőhetnek, férfiaknál és nőknél egyaránt kialakulhatnak.*

– Bárhol megjelenhetnek a testünkön, azonban leggyakrabban mégis a nyak környékén, szemhéjakon, hónaljokban vagy a lágyékhajlatban találhatók, sokszor nem önmagukban, hanem csoportosan – mondja **DR. SMOLCZ KATALIN**, a **Budai Magánorvosi Centrum bőrgyógyásza**. – Panaszt a legtöbb esetben csak akkor okoznak, ha beleakad a nyaklánc, vagy öltözködéskor a ruha, ilyenkor megsérülhetnek, begyulladnak és néhány napig tartó kellemetlen sebesedést követően leesnek a bőrfelületről. Több tanulmány beszámolt arról, hogy az elhízásban, magas vérnyomásban, emelkedett vérzsírszintekben valamint inzulin rezisztenciában és 2-es típusú cukorbetegségben szenvedőknél gyakrabban számíthatunk a megjelenésükre, így az érelmeszesedés és a cardiovascularis megbetegedések egyfajta korai indikátoraként is felfogható a jelenlétük. Kialakulásuk háttere egyelőre ismeretlen, a mechanikai irritáció szerepe



**DR. SMOLCZ  
KATALIN**

azonban biztosnak tűnik (különösen elhízott egyéneknél), a terhességben emelkedett ösztrogén és progeszteron hormonok szintén elősegíthetik a kialakulásukat, csakúgy, mint az emelkedett növekedési hormon szint is endokrinológiai megbetegedésekben. eltávolításuk kozmetikai indikációval esztétikai panaszok esetén lehetséges. Rendelőnkben egy professzionális, 4 MHz-es rádiófrekvencia segítségével működő Fit 4 Surgery rádiófrekvenciás elektrosebészeti kést és koagulátort használunk, mely precíz, szövetkímélő vágást, a digitális vezérlésnek köszönhetően pedig minden pillanatban megbízható működést eredményez. A készülékre többféle elektróda (kezelő-fej) illeszthető, az orvos így az adott elváltozás eltávolításához legmegfelelőbb kialakítású elektródát tudja használni. A minimális hőkárosodásnak köszönhetően a bőr csak enyhe szöveti sérülést szenved, a gyógyulás gyors,

speciális utókezelést a seb fertőtlenítésén és az utólagos napfényvédelmen kívül általában nem igényel. A beavatkozást ambulánsan végezzük, a beavatkozás időtartama az eltávolítandó bőrnövedékek számától, nagyságától, elhelyezkedésétől függően 10-20 perc. Az apróbb növedékeket kb. 20-30 perces lidocain tartalmú helyi érzéstelenítő krémes előkezelést követően, míg a nagyobbakat injectiós érzéstelenítésben távolítjuk el. Ebben az esetben lidocain érzékeny pácienseink számára is tudunk érzéstelenítést nyújtani.

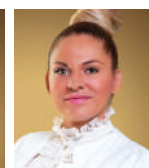


BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

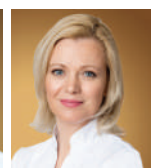
**A RENDELŐ BŐRGYÓGYÁSZ  
ORVOSAI:**



**DR. ÁRVAI  
MARIANN**



**DR. SÁPY  
MÓNIKA**



**DR. SMOLCZ  
KATALIN**

# ÉTKEZÉSEK UTÁNI ÉHSÉGÉRZET, REMEGÉS, FOKOZOTT IZZADÁS

**NE HAGYJA FIGYELMEN KÍVÜL AZ INZULIN-REZISZTENCIA ÁRULKODÓ TÜNETEIT!**



*Az inzulin fő feladata a táplálkozás során a tápcsatornából felszívódott és a véráramba került cukor (glukóz) „rendeltetési helyére” való eljuttatása és raktározása, ezáltal csökken a vércukorszint. Ez, a hasnyálmirigy által termelt hormon fokozza az izom-, és a zsírszövet glukózfelvételét, segíti a májban és az izomban a cukorraktárak felépülését (glikogén formájában) valamint hozzájárul a zsírsavszintézishez.*

– A szervezetben az inzulín mennyisége szigorúan szabályozott – hangsúlyozza **DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA**, a Budai Magánorvosi Centrum endokrinológusa.

– Kóros állapotokban az inzulín mennyisége megnő, a sejtek válaszkészsége csökken, vagyis **inzulín rezisztencia** alakul ki. Ezt a rezisztenciát a szervezet még több inzulín termelésével igyekszik áttörni, de ezzel csak a rezisztencia fokozódik, örögi kört alakítva ki. Az inzulín termelését nem tudja a hasnyálmirigy végtelen mértékben folytatni, előbb-utóbb kimerül, a vércukorszint tartósan, kórosan megemelkedik és cukorbetegség alakul ki. A magas inzulín szint **hozzájárul a PCOS kialakulásához is** – figyelmeztet a



**DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA**

szakorvos. – Az inzulín a petefészekben fokozza az androgéntermelést (férfihormon, túlsúlyt okoz) és a rendes peteérési folyamat megáll, ciszták alakulnak ki. Ha a fenti folyamat a sejtek inzulínra adott csökkent vagy elmaradt válasza, azaz az inzulínrezisztencia miatt sérülnek, számos panasz, tünet, végső soron diabétesz is kialakulhat.

Az inzulínrezisztencia gyanúját felkeltő tünetek között sok olyan található, amely az alacsony vércukorszint vagy a gátolt zsírlébonlás következménye. Ilyenek például: **étkezések után rövid idővel ismét éhség, főleg cukorra, remegés, az éhezés rossz tolerálása, fáradékonyság, fokozott izzadás, éjszaka vagy hajnalban is,**

szájszárazság, gyengeség, a menstruációs ciklus felborulása, teherbeesési nehezítettség, vetélés, memóriazavar, koncentrációs nehézség és megfelelő diéta és mozgás mellett is elmaradó fogyás, sőt inkább hízás.

Kivizsgálása **vércukorterheléssel** történik, melynek során cukoroldat megivását követően, meghatározott időközönként levett vérből a vér cukor- és inzulín szintjét egyidőben megméri. Ezen értékek összehasonlítása, kiemlése mind cukorbetegségre, mind inzulínrezisztenciára választ ad.

A kezelés 3 fő pilléren nyugszik: diéta (naponta legalább ötször étkezni, kb. 2,5-3 óránként), az egyes étkezések során meghatározott mennyiségű és minőségű szénhidrátot kell fogyasztani. A második a testmozgás, a sport-legalább heti 3 alkalommal fél órát mozogni ajánlott. A harmadik, ha szükséges, a gyógyszeres kezelés, a metformin hatóanyagú készítmény a leggyakrabban választott. Látható, hogy a sok bajt, problémát, panaszt okozó inzulín rezisztencia felismerhető, kivizsgálható és kezelhető, megelőzve ezzel számos egyéb betegséget. Éppen ezért, amennyiben észleli a fenti tüneteket, mihamarabb forduljon szakorvoshoz!

**A Budai Magánorvosi Centrum**

**Endokrinológusai:**

**Dr. Koppány Viktória, Dr. Hermányi Zsolt és gyermek endokrinológusként Dr. Tobisch Borbála**



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

**ENDOKRINOLÓGUS ORVOSAINK:**



**DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA**



**DR. HERMÁNYI ZSOLT**



**DR. TOBISCH BORBÁLA**

Közismert tény, hogy bár az elmúlt években emelkedett a születéskor várható élettartam, mind a férfiak, mind a nők körében, a magyar lakosságé sajnos mintegy 5-6 évvel alacsonyabb az EU átlaghoz képest. Az is köztudott, hogy Magyarországon az összes halálozás 75%-áért a szív és érrendszeri betegségek és a daganatos megbetegedések felelnek.

#### Mik is ezek a kockázati tényezők:

A dohányzás, magas vérnyomás, mozgásszegény életmód, magas koleszterinszint, cukorbetegség, stressz, genetikai hajlam, véralvadási zavarok, drog használat, alkohol abúzus, ion háztartás zavara, hormonális betegségek, elhízás, alvási apnoe vagy például az energiatalok túlzott fogyasztása mind a szív- és érrendszeri betegségekhez vezethet.

#### Mit tehetünk önmagunkért, szívünkért:

– A kardiovaszkuláris rizikócsökkentés leghatásosabb módszere az egészséges életmódra váltás – hangsúlyozza **DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA**, a Budai Magánorvosi Centrum kardiológusa. – Ennek két alappillére a megfelelő táplálkozás és a rendszeresen végzett testmozgás. Javasolt napi 30-35 percben végzett közepes intenzitású, dinamikus, aerob jellegű testedzés végzése pulzuskontroll mellett. Nagyobb túlsúly esetén kezdetekben az ízületek védelme érdekében az úzás, gyaloglás, nordic walking, kerékpározás a választandó mozgásforma.

A terhelhetőség felmérésére az edzés program megkezdése előtt **kardiológiai kivizsgálás javasolt**. Túlsúly esetén egyenletes, lassú ütemű fogyás (heti 0,5-1 kg) az ideális.

Mediterrán jellegű táplálkozás segít az ideális testsúly elérésében, megtar-

# SZÍVÜNK TESTÜNK MOTORJA, VIGYÁZZUNK RÁ!



1 dl vörösbor jótékony hatása elvitathatatlan, 4-5 dl bor rendszeres fogyasztása már fokozza a májcirrózis kockázatát. Amennyiben dohányzik, a cigaretta elhagyása már önmagában jelentős lépés az egészséges életmód felé.

Ne feledkezzünk meg lelki egészségünkről sem, kikapcsolódásra még akkor is szükségünk van, ha olyan szerencsés helyzetben vagyunk, hogy kifejezetten élvezzük munkánkat. A rendszeres sport nem csupán a testünket edzi, segít az általános állóképesség növelésében, csökkenti a vérnyomást, rendezi a keringést, javítja a labor értékeinket, segít a csontritkulás megelőzésében, de pozitív hatással van kedélyállapotunkra, segítségével csökkenteni tudjuk az általános stressz szintünket. A sporttevékenység során felszabaduló közkedvelt nevéen, boldogsághormonoknak nevezett anyagok megkönnyebbülést hoznak, ezzel segítve problémáink feldolgozását, mellékhatásként pedig szinte valóságos függőséget kialakítva a testmozgáshoz.



**DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA**

tásban, valamint a koleszterinszintet is csökkenti, csakúgy, mint a rendszeresen végzett testmozgás.

Napi ötszöri, kis mennyiségű étkezés javasolt, zöldségek, gyümölcsök fogyasztása mellett válasszuk a teljes kiőrlésű gabonatermékeket, sovány húsokat, tejtermékeket. Zöldséget, gyümölcsöt minél többször nyersen

fogyasszunk! Tányérunkra hetente minimum egyszer kerüljön halételet. A húsételeket grillezve, párolva készítjük el, a rántott, bő olajban sült fogásokat kerüljük, a húsételek mellé salátát válasszunk köretnek, erre kis mennyiségű olíva olajat öntve. Csökkentsük a konyhasó bevitelét napi maximum 5 g-ra, asztali sótartót ne használjunk! Az égetett szeszes italok az alkohol káros hatásain túl magas kalóriatartalommal is rendelkeznek, a napi alkoholbevitel ne haladja meg férfiak esetén a 20-30 grammot, nők esetén a 10-20 grammot. Míg napi

A Budai Magánorvosi Centrum kardiológusai: **Dr. Pác Alexandra, Dr. Kerkovits Gábor, Dr. Simonyi Gábor PhD, Dr. Simkovits Dániel**



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



**DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA**

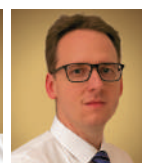
#### CENTRUMUNK KARDIOLÓGUSAI:



**DR. KERKOVITS GÁBOR**



**DR. SIMONYI GÁBOR PhD**



**DR. SIMKOVITS DÁNIEL**

# ÜNNEPELJEN VELÜNK!

Nyitási akciókkal, kedvező árakkal,  
professzionális orvosi ellátással várjuk Pácienseinket  
decembertől a Savoya Parkban is!

*Már a  
Savoya Parkban is!*

## A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGEKKEL VÁRJUK ÖNÖKET:

Belgyógyászat | Bőrgyógyászat  
Foglalkozás-egészségügy  
Fül-orr-gégészet

Gasztroenterológia | Ideggyógyászat  
Kardiológia | Laboratóriumi vizsgálatok  
Nőgyógyászat | Ultrahangos vizsgálatok  
Urológia



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



SAVOYA PARK – XI. kerület, Hunyadi János út 19.

**(06 1) 794 3980**

## KRÉMESEN LÁGY VITAMIN- ÉS ANTIOXIDÁNS-BOMBA A HŰVÖS TÉLI NAPOKRA

A friss cékla decembertől terjed el a boltok polcain. Legtöbbször savanyúságként fogyasztjuk, pedig főzve és sütve is ízletes. Kiváló kálium-, kalcium-, vas-, szilícium- és magnéziumforrás, de tartalmaz rezet, cinket, mangánt, ként, jódot, kobaltot, krómot, nikkelt, B1-, B2-, B6- és C-vitamint, folsavat, niacint és biotint is. Ezek alapján kijelenthetjük, hogy a cékla az egyik legegészségesebb téli zöldségünk. Legjobban lé formájában fejti ki jótékony hatását, azonban érdemes más formákban is kísérletezni vele. A krémes rizottónak például nem csak gyönyörű színt ad, de íze is lélegzetelállító lesz.

### Elkészítés:

Melegítsük elő a sütőt 180 fokra.

A céklát érdemes kesztyűben pucolni, mert könnyen megfogja a kezünket. Miután elkészültünk, vágjuk félbe a gumókat és helyezzük egy sütőpapírral vagy alufóliával bélelt tepsire. Locsoljuk meg egy kis olívaolajjal, sőt ízesíthetjük egy kis sóval, borssal vagy friss kakukkfűvel. Süssük 50-60 percig. Érdemes néha megforgatni a darabokat, hogy egyenletesen süljenek át. Mikor a kés könnyedén átszalad a cékladarabon, vegyük ki a sütőből és robotgép segítségével aprítsuk fel, majd tegyük félre.

Forrósítsunk egy kis olívaolajat lehetőleg egy vastag fenekű lábosban. Aprítsuk fel a hagymát, majd futtassuk át az olajon pár percig és adjuk hozzá a szintén apróra vágott fokhagymát. Ezután következhet a jól átmosott rizs, amit folyamatos kevergetés mellett pirítsunk egy kicsit, majd adjuk hozzá a vörösbort.

Ha úgy látjuk, hogy kezd elfőni, elkezdhetjük adagolni az alaplevet. Adagokkal dolgozzunk. Egyszerre csak egy merőkanálnyi adjunk a rizshez, és közben folyamatosan kevergessük. Addig folytassuk ezt, míg sűrű, krémes állagú nem lesz, a szemek pedig al dentére, vagy ha úgy jobban szeretjük, akkor puhára főnek. Közben amikor már érezzük, hogy puhulnak a rizsszemek, adjuk hozzá a céklát is.

Sózzuk, borsozzuk, amennyiben szükségesnek érezzük, keverjük bele a parmezán sajtot és a vaját is. Fedjük le egy pár percre, majd tálaljuk friss rukkolával és kecskesajttal a tetején. Jó étvágyat kívánunk!

### Céklás rizottó hozzávalói:

- 500 g cékla (megpucolva)
- 300 g rizottó rizs
- 1 l alaplé
- 2 dl vörösbort
- 2 közepes db salottahagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 4 dkg parmezán sajt  
(2 púpozott evőkanál)
- 3 ek olívaolaj
- 2 ek vaj (hideg)
- só ízlés szerint
- bors ízlés szerint
- 10 dkg lágy kecskesajt
- 10 dkg rukkola



Válaszoljon helyesen az alábbi kérdésre, és nyerjen egy két főre szóló ebédet vagy vacsorát a budai VakVarjú Vendéglőbe!

A válaszokat a [marketing@budapestps.hu](mailto:marketing@budapestps.hu) email címre várjuk február 11-ig.

Milyen egészségügyi problémára javasolják a cékla fogyasztását?

- a) depresszió
- b) alacsony vérnyomás
- c) vérszegénység





**BUDAI  
GASZTROENTEROLÓGIAI  
CENTRUM**

A1 ENDOSZKÓPOS CENTRUM KFT.

### Kolonoszkópia vizsgálat

Kolonoszkópia vizsgálat a Budai Gasztroenterológiai Centrumban  
**15%-os kedvezménnyel 47.500 Ft helyett 40.375 Ft-ért**

Az akció 2020. május 1-ig érvényes.



**BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM**

### Hasi és kismedencei ultrahang vizsgálat

Hasi és kismedencei ultrahang **20% kedvezménnyel 18.000 Ft helyett 14.400 Ft**

Az akció 2020. május 1-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 2020. május 1-ig érvényes.



**BUDAI FOGÁSZATI ÉS  
IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM**

### Ingyenes fogászati konzultáció

Ingyenes fogászati konzultáció a Budai Fogászati és Implantológiai Centrumban  
**10.000 Ft értékben**

Az akció 2020. május 1-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 2020. május 1-ig érvényes.



**BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM**

### Terheléses EKG

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

Az akció 2020. május 1-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, +36-20-387-6072  
www.a1endoszkopia.hu | E-mail: recepcio@a1endoszkopia.hu

### **NEW BEAUTY-ORVOSI ESZTÉTIKA**

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

*Aldott karácsonyi ünnepeket  
és sikereiben, egészségben  
gazdag új esztendő-t kívánunk!  
2020-ban is várjuk Önöket  
nagy szeretettel!*