

# Budai

egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

## COVID-19

A VÍRUS,  
AMI ÁTÍRTA  
A 2020-AS ÉVET  
A FÖLDÖN

## MEGÉRKEZETT A NYÁR

FORDÍTSUNK TÖBB  
FIGYELMET  
BŐRÜNK VÉDELMERE!

## MENEDZSER- SZŰRÉS

TETŐTŐL TALPIG

## ULTRAHANG,

MÁR  
A LEGKISEBBEKNEK IS!

## MOZGÁSRA FEL

ÉLJÜK MEG  
AKTÍVAN  
A MINDEN-  
NAPJAINKAT!

# „TISZTA SZÍVVEL”

THURÓCZY SZABOLCCSAL BESZÉLGETTÜNK

ELÉRHETŐK NÁLUNK IS A KORONAVÍRUS TESZTEK!

# NYÁRI KEDVEZMÉNYES ÁRAK!

Kedvező árakkal, professzionális orvosi ellátással várjuk Pácienseinket 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



BUDAI  
GASZTROENTEROLÓGIAI  
CENTRUM  
A1 ENDOSZKÓPOS CENTRUM KFT.



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

[www.bmclabor.hu](http://www.bmclabor.hu)

[www.a1endoszkopia.hu](http://www.a1endoszkopia.hu)

(06 1) 794 3980

(06 1) 445 0700

36 (20) 410 1926



SAVOYA PARK – XI. kerület, Hunyadi János út 19.  
(Megtalálható az Ételudvar mellett)

# KEDVES OLVASÓINK!



Évek óta minden alkalommal valódi öröm számunkra, mikor Önökhöz szólhatunk magazinunk hasábjain, most még inkább az. Nagy szeretettel köszöntjük Önöket ismét, hiszen az elmúlt hónapok váratlan eseményei, az újtípusú koronavírussal vívott harc, a korábban nem tapasztalt karantén, a bezártság érzése, a megváltozott életkörülmények, az ismeretlentől való félelem mindannyiunk életére hatással voltak. Hirtelen a világ minden egyes országában ugyanazzal az ellenséggel néztünk szembe, így az ezzel járó problémák is azonosak voltak. Ez az új szituáció okozta bizonytalanság, megfoghatatlan feszültséget jelent, mely mind a pszichés, mind a fizikai állapotunkat kórosan befolyásolja. Úgy látjuk minden eddiginél fontosabb, hogy tudatosan éljük meg mindennapjainkat. Eddig is nagy hangsúlyt

fektettünk arra, hogy segítsünk pácienseinknek megtalálni a számukra megfelelő módszert, melynek köszönhetően az egészséges életmód által csökkenthetik az egészségüket károsító erők hatását.

Nyári magazinunkban olvashatnak többek között arról, milyen mozgásformát érdemes választanunk, mik azok a tényezők, melyeket magunk is befolyásolhatunk vérnyomásunk csökkentése érdekében.

Reményeink szerint sokaknak lesz lehetősége nyaralni idén is, ugyanakkor nem szabad megfeledkeznünk a bőr megfelelő védelméről napozás során, illetve a rendszeres melanomaszűrés fontosságáról. Olvashatnak a Gasztroenterológiai Centrumunkban elérhető újdonságokról, a szépülni vágyók pedig megtudhatják, milyen kezelések közül választhatnak a Budai New Beauty Orvos-Esztétikai Központunkban.

Fokozott óvatossággal járunk el az idei külföldi utazásaink során is. Tudakozódjunk előre, milyen oltások szükségesek indulás előtt. A járvány első hullámát sikerrel vettük, szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hiszen a korai, gyors megszorításoknak, az intézkedések betartásának köszönhetően viszonylag kevés áldozattal vészeltük át ezt a néhány hónapot. Tudjuk, a veszély még nem múlt el.

Vigyázzanak magukra, vigyázzunk egymásra!

**DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA**

Orvosigazgató

Budai Magánorvosi Centrum

# „TISZTA SZÍVVEL”, NEMCSAK A FILMVÁSZNON

## THURÓCZY SZABOLCCSAL BESZÉLGETTÜNK

Több, mint két évtizede van a színészi pályán, számos színházi darabban és filmben láthattuk már. Az Aranyéletben egy pénzt hajszóoló maffiózót alakít, aki a családjáért bármire képes, míg a Tiszta szívvel című filmben bérgyilkosként küzd egy szebb életért. Thuróczy Szabolcs egykori sportolóként most is tele van energiával, mindig optimista és ha a helyzet úgy kívánja, újratervez.

### Az elmúlt hónapok a koronavírusról szóltak, hogyan éli meg a kialakult helyzetet?

– Nyilvánvalóan nem így képzeltük el ezt az időszakot... Sok szempontból hátra kell kicsit lépni, másként figyelni a dolgokat. Mindenkinek elég pontos újratervezésre van szüksége, így mi is ezt tesszük folyamatosan. Ha már így alakult, legalább a családommal sokat vagyok együtt és ez nekem egy bónusz ajándék. Természetesen fegyelmezetten tesszük azt, amit tennünk kell, vigyázunk mindenre és mindenkire, ugyanakkor ebben a fajta „összezártságban” is a szépet próbáljuk meglátni hiszen rengeteg jó dolog van az élet-



ben és számtalan örömet lehet benne lelni így is. Az utóbbi időszakban eléggé túlterhelt voltam, nagyon sok darabban szerepeltem, akár havi 25-ben is – mondja a színész. – Nyilvánvalóan az egészséges arány valahol 15 körül lenne, úgyhogy, ha belegondolunk, hogy egy hónap általában 30 napból áll és én abból 25-ön játszom, az azért elég sok. Nagyon kimerítő szellemileg és fizikailag is, főleg, ha a repertoárban 20 különböző darab van. Persze imádom csinálni, de azért húzós volt az elmúlt időszak és most jólesik egy kis pihenés. Nyilvánvalóan nehezen viseljük a jelenlegi megszorításokat, a gazdasági hatásairól nem is beszélve, de hát ez most így alakult.

### Mivel telnek a következő hónapok? Várható újabb filmes szereplést?

– Nyárra be van tervezve két filmforgatásom, remélem azoknál már nem

lesz semmi probléma. Az egyik a Larry, Bernáth Szilárd első mozifilmje. A másik Rohonyi Gábor (a Brazílok rendezőjének) új filmje, Ha elfárad, viheti címmel, amiben Scherer Péterrel és Mucsi Zoltánnal játszom majd együtt. Ez a két filmünk kapott zöld lámpát a Nemzeti Filmlaptól és most már csak az a kérdés, hogy mikor tudunk elindulni. A forgatás azért másabb, mint egy színházi előadás, ahol többszáz ember van egy légtérben. Itt szűkített biztonsági körülmények között maximum 20 ember tartózkodik és így talán nem lesz annyira problémás a jelenlegi helyzetre való tekintettel.

### Melyik volt a legemlékezetesebb szereplése? Mit szeretne még elérni?

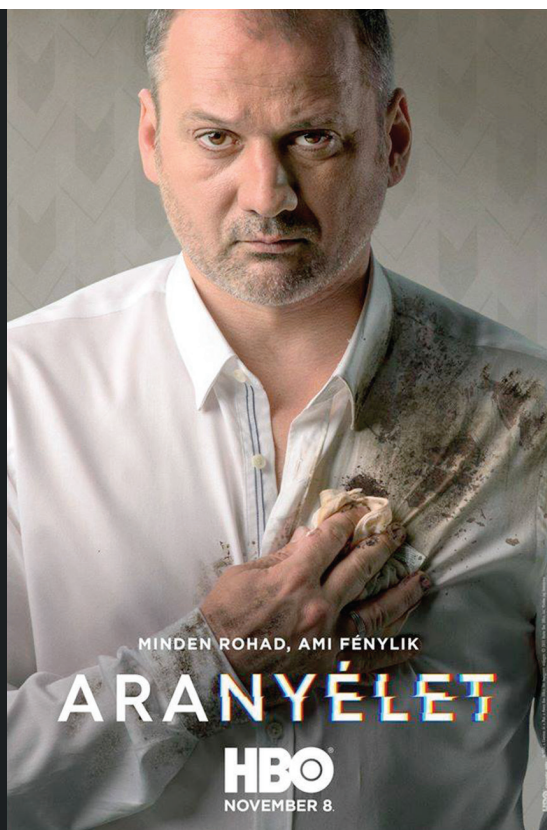
– Az elmúlt évtizedekben nagyon sok filmben játszottam, másfél évtizede intenzívebben. Hogyha lehetne arányaiban nézni akkor, ha 5-6 nagyobb

szerep összejön az ember életében az szerintem már szuper, akkor már megérte. Az én esetemben például az Aranyélet számít egynek, a Tiszta szívvel még egy, a Csicska egy fél, a Dragulics elvtárs fél és a Szerdai gyerekek is egy fél, tehát három és félnél járok.

### Hogyan teremti meg a harmóniát munka és család között? Tud esetleg időt szentelni valamilyen sportnak, hobbynak?

– Annyi embertől hallom, hogy nincs ideje. Igenis arra van időnk, amire szeretnénk, csak úgy kell szerveznünk az életünket. Nem kell több órán keresztül a netet bámulnunk, ahelyett töltsünk inkább minőségi időt a szeretteinkkel. Egy játék egy életre szóló közös élmény is lehet. A feleségemmel örült jó scrabble partikat tartunk, a gyerekekkel römizünk is, a kisebbik lányom, Orsi, pedig nagyon szeret pókerezni. Néha megnézünk egy jó filmet vagy olvasunk és hát persze a tanulás is fontos része a mindennapjainknak. Amióta itthonról megy az oktatás, sokszor hallgatózom, nagyon érdekes, hogy mennyire máshogy volt a mi időnkben. Jó látni, hogy egy angol, földrajz vagy éppen biológiaóra hogyan zajlik online, sokat tanulok belőlük én is. A jelenlegi helyzetnek a szomorú tények mellett sok szempontból rengeteg előnye is van, nem beszélve az együtt töltött időről, ami kincset ér.

A sportra visszatérve, a lányok lassan már 7 éve lovagolnak Solymáron



szabad területen. Terepre is kijárnak, amit nagyon szeretnek én pedig imádom nézni ahogy vágatnak ez a mi közös szenvedélyünk. Korábban a Városmajorba jártunk pingpongozni, de most azt kicsit szüneteltetjük. Meglehet oldani a mozgást otthon is, akinek van kertje, vagy esetleg nagyobb terasza szerencsésebb, hiszen oda ki tudnak menni a gyerekek játszani, ugráló kötelezni, de egy kis kreativitással ezeket a lakásban is meg lehet oldani. Sajnos a karanténban mi magyarok a mozgást elhanyagoljuk, enni viszont imádunk és ha már elkezdünk az ételekről beszélni, meg is éhezünk, megfőzzük és megesszük. Jó ez a fajta életstílus is, de azért nem árt egy kicsi mértéket tartani.

### Az egészség mindennek az alfája és az omegája. Mit szimbolizál az Ön számára?

– Nyilvánvaló, hogy színészként nagyon sokat dolgozom, de mivel gyermekkorom óta sportolok (18 éves koromig versenyszerűen fociztam) nem tudok olyan mélyre kerülni, ahogy ne rángassam ki magam belőle és nem vagyok egy depressziós alkat. Nagyon fontosnak tartom a rendszeres mozgást, szeretek futni és nagyokat sétálni,

ha már az egyéni sportok időszakát éljük. Viszont a jövőben szeretnék még több energiát fektetni az egészségemre. Eddig nem nagyon voltam beteg, nem sűrűn jártam orvoshoz, hiszen úgy gondoltam, hogy nincs rá szükségem. Jövő karácsonykor viszont 50 leszek, úgyhogy itt az ideje, hogy egy átfogó szűrővizsgálatot csináltassak és jobban odafigyeljek magamra. Szeretnék minél tovább élni, hiszen akkor annál többet tudnék a családtagjaimmal lenni és segíthetném őket mindenben. Ez az álmom.

## A VÍRUS, AMI ÁTÍRTA A 2020-AS ÉVET A FÖLDÖN

# COVID-19

*Néhány hónapja gyökeresen megváltoztak a mindennapok. Ahhoz, hogy a jelen helyzet minél rövidebb ideig tartson és minél kevesebb veszteséggel jussunk túl rajta, bizonyos tulajdonságok felértékelődtek: felelősség vállalás, fegyelem, empátia, türelem, segítőkészség.*

– A járvány megfékezésére tett erőfeszítések sikere nem csak az egészségügyi ellátórendszeren és a mozgósított anyagai eszközökön múlik, hanem rajtunk is, hiszen mindenkinek fontos szerepe van, még akkor is, ha nincs is ennek tudatában – mondja **DR. BÉRES ZSUZSANNA**, a Budai

**Oltóközpont vezetője.**

– Hasonló vészhelyzetre legutoljára 2009-ben volt példa, amikor a mutálódott influenza vírus (H1N1) tartotta rettegésben az emberiséget. A WHO akkor is a legmagasabb készültségi fokozatot tartotta a legjobb megoldásnak világszerte. Mázlink volt, rövid időn belül megfelelő oltóanyagot sikerült bevetni a küzdelembe. A járványban akkor 18 ezer feletti volt az emberéletekben kifejezhető veszteség, 214 országba jutott el a vírus. Később napvilágot láttak olyan tanulmányok, hogy ez a szám akár 203 ezer is lehetett, ha nem csak a laboratóriumokban megerősített eseteket számoljuk.



**DR. BÉRES ZSUZSANNA**

A **koronavírusok** létezéséről 1960-óta tudunk, akkor izolálták először orrüregből. Vélhetően életünk során már többször is kölcsön vette a kórokozó a sejtjeinket a szaporodásához, ami szerencsés esetben számunkra egy náthát jelentett csupán. A felső légúti vírusfertőzések 15-30%-át okozzák a téli időszakban. A populáció 90%-ában kimutatható a vírus elleni antitest, vagyis az érintett átesett valamelyik barátságosabb típus okozta fertőzésen korábban. Nevét a vírus család a felszínén elhelyezett S proteinnél kapta, ami koronaszerű nyúlványokat képez, ezzel kötődik a receptorokhoz, így tud belépni a sejtekbe. A vírussal kapcsolatosan még nagyon sok mindent nem tudunk, hiányosak az ismereteink, de napról napra egyre többet tudunk meg róla.

### Hogyan alakulhatott ki a COVID-19 típusa a vírusnak?

A betegség állatról emberre terjed (zoonózis során) egyelőre ismeretlen természetes gazdával. A jelenlegi for-

mája mutáció eredménye. A denevérek vírushordozása lassan 15 éve ismert, gazdaváltással lett képes emberekben is betegséget okozni, olyat, ami emberről-emberre is képes terjedni. Ez az elmúlt két évtizedben most harmadszor sikerült neki (SARS, MERS). Megteremtve egy világjárvány kialakulásának a lehetőségét. **Március 2-a óta az új neve a vírusnak: SARS-COV2**, utalva arra, hogy szerkezete nagyon hasonló a korábbi SARS víruséhoz, de szerencsére annak egy enyhébb változata.

### Múlt és jelen járványai számokban... a koronavírus okozta meglepetések közelebről:

A COVID-19 a korábban ismert testvéreihez képest **könnyebben átadható**, 1 ember átlagosan 3,4 másikat fertőz meg. A karantén szerepe ennek a számnak a mérséklése. A jelen betegség **jobban átvészeltető**, mint a korábbi változatai, kevesebben halnak bele.

### Hogyan terjed a vírus?

– A korona vírus elsősorban cseppfertőzéssel terjed, de a felületeken is életképes maradhat, hasonlóan a többi légúti vírushoz.

### Milyen tünetek fordulhatnak elő?

– Láz, levertség, fáradtság, száraz köhögés, akár még izomfájdalom, orrdugulás, orrfolyás, hasmenés, torokfájás, légszomj. Jellemző lehet még a szaglász, ízérzékelés elvesztése, csökkenése. Sajnos teljesen általános, több felsőlégúti infekció esetén is lehetnek hasonló tünetek (például influenza).

### Milyen lehet a betegség lefolyása?

70 ezernél is több beteg adatait feldolgozva, a betegség lefolyására jellemző:

<b>közepes lefolyású</b>	81%	otthon is lehetséges a javulás
<b>komoly</b>	14%	tüdőgyulladás, légzési problémák
<b>kritikus</b>	4,7%	légzési elégtelenség, septicus sokk, többszervi károsodás
<b>halálos</b>	2% alatt, korcsoportonként eltérő	

## MÚLT ÉS JELEN JÁRVÁNYAI SZÁMOKBAN... (FRISSÍTVE 2020. MÁJUS 29.) A KORONAVÍRUS OKOZTA MEGLEPETÉSEK KÖZELEBBRŐL:

Betegség, állapot	Megjelenés	Eset-szám	Halál-esetek	Halálozási ráta	Hány ország érintett?	Lappangási idő	Köztgazda
MERS „Közép-Keleti légzési szindróma”	2012	836	288	30%	21 mindegyik eset Szaúd-Arábiához volt köthető	5 nap	dromedár
SARS „Súlyos akut légzőszervi szindróma”	2003 (2015 óta nem fordult elő megbetegedés)	8096	744	10%	37 szintén Kínából indult	2-7 nap	cibetmacska
COVID-19	2019	6 millió	362 ezer	2% alatt, korcsoportonként eltérő!	227	2-10 nap	nem kígyó

A betegek közel 80%-a kezelés nélkül is meggyógyul, csak 6 esetből 1 alkalommal kell súlyosabb tünetekre számítani. Ma már a nagyszámú adatokat értékelve tudjuk, hogy a szövődményes esetek 65 év felett fordulnak elő jellemzően, és a magasabb életkor egyértelműen nagyobb rizikót is jelent. Komoly veszélyben vannak még a krónikus betegek, immunsérültek is. A gyermekek és a 65 év alattiak gyakran tünetmentesen vesznek át a vírussal történő találkozást.

#### Óvintézkedések a mindennapokban, amik szükségessé váltak:

- **kézmosás:** rendszeresen, alaposan, szappannal vagy alkoholos kézfertőtlenítővel!
- **zsebkendő:** köhögéskor, tüsszentéskor takarja el a száját, orrát. A zsebkendőt dobja ki azonnal!
- **maszk:** akkor mindenképpen használja, ha légzőszervi tünetei vannak, ezzel védi a többieket.
- **higiénia:** szemhez, szájhoz, arcához csak tiszta kézzel nyúljon!
- **kerülje a tömeget, a kézfogást, puszit! Igyekezzen 1-2 méter távolságot tartani, ha ügyeit intézi!**

**Ami rossz hír,** hogy a betegség tünetmentes állapotba is fertőz, minden egyes ember-ember találkozás lehetőségét adhat potenciálisan a vírus továbbadására, ami újabb megbetegedések kiindulópontja lehet, ezért úgy is lehetséges a vírus továbbadása, hogy az érintett nincs tudatában.

**Ami jó hír,** hogy a kórokozó géntérképe nagyon hamar elkészült, itthon is sike-



rült izolálni már a vírust. Ez a vakcina gyártáshoz vezető út első lépése. A világon közel **90 vakcina** áll jelen pillanatban fejlesztés alatt, egyetemek, kutatócsoportok vezetésével. Az oltóanyaggal kialakított immunitás lényege, hogy a szervezet a kórokozóval történő találkozást követően versenyelőnyben legyen, meg tudja akadályozni a vírus szervezeten belüli szaporodását.

#### Mi a helyzetkép, prognózis, 2020. júniusában?

– A mai hozzáállásunk a betegséghez határozza meg a következő hónapok, elkövetkező hetek járványügyi helyzetét. Nem egyformán vagyunk veszélyben, vannak, akikre fokozottan kell vigyáznunk: ők a krónikus betegek, 65 év felettek, immunkárosodottak. Mára már minden kétséget kizáróan megcsillant a fény az alagút végén, lassan éledezik a világ, Európa is. A történetek éberséget követelnek tőlünk még egy darabig biztosan. Reméljük a második hullám (hogyha lesz) már kellő rutinnal felvértezve talál meg minket, s ha szerencsénk van, akkor oltóanyag is gazdagítja eszköztárunkat, talán a megfelelő oki terápia is elérhetővé válik hamarosan.

A vírusról napról-napra többet tudunk, egyre átfogóbb tanulmányok születnek. Pontos prognózis tudományos alapon nem lehetséges, hiszen több esetleges forgatókönyvnek van létjogosultsága.

**De addig is, Kedves Pácienseink!** Szeretnénk Önökkel megosztani a legfrissebb szakmai ajánlásokat a kialakult nehéz szituációban, és segíteni, hogy a legkisebb veszteséggel jussunk túl a kialakult helyzeten.

A nemzetközi ajánlások (WHO – <http://www.euro.who.int/en/health-topics/communicable-diseases/hepatitis/publications/2020/guidance-on-routine-immunization-services-during-covid-19-pandemic-in-the-who-european-region-2020>) a kialakult világgjárvány miatt javasolja az **influenza** és a **pneumococcus** oltások meglétét (rizikócsoportok számára különösen!). Rendelőnkben 3 külön helyiségben oldjuk meg az oltások beadását, szigorú járványügyi szabályoknak megfelelően, várakozás nélkül. Ha kérdése lenne szívesen segítünk Önnek! Köszönjük, hogy korábban is minket választott az egészségével kapcsolatosan.

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

**Budai Oltóközpont  
1117 Budapest Fehérvári út 89–95.  
(bejárat a MultiPlázán keresztül, Kocsi utca sarkánál)**

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

# TELT ORCÁK, DÚS AJKAK

*A legújabb fiatalító injekciós beavatkozások ma már könnyen elérhetőek (ha nem is éppen olcsón), egyszerűen alkalmazhatóak és hosszú a hatásuk. Ezen kívül nagyon biztonságosak is feltéve, ha megfelelő tapasztalattal és tudással rendelkező orvost választunk.*

## MINDEN, AMIT A TÖLTŐANYAGOKRÓL TUDNI ÉRDEMES

A töltőanyagok ma már leginkább **hialuronsavból** készülnek, ami természetesen megtalálható a bőrben is. – Először is ezek a dermális töltőanyagok nem olyanok, mint a neurotoxin, mint például a Vistabel vagy a Dysport – magyarázza **DR. SZÉCHENYI KORNÉL**, a Budai New Beauty Orvos-Esz-tétikai Központ vezetője. – A botulinum-toxin, közismert nevén botox, az izomrostokat bénítja, hogy ezáltal csökkentse az izomösszehúzódnások során okozott dinamikus ráncokat. Ezzel szemben a töltőanyagok a ránc alá fecskendezve vizet kötnek meg, megduzzadnak, így kisimítják

azokat. Sokáig a kollagén volt a leggyakrabban használt töltőanyag, de számos veszélye miatt manapság már a hialuronsavat alkalmazzák. A nedveségmegkötő képességének köszönhetően ez a sav felelős azért, hogy a bőr puhább és hidratáltabb legyen. Helyileg a bőrre kenve használják ugyan felületes hidratálásra, de a krém vagy szérum nem képes helyreállítani az elveszített mennyiséget – erre csak a hialuronsavas injekció képes. A szervezet természetes hialuronsav termelése az



**DR. SZÉCHENYI  
KORNÉL**

öregedés során folyamatosan csökken, az injekcióval beadott hialuronsav azonban pótolja az így kialakult hiányt és ezáltal hozzájárul az arc és a test természetesen feszesebb, teltebb és fiatalosabb megjelenéséhez.

### Meddig hat egy kezelés?

– Az injektálható hialuronsav alapú dermális töltőanyagok egyre népszerűbbek és ennek oka az a képességük, hogy egy egyszeri orvosi kezelést követően pótolják az évek alatt elvesztett térfogatot és csökkentik a ráncokat. A kezelés hatása a kezelés indikációjától, az injekció típusától és a beadás helyétől függően általában 3-18 hónapig tarthat. Kutatások azt is kimutatták, hogy a hialuronsavas injekciók serkenthetik a szervezet saját kollagéntermelését, így hosszú távon simább és feszesebb bőrhöz vezethetnek, hozzájárulva a fiatalos megjelenéshez.

### Természetesség vagy extrém feszesség?

– Amikor az ajakfeltöltést szakszerűen végzik, akkor a töltőanyagok és a helyes technikának hála, az eredmény tökéletesen természetesnek hat. Az elsődleges cél az, hogy a beavatkozás által létrehozott változások a megjelenésben olyan finomak legyenek, hogy azok senki számára ne keltsenek feltűnést. Az eredmény akkor tökéletes, ha a visszajelzés arról szól, hogy milyen jól nézünk ki, vagy mennyire kipihentek vagyunk. A jó töltőanyag gyakorlatilag láthatatlan, ami részben azért van, mert a töltési technikák is jobbak lettek. Vegyük példának a száj körüli ráncokat. Körülbelül egy évtizeddel ezelőtt gyakran töltöttek be töltőanyagot a nazolabialis redőkbe vagy a nevetési vonalakba, hogy szó szerint kitöltsék magukat a ráncokat. Mostanában már az a cél, hogy megemeljük a megereszkedett arcot, vagy a fiatal korunkban jellemző teltebb hatást érzünk el az arc egyes részeinél a természetesebb kinézet érdekében. Az öregedés során csökken a bőr és a tartószalagok feszessége, a zsírpárnákban lévő zsírszövet mennyisége, a csontok elvékonyodnak, a szövetek megereszkednek. Ezek hatására az arcon redők és ráncok jönnek létre. Az esztétikai kezelésekkal akkor érhető el természetes hatás, ha figyelembe vesszük ezeket az anatómiai változásokat, és ezek alapján próbáljuk a fiatalabb kori

megjelenést rekonstruálni, helyreállítva például az orcák teltségét, amely így megemeli az arcot és képes csökkenteni a nazolabiális redők mélységét.

#### Kik végezhetnek esztétikai feltöltéseket?

– Sokan félnek attól, hogy a hialuronsavas töltés után nagyon művinek fognak kinézni. A valós helyzet az, hogy mindenki úgy fog kinézni, mint amilyen orvost választ. Az igazság az, hogy az injekciózás is egyfajta művészet, ezért olyan művészt kell keresni, akinek tetszik a munkája. Mivel az emberek egyre nyitottabbak az injekciós kezelésekre, és egyre többen veszik igénybe ezeket a szépészeti beavatkozásokat, ma már egyre könnyebb jó referenciákat találni. Számos olyan internetes oldal létezik, ahol mások szívesen

egészségügyi ismeretekkel nem rendelkező kozmetikusok vagy tetoválók illegálisan végeznek ilyen kezeléseket. A rosszul beadott injekció akár szövetelhalást, vagy akár vakságot is okozhat.

#### Hogyan előzzük meg a ráncokat?

– Noha nincs feltétlenül szükség arra, hogy egyből ilyen kezelés alá vessük magunkat, amint meglátjuk az első ráncokat, mégis sokan már egész fiatalon fordulnak esztétikai orvoshoz. A statisztikai adatok azt mutatják, hogy évről évre nő a 30 év alatti fiatalok száma, akik valamilyen orvos-esztétikai vagy plasztikai beavatkozásra esnek át. Ugyanakkor lehetnek előnyei is annak, ha valaki viszonylag fiatalon kezdi el ezeket a kezeléseket. Kimutatható, hogy azok, akik korán kezdték el a fiatalító, illetve fiatalos megjelenést megőrző

az elvékonyodott arccsontokat „újjáépíteni”, míg a kisebb részecskeméretűek, mint a Restylane Refyne vagy Kysse inkább a finom vonalak és telt ajkak megvalósításához jók. Az ideális eredmény eléréséhez – figyelembe véve az anatómiai változásokat – a legtöbbször egynél többféle töltőanyaggal végzett kezelésre van szükség.

#### Lehet változtatni egy korábbi beavatkozáson?

– Ha elégedetlen a hialuronsavas töltés eredményével, nem kell aggódni, mivel a legtöbb esetben helyre lehet hozni. Időnként szükség lehet további töltőanyag befeccskendezésére az egyensúly helyreállítása érdekében, vagy ha kell, akkor teljesen fel is lehet oldani a feleslegben beadott töltőanyagot egy hialuronidáz nevű enzimmel.



osztják meg ilyen jellegű tapasztalataikat a kezelést végző orvosukról. Ezen kívül érdemes a kezelés előtt az orvost is megkérni, hogy mutasson pácienseikről (amennyiben azt az adatvédelmi szabályok nem tiltják) kezelés előtti és utáni fényképeket. Minden orvosnak különbözik a filozófiája, technikája és a tapasztalati szintjei. Mindenki győződjön meg róla, hogy orvosával minden apró részletet megbeszél az elvárásairól és az elérhető eredményekről. Ne féljen elkérni az orvos igazolását a képzésről és a képesítéséről. Mint minden orvosi eljárásnak, az esztétikai beavatkozásoknak is van némi kockázata. A kockázatok mértéke annál kisebb, minél képzetesebb és tapasztaltabb orvos végzi azokat. Sok esetben előfordul, hogy elsősorban relatív olcsósága miatt, anatómiai és

beavatkozásokat, kevesebb és kisebb változtatásokkal, lassabban öregednek, mint azok, akik csak később fordulnak orvoshoz. Sokkal jobb eredménye van a korai megelőzésnek, mint a később elvégzett korrekciónak. Természetesen vannak más - olcsóbb - módszerek az öregedés megelőzésére, ideértve az egészséges életmódot, a fényvédőkrémek és a retinolak használatát is!

#### Miben különböznek egymástól a töltőanyagok?

– A töltőanyagok nagy része hialuronsavból készül, viszont a különböző részecskeméretűek különböző eredménnyel szolgálnak. Például a Restylane Lyft töltőanyag részecskemérete nagyobb. Ezeknek a nagyobb részecskének az a képessége, hogy segítenek

#### Mikor szükséges az újabb kezelés?

– Körülbelül 6-18 hónap alatt (a töltőanyag típusától függően) a hialuronsav töltőanyagokat a test természetesen lebontja. Így, évente egyszer vagy kétszer kell kezelésekre járnia a megjelenés fenntartása érdekében. Ez jó hír azoknak, akik csak egyszer vagy kétszer akarják kipróbálni a töltőanyagos kezeléseket, mivel annak eredménye minden hosszú távú kockázat nélkül eltűnik. Fontos megjegyezni, hogy a töltőanyag használata nem feltétlen akadályozza meg a bőr öregedését teljesen, így további töltőanyagra vagy egyéb kezelésekre is szükség lehet a megfelelő eredmények eléréséhez. Viszont hosszú ideig esztétikusabb megjelenést biztosít, ami hozzájárul a jobb közérzethez és ezzel az életminőség javulásához is – hangsúlyozza Dr. Széchenyi Kornél.

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)

# GYORS ÉS FÁJDALOMMENTES



## AZ IDEJÉBEN VÉGZETT GASZTRO- ENTEROLÓGIAI VIZSGÁLAT ÉLETET MENTHET!

*Napjainkban szinte népbetegségnek számít a vastagbélrák, a különböző emésztőrendszeri problémák pedig egyre gyakrabban ütik fel a fejüket. Ahhoz, hogy megvédjük szervezetünket, fontos a rendszeres szűrővizsgálat és kontroll.*

– Azzal a céllal hoztuk létre rendelőnket Budapesten, a XI. kerületben, hogy egy családi hangulatú, ugyanakkor modern intézménybe hívjuk azokat, akiknek belgyógyászati kérdésekben nyújthatunk segítséget

– mondja **DR. SZŐNYI MIHÁLY** gasztroenterológus, a Budai Gasztroenterológiai Centrum vezetője. – Rendelőnkben innovatív megoldásokkal, modern eszközállománnyal segítjük szakértő kollégáinkat, akik tudása és betegközpontú hozzáállása a minőségi szolgáltatásunk alapja.

Hitvallásunk: mi a Budai Gasztroenterológiai Centrumban szívvel-lélekkel a betegeinkért dolgozunk. Engedje meg, hogy bemutassuk szolgáltatásainkat, rendelőnket, ismerjen meg minket és legyen a Páciensünk!

Az alapításkor az volt a célunk, hogy olyan rendelőt hozzunk létre, ahol igazi családi, közvetlen hangulattal, humánus hozzáállással segítjük betegeink gyógyulását. Komplex szemlélet, szaktudás, innováció és empatikus hozzáállás:

ezek az alapvető értékek, amelyek köré a Gasztroenterológiai Centrum épült. Kiemelten fontos számunkra, hogy betegeinknek komplex, teljes körű ellátást biztosítsunk, alapvető szemlé-

letünk, hogy ezt szükség esetén nemcsak egy orvos szakértelme, hanem az egyedi esetre összeállított csapat (például pszichológus és dietetikus) segíti, így a diagnózis és a gyógyulás egy teljes szakértő csapat kezében van.

Fontosnak tartjuk, hogy a tudomány eszközeivel biztosítsuk a gyors és fájdalommentes vizsgálatot és segítsük a gyógyulást: munkánk során pácienseinknek lehetőségük van bódításban vagy altatásban végzett vizsgálatokat kérni.

### BEMUTATJUK RENDELŐNKET

A váróhelyiségünkben fogadjuk az érkezőket és mindent megteszünk azért, hogy az első perctől kezdve komfortosan érezzék magukat. Tudjuk, hogy a kényelmes székek és családi légkör csökkentik a várakozással járó stresszt, ám ami igazán megkönnyíti az új hely-



**DR. SZŐNYI  
MIHÁLY**



zetet, az a recepción dolgozó kollégáink mosolya és figyelmessége.

Gondoskodunk arról is, hogy betegeink egy altatással járó vizsgálat után a lehető legnyugodtabb körülmények között pihenhessenek úgy, hogy családtagjuk is velük maradhat. Ezért alakítottuk ki esztétikus pihenőnket, ahol maximálisan figyelünk betegeink kényelmére és nyugalma.

Keressen minket bizalommal és válassza rendelőnk szolgáltatásait Ön vagy munkatársai, partnerei részére.

Rendelőnk magas színvonalú, modern gépekkel vannak berendezve és sokat teszünk azért, hogy kollégáink továbbképzéseken és konferenciákon az ezekhez szükséges legújabb elérhető tudás birtokában gyógyíthassanak. Szakértelmük és személyes hozzáállásuk, a betegközpontú gondolkodás a Budai Gasztroenterológiai Központ legnagyobb értéke.

### MIÉRT VÁLASSZA A GASTROENTEROLÓGIAI CENTRUMOT?

**Megbízható szakértelem** – hálásak vagyunk, hogy a szakma kiemelkedő orvosai (gasztroenterológusok, dietetikusok, pszichológusok, aneszteziológusok) dolgoznak velünk így a szakma jelenleg elérhető legjobb tudásával szolgálhatjuk betegeinket. Csapatunk szakértelme

összeadódik és hiszünk benne, hogy a betegeket a teljes körű, alapos vizsgálatokkal, komplex tanácsadással és empátiával tudjuk a legjobban segíteni.

**Otthonosság** – rendelőnkben elsődleges szempont volt a kellemes, családias hangulat megteremtése, hiszen tudjuk, hogy betegeink gyakran szoronganak a vizsgálatok előtt vagy nem érzik magukat komfortosan a hagyományos rendelői közegben. Mi nemcsak a minőségi berendezéssel, a kellemes fényekkel és színekkel teszünk az otthonosságért, hanem munkatársaink hozzáállása és gondossága is erre fókuszálva történik.

**Gyorsaság és hatékonyság** – fontosnak tartjuk, hogy betegeink ne csak hosszas várakozás után, hanem tüneteik észlelésekor a legrövidebb időn belül jussanak el hozzánk. Mindent megteszünk, hogy a bejelentkezés gyors és egyszerű legyen, pácienseinket rövid időn belül tudjuk fogadni és a rendelőben is kiemelt figyelmet fordítunk az időpontok betartására.

### SAKÉRTŐI CSAPATUNK

A Gasztroenterológiai Centrum csapatába tapasztalt, lendületes kollégákat hívtunk, akik minden nap azért dolgoznak, hogy a betegeink jó érzéssel, problémáikat biztos szakértő kezek gondozásában

„...Rendelőnkben innovatív megoldásokkal, modern eszközállománnyal segítjük szakértő kollégáinkat, akik tudása és betegközpontú hozzáállása a minőségi szolgáltatásunk alapja...”

tudják és nyugodtak lehessenek afelől, hogy hozzánk bármilyen panasz esetén fordulhatnak.

Csapatunkban gasztroenterológus, gyermek-gasztroenterológus, aneszteziológus, endoszkópos szakasszisztens, dietetikus, pszichológus és sebész kollégák dolgoznak. Recepciókon olyan kollégákhoz fordulhatnak betegeink, akik segítenek az orvosválasztásban, a gyors időpontkérés-ügyintézésben és mindent megtesznek azért, hogy betegeink komfortosan érezzék magukat akár a vizsgálat előtt vagy után is. Csapatunk szakértelmét folyamatos továbbképzésekkel segítjük.



Budai Gasztroenterológiai Centrum,  
A1 Endoszkópos Centrum Kft.  
1117 Budapest, Fehérvári út 82., 1. em. 4.  
[www.a1endoszkopia.hu](http://www.a1endoszkopia.hu)  
Bejelentkezés:  
[recepcio@a1endoszkopia.hu](mailto:recepcio@a1endoszkopia.hu),  
06/20/410-1926, 06/20/387-6072  
MÁR A SAVOYA PARKBAN IS!



# FOGÁSZATI ÚJDONSÁG: DIGITÁLIS MOSOLYTERVEZÉS!

*Napjainkban egyre nagyobb az igény az esztétikus megjelenésre, ezt pedig a fogászatnak is ki kell tudnia szolgálni. Míg korábban a fog pótlása volt az elsődleges cél, addig ma már a digitális technikának köszönhetően mi magunk dönthetjük el, hogy színben, formában milyen álmot szeretnénk.*

– A fogászatban a szemléletmód változott, minden mindig egy alaposan kidolgozott tervvel indul hiszen, ha az helytálló, akkor utána a kivitelezés már nem rejt magában hibalehetőséget – mondja **DR. VESZPRÉMI SOMA**, a **BMC Fogászati és Implantológiai Centrum vezetője**. – A digitális mosolytervezésnek hála, a páciensnek adott esetben sokkal kevesebb rizikófaktorral kell szembenéznie, minimális kezelésen kell részt vennie és persze a fájdalom és a kellemetlenségérzet is leredukálódik. Eddig általánosságban úgy történt, hogy a páciens bement a rendelőbe, elmondta az igényeit, ami vagy kivitelezhető volt, vagy nem. Azok

az információk például, hogy milyen színű, formájú legyen a fog, passzol-e majd az arcához, ajakvonalához, korábban sajnos nagyon sok kézen mentek át, ráadásul a páciensnek sok kompromisszumba kellett belemennie.

Ahhoz, hogy olyan munkát tudjunk végezni, amitől a páciens garantáltan boldog lesz és jön a wow effekt, szinte mindennek passzolnia kell! A digitális mosolytervezés nagyon fontos eszköze a back works planning (azaz a visszafelé tervezés).

**Először is csinálunk egy**

**tervet**, nem nyúlunk hozzá a páciens fogsorához. Megnézzük, hogy mik az



**DR. VESZPRÉMI  
SOMA**

igények, például milyen az arcforma, a szájforma, milyen színű és formájú fogak passzolnának, vagy hogy milyen a szemfehérje színe (ami például harmonizálni szokott a fogszínnel). Számtalan dolgot tudunk nyugodt körülmények között számítógép előtt átnézni, átbeszélni. Ezt követően készítünk egy **digitális tervet**, ami alapján prototípust gyártatunk a fogtechnikussal. (Fontos, hogy még most sem nyúltunk hozzá a pácienshez, nem fúrtunk a fogába, nem kellett injekciókat kapjon feleslegesen). Amikor a prototípus, az úgynevezett test drive (tesztvezetés) elkészül, be tudjuk helyezni a páciens szájába a fogára. Ő nyugodt körülmények között meg tudja nézni, mennyire érzi a magáénak, mennyire tetszik neki, esetleg min változtassunk. Ez gyakorlatilag arra irányul, hogy még mielőtt bármit elkezdünk, legyen egy olyan tervünk, amivel a páciens azonosulni tud, a sajátjának érzi, ez alapján átlátja a rátervezett időt, konkrét árajánlatot kap, így a rejtett költségekkel sem kell később számolnia. Tudja előre, hogy milyen beavatkozások kellene az általa kívánt eredmény eléréséhez. Sokszor ilyenkor derül ki, hogy az esztétikai beavatkozások előtt kell-e fogszabályozni, vagy hogyan tegyünk be implantátumot, milyen pozícióban helyezzük be ahhoz, hogy tökéletes esztétikumot érzünk el, kell-e ínyműtét, korona, hég stb. A lényeg tehát, hogy ezek az információk nem közben derülnek ki, így a páciens teljes nyugalomban tudja elkezdni a kezelést. A **digitális mosolytervezés** egy nagyon fontos bizalomépítő dolog, hiszen innen indul az orvos-páciens közös munkája, együttműködése. Manapság szakmai berkeken belül **digitális workflowról, digitális munkafolyamatról** akkor beszélünk, amikor a régi, hagyományos, konvencionális eszközöket digitálissal helyettesítjük. A fogtechnikai háttér '86 óta töretlenül fejlődött, azonban a rendelőben még mindig a gyurkáló lenyomatanyagokkal, kanalakkal történt a lenyomatvétel, ami egyrészt elég kellemetlen, sokszor irritáló a páciens számára (hányingere is lehet tőle, hiszen több percig a szájban kell tartania egy idegen anyagot). A lenyomat anyag pontatlansága, az abból kiöntött gipszmodell esetleges eltérése, valamint a régi öntési techni-



*„...A digitális mosolytervezés egy nagyon fontos bizalomépítő dolog, hiszen innen indul az orvos-páciens közös munkája, együttműködése...”*



kából fakadó pontatlanság összeadódik és így a legnagyobb jószándék mellett elvégzett fogorvosi, fogtechnikai munkákban is nagy eltérések lehetnek. Ezzel szemben a **digitális lenyomatvétel** során egy digitális scanner másodpercenként 60-100.000 képet csinál az adott területről, bescanneli a fogakat és a szájüreget, így nem kell a hagyományos lenyomatvétellel bajlódni. A fogászati rendelőből ezeket a fájlokat egy emailben elküldjük a fogtechnikai labornak, ahol egy percen belül megjelennek az adatok és a gép elkezdheti készíteni a munkafolyamatot, például egy koronának az előnézetét. Majd, amikor megvan a tervezet, a technikus a számítógépen benyom egy gombot és a gép kifaragja, legyártja a produktumot. Ezek a munkák digitálisan, pár mikron pontossággal készülnek, ami fantasztikus dolog és óriási előrelépés a fogászatban.

A digitális lenyomatvételnek tehát számos előnye van: gyors, rendkívül pontos, és nagyon könnyen reprodukálható (például a fogtechnikus bármikor újra kérheti a bescannelt adatokat, újat tud gyártani belőle, nem kell a páciens feleslegesen behívni, nem kell eszközt, anyagot használni (ami környezetvédelmi szempontból is fontos). Idővel fel fognak gyorsulni a munkafolyamatok, kevesebb humánerőforrásra lesz szükséges egy-egy munkamenethez, így a jövőben ezek a termékek, szolgáltatások szélesebb körben is elérhetőek lesznek, ami mindenképpen óriási dolog.

#### 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:



## FORDÍTSUNK TÖBB FIGYELMET BŐRÜNK VÉDELMERE!

# MEGÉRKEZETT A NYÁR

A koronavírus járvány miatti bezártság után érthetően mindenki erősebben vágyódik a napsugárzás iránt, de továbbra is érdemes óvatosnak lenni és csak kellő védelemben az UV sugárzásban tartózkodni.



– Nem lehet elég sűrűn felhívni a figyelmet az anyajegyszűrésre, valamint emlékeztetni mindenkit a rendszeres önvizsgálatra – hangsúlyozza

**DR. SMOLCZ KATALIN**, a Budai Magánorvosi Centrum bőrgyógyásza. – A mindennapos tisztálkodás során nagy eséllyel feltűnik, ha anyajegyünk színe, alakja, nagysága megváltozik, hámlik, vérzik, vagy valamelyik esetleg nagyon viszketni kezd. Ilyenkor nem szabad megvárni a következő éves szűrővizsgálatot, soron kívül orvoshoz kell fordulni!

Ugyanezt az eljárást kellene alkalmaznunk akkor is, ha felfedezünk egy újabb anyajegyet testünkön. Jobb idejében orvoshoz fordulni mint, hogy túl későn kérjünk segítséget, ne feledjük: a **melanoma az egyik legrosszindulatúbb daganattípus!**

A bőrgyógyászok egy dermatoszkóppal (speciális nagyítóval) vizsgálják meg az anyajegyeket, amely egy teljesen fájdalommentes eljárás. **Melanomának nevezzük** a festéktermelő sejtek rosszindulatú burjánzását. Rendkívül fontos, hogy minél hamarabb diagnosztizálják ezt a betegséget, mert nagyon könnyen képez áttétet a nyirokcsomókban, májban, agyban, tüdőben. Különösen veszélyeztetettek azok, akiknek sok anyajegyük van, melyek közül esetleg több atípusos is előfordul, vagy **világos bőrtípusúak, könnyen leégnek,**

**a hajszínük vörös vagy szőke.** Az ilyen alkati tulajdonsággal bíró embereknél tizenöt-ször nagyobb lehet a bőrrák kialakulásának kockázata és ezt csak tovább növeli a családi halmozódás is. Szintén a szűrővizsgálaton való rendszeres részvétel mellett szól, hogy **a korai stádiumban felfedezett bőrdaganat majdnem száz százalékban gyógyítható.**

A melanoma és más bőrráktípusok előfordulási esélye az életkor előrehaladtával nő.

Mivel a nem melanoma típusú, rosszindulatú bőrdaganatok képződésében kulcsszerepe van a napfénynek és a káros ultraibolya sugárzásnak, az életük során sok időt napon töltő emberek esetében sokkal magasabb a betegek aránya. Védjük bőrünk DNS-ét a megfelelően magas faktorszámú naptej használatával, illetve 11 és 15 óra között csak árnyékos helyen tartózkodjunk! Sokan nincsenek tisztában vele, de akár a fogamzásgátló tabletták, vagy a menopausát követően kialakuló ösztrogénhiány kezelésére használt hormonpótló gyógyszerek szedése mellett is jelentkezhetnek hyperpigmentációs problémák – elsősorban az arcon májfolt vagy melasma formájában. Egy másik, hasonló, tipikus eset a nőknél a terhesség alatt és után kialakuló sötét, elszíneződött foltok megjelenése az orcákon, orron, száj körül vagy a homlokon.



**DR. SMOLCZ KATALIN**

Mit tehetünk ellenük? A melasma önmagában semmilyen egészségügyi veszélyt nem jelent, ezért nem kell megijedni tőle. A hormonváltozást előidéző gyógyszer abbahagyása vagy az azt kiváltó élethelyzet (lásd terhesség) megszűnése után, a hormonrendszer normalizálódásával egyidőben többnyire ez a típusú hyperpigmentáció magától eltűnik. Megelőzni – ha genetikailag hajlamosak vagyunk rá – teljesen nem tudjuk, ám a magas faktorszámú fényvédő használata ez esetben is mérsékelheti a tünetek jelentkezését. Sokszor gyógyszer váltja ki a fokozott fényérzékenységet.

Ilyenek bizonyos koleszterin-csökkentők, antibiotikumok, antihisztaminok, kemoterápiás szerek vagy például a pattanásos bőrre alkalmazott retinoidok is, így a foltok kialakulásának elkerülése érdekében érdemes elolvasni a betegtájékoztatót és intenzíven védeni bőrünket a napfénytől.

A parfümök és különböző kozmetikai szerek összetevői között megbújó illatanyagok és illóolajok napfény hatására szintén okozhatnak foltosodást. Éppen ezért a parfümököt minden esetben kerüljük strandolás előtt, illetve olyan bőrfelületen, amit biztosan nap fog érni. A levendulaolaj, bergamot, citrusolaj, mentol vagy a geraniol tartalmú szépségápolási szereket pedig érdeme-  
sebb este használni.

**NEMI SZERVI SZEMÖLCSÖKKEL, APRÓ ÉRANYAJEGYEKKEL KÜZD?**

Új szolgáltatásként már CO<sub>2</sub> laeseres eltávolításuk is elérhető rendelőnkben.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

**A RENDELŐ BŐRGYÓGYÁSZ ORVOSAI:**



**DR. ÁRVAI MARIANN**



**DR. SÁPY MÓNIKA**



**DR. SMOLCZ KATALIN**

*Manapság egyre elterjedtebb az ülőmunka, ami azonkívül, hogy az ízületeinkre veszélyes, a belső szerveinkre is rossz hatással van. A gerinc fájdalmas betegségei mellett az agyvérzés, a szívinfarktus, a szívnagyobbodás és a vesebetegségek rizikófaktorát is növeli.*

A Budai Magánorvosi Centrum által létrehozott **Budai Egészséges Életmód Centrum** célkitűzése, hogy a **Funkcionális tréning edzésmódszer** elérhetőségével hozzájáruljon a különböző mozgásszervi betegségek kialakulásának megelőzéséhez, valamint támogassa az életmód váltást már elhatározókat azon céljaik elérésében, melyek az egészség megőrzésére és az esztétikus megjelenésre vonatkoznak.

– Felmérések szerint az emberek többségének nincs kellő információja a helyes ülésről, sokan nem is tudják, hogy a napi több órás ülés jobban terheli a gerincet, mint az állás – mondja **SKRAPITS ÁGNES mozgásterapeuta**. – A helytelen üléskor kétszeresen terhelődnek a porckorongok az álláshoz képest és ha ez a nyomás állandóan, féloldalasan, egyenetlenül jelentkezik, kialakulnak a mozgásszervi betegségek, mint például a porckorongsérv vagy meszesedés. A rossz tartás nem csak a passzív vázrendszerre, hanem az izmokra és szalagokra is káros hatással van. Az izmok merevvé, görcsössé, spasticussá válnak és fájdalmat okoznak. A hosszú ideig fenntartott testhelyzet egyoldalú, statikus terhelést ró az antigravitációs izmokra. Ezek az izmok rövidülésre, tónusfokozódásra hajlamosak. Emiatt az izomzatot ellátó erek nyomás alá kerülnek, nem tudják ellátni tápláló funkciójukat, romlik az izom vérkeringése, fájdalmassá válik. A képernyő előtt munkát végzőknél komoly egészségkárosodás tapasztalható. A nyaki-taratókóti fájdalom nagy valószínűséggel a monitor rossz elhelyezésének köszönhető, a deréktáji panaszok oka a rosszul kialakított ülőalkalmatosságban

# MOZGÁSRA FEL

## ÉLJÜK MEG AKTÍVAN A MINDENNAPJAINKAT!

keresendő, míg a kéz-csukló fájdalom a helytelen gépelési technika következménye. A túlterhelés miatt a szövetek keringése és anyagcseréje is rossz lesz, melyek elváltozásokat hoznak létre, ami tovább veszélyezteti a csonthártya, az ízületi szalagok és porc felszínének épségét és degeneratív elváltozások kialakulásához vezet.

A mozgásszegény, ülő életmód jelentősen növeli az úgynevezett metabolikus szindróma esélyét is. Ennek jellegzetességei a magas vércukor- és koleszterinszint, a magas vérnyomás, valamint ezek szövődményei: szív- és érrendszeri

betegségek. A mindezekkel járó magas vérzsír különösen veszélyes, mert érkárosodást okoz az agyban, szívben, vesében, ami agyvérzéshez, szívinfarktushoz vezethet. A belek normális működéséhez a mozgáson kívül, sok folyadék és rost szükséges. Ha ezek közül valamelyik hiányzik vagy nem megfelelő mennyiségű,

emésztési problémák jelentkezhetnek, a belek működése renyhe lesz. Az ülőmunkát végzőknek érdemes figyelniük, ha dagad a lábuk, ez a visszér vagy szívelégtelenség tünete lehet. A mozgáshiány a daganatok kockázatát is növeli (bélrák és az emlőrák). Mindezekből egyértelmű, hogy az embernek meghatározó mennyiségű mozgásra van szüksége, hogy egészséges maradjon. Sajnos az átlag lakosság nem mozog eleget, pedig a mozgás a legjobb stresszoldó és mivel endorfint szabadít fel, még örömforrás is.

Megfelelően végzett testedzés esetén már 3-12 hét múlva jelentkeznek a jól mérhető, kedvező változások. Javasolt a heti 2-3 edzés, melynek időtartama legalább 30 perc, de a 45-90 perc az egész testet alaposan átmozgató tréning ideje. Nem edzett, egészséges felnőtt esetében olyan testedzés ajánlott, amely a pulzusszámot mintegy 120/perc-re emeli. Az aktív mozgás jó vérellátást biztosít az izmokban, ami a szív és tüdő egészségének megőrzéséhez is hozzájárul. A mozgás elősegíti,

hogy a csontállomány ne épüljön le, az egyenetlenül terhelődő csontfelszínek ne degenerálódjanak.

A **funkcionális tréning, mint edzésmódszer**, az összes olyan mozgásformát magába foglalja, melyek az emberi szervrendszert úgy foglalkoztatják, ahogy az eredeti képességeinek megfelelő. Az egyes izomcsoportokat nem izoláltan, hanem különböző mozgásmintákba integráltan gyakoroljuk. (Ezért „integrált tréning”-ről is beszélhetünk.) Az ízületeket és izmokat minden lehetséges dimenzióban, síkban mozgatjuk. Ezzel az edzésmódszerrel egyaránt fejleszteni tudjuk az erőt, állóképességet, hajlékonyságot, koordinációt és gyorsaságot.

A **Core**, a test középső részére lokalizálható, mely a tömeg, a gravitáció és az energia központja. Anatómiailag ide sorolandók a hasizmok, a csípő- és medencefenék izmainak egy része, valamint a felületes- és mély hátizmok többsége. A core **stabilizáló tréning** célja, hogy megerősítse a törzs izomzatát olyannyira, hogy az képes legyen kontrolálni a lumbális gerincszakaszt, valamint a medencét, akár dinamikus mozgások közben is. A jól kondicionált core elengedhetetlen nemcsak a professzionális teljesítményekhez, de a hétköznapi élet által megkövetelt mozgásokhoz is.

**Tegyünk egészségünkért, azért, hogy jobban érezzük magunkat! Az életünk minősége csak tőlünk függ** – hangsúlyozza Skrapits Ágnes!



**SKRAPITS  
ÁGNES**



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



**DR. PÁC  
ALEXANDRA  
NÓRA**



**KUDRON  
EMESE**



**SKRAPITS  
ÁGNES**



**DR. PÁLFY  
ADRIENN**

# GYERMEKE ELHÚZÓDÓ FELSŐ LÉGÚTI HURUTBAN SZENVED?



**A PROBLÉMA  
MEGOLDÁSÁRA  
KONZERVATÍV  
ÉS MŰTÉTES  
MEGOLDÁSOKAT  
IS TUDUNK  
JAVASOLNI!**

*Sokan nem tudják, hogy a kellemetlen és szokatlan elváltozások, például hangszínváltozás, rekedtség, szájszárazság, gombócérzés, beszédfejlődési elmaradás háttérben betegség húzódhat, melynek eredetét jobb minél előbb tisztázni.*



**DR. ZARÁND  
RAJMUND**

orrvérzés vagy véres köpet – mondja **DR. ZARÁND RAJMUND, a Budai Magánorvosi Centrum gyermek fül-orr-gégésze.** – Miután részletesen tájékoztunk a páciens korábbi betegségeiről, a fül, az orr, a torok és válogatott esetekben a gége vizsgálata következik. A nyaki nyirokcsomók tapintásos vizsgálata a gyermek számára nem kellemetlen, az orvos beteg kontaktus első mozzanata. A fül külső hallójáratának és a dobhártyáknak a vizsgálata után tájékoztató hangvillás hallásvizsgálat következik. Az orr esetében a melléküregek kopogtatási érzékenysége gyulladásra utalhat,

– Rendelésünkön a gyermek betegek általában az alábbi panaszokkal érkeznek: nedves vagy száraz köhögés, nyelési problémák, fülfájdalom, halláseltérés,

az orr belső megtekintése után szükség lehet a váladék leszívására, amelyből laboratóriumi vizsgálattal kitenyészhető a bajt okozó kórokozó.

A toroknál áttekintjük a szájüreget és a garatszakot, különösen a torokmandulát.

A gége vizsgálata iskolás kortól már elvégezhető altatás nélkül, néha csak lidocainos helyi érzéstelenítéssel lehetséges.

Amennyiben a gyermek krónikus náthától, elhúzódó orrfolyástól, allergiás panaszoktól szenved, akkor allergológus bevonásával történik a kezelés, hiszen sokszor csak több szakorvos együttes véleménye ismeretében állítható fel a pontos diagnózis.

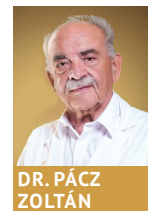
A gyermekek vizsgálatánál igyekszünk az eszközös vizsgálatok lehetőség szerinti mérséklésére. A kicsi gyermek a szülő ölében ülhet, ez számára megnyugtató biztonságérzetet ad a vizit folyamán. Amennyiben kellemetlenséggel járhat a vizsgálat, azt előre jelezzük.

A gyermekek akut panaszainak hátterében az esetek kétharmadában felső légúti hurut áll. A láz és a fájdalom csillapítása nem rontja a gyógyulás esélyeit, javasoljuk a házi patikában tartott, recept nélküli szerek (ibuprofen, metamizol) használatát a tünetek jelentkezésekor. Ha a láz, fülfájdalom 12 órán belül nem csillapodik, netán aluszékonyság, hányás, fülfolyás jelentkezik, haladéktalanul szakorvoshoz szükséges fordulni. Gyermekeknél gyakori a halláscsökkenés a felső légúti hurutokat kísérvé. Ha a folyamat 1 hónapon belül nem szűnik meg, nem szabad késlekedni a vizsgálattal. Ugyanígy az alvás közbeni légzéskimaradások rendszeres megjelenése is mindenképp gégészeti vizsgálatot igényel.

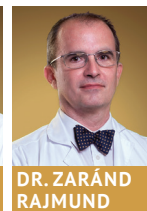


BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

**CENTRUMUNK FÜL-ORR-  
GÉGÉSZET ORVOSAI:**



**DR. PÁCZ  
ZOLTÁN**



**DR. ZARÁND  
RAJMUND**



## ULTRAHANG, MÁR A LEGKISEBBEKNEK IS!

Évekkel ezelőtt még számos betegség kimutatására csak a röntgenfelvétel nyújtott elegendő bizonyítékot. Ma már a modern orvostechnikának köszönhetően pár perc alatt, fájdalommentesen és mindenféle mellékhatás nélkül „bepillantást nyerhetünk” bizonyos szerveink állapotára.

– Számos területen tudjuk alkalmazni az ultrahangvizsgálatokat, legyen szó a belső hasi szervekről, ízületekről és lágyszövetekről – mondja **DR. SZARVAS TÜNDE** főorvos, a Budai Magánorvosi Centrum radiológus szakorvosa.

**Rendelőnkben az alábbi területek közül választhat a kedves páciens:**

- Hasi áttekintő ultrahang vizsgálat
- Emlő ultrahang vizsgálat
- Pajzsmirigy ultrahang vizsgálat
- Carotis color-duplex (nyaki ér) ultrahang vizsgálat
- Alsó végtagi erek ultrahang vizsgálata
- Ízületi- és lágyszövet ultrahang vizsgálat
- Csecsemő ultrahangos szűrővizsgálat

– Általában hasi, pajzsmirigy, lágyszövet és baba komplex vizsgálatokat végzünk – teszi hozzá a Doktornő. – Az újszülöttek kiemelt figyelmet érdemelnek és különös óvatossággal kell őket



**DR. SZARVAS  
TÜNDE**

vizsgálni! A **koponyavizsgálatnál** a nagykutacson át ellenőrizhető az agyállomány szerkezete, az agykamrák mérete, van-e vérzés, agykamra tágulat, ami nem feltétlen jár együtt klinikai tünetekkel.

A **hasi vizsgálat** során a leggyakoribb a vesetágulat kimutatása, melyek egy részét magzati korban kimutatják, de egy részük vagy nem kerül leírásra vagy nem is ábrázolható, csak szünetés után. Vannak olyan tágulatok, melyek azonnali urológiai beavatkozást igényelnek, de az esetek nagy többségében néhány kontroll hasi ultrahang után megszűnnek. A második leggyakoribb elváltozás az epekő. Ezek egy része általában megszűnik, de óvodás vagy kisiskolás korban is megmaradhatnak, ilyenkor fontos a gasztroenterológiai konzílium.

További fejlődési variációk, ritkán sajnos daganatok is felismerésre kerülnek.

A **csípőízület vizsgálata** különösen fontos ultrahanggal, hiszen pontos mérésekkel megállapítható, hogy mennyire fejlett a csontos ízületi vápa, illetve fennáll-e a csípőficam veszélye. Minden esetben orthopédiai szakvizsgálat is ajánlott, a két vizsgálatot együtt kell értékelni.

A vizsgálatokat Toshiba Xario ultrahang géppel végezzük modernül felszerelt rendelőnkben, ahová sok szeretettel várjuk kedves pácienseinket, beleértve a legapróbbakat is.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

**A RENDELŐ  
ULTRAHANGOS  
KOLLÉGÁI:**



**DR. BODNÁR  
GYÖRGYI**



**DR. GULÁCSI  
GYÖRGY**



**DR. SZARVAS  
TÜNDE**



**NYUTALI  
KATALIN**

# A NÉMA GYILKOS!

## MAGAS VÉRNYOMÁS

*A hypertonia az esetek legnagyobb részében semmilyen tünetet nem okoz, a szervezet pedig alkalmazkodik a fokozatosan emelkedő vérnyomáshoz. A betegségre leggyakrabban csak vérnyomásmérés kapcsán derül fény, ez jelzi, hogy valami nincs rendben.*

– Nagy öröm számunkra, hogy **Minősített Hypertonia Ellátó Hely** lettünk, hiszen kiemelt szerepet érdemel ez a betegség, mi pedig igyekszünk a maximumot nyújtani Pácienseink felé – mondja **DR. SIMONYI GÁBOR** a **Budai Magánorvosi Centrum kardiológusa**.

**Mit is nevezünk pontosan magas vérnyomásnak?**

– A hazai és a nemzetközi irányelvek egybehangzó módon definiálják a kritériumait. Amennyiben rendszeresen méri a vérnyomást, és ha a mért érték eléri vagy meghaladja a 140/90 Hgmm-es szintet, akkor magasvérnyomásról beszélünk. Tekintettel arra, hogy a vérnyomás jelentősen ingadozhat, ezért a pontos diagnózishoz három különböző alkalommal (minimum egyhetes időközzel) kell mérni, alkalmanként legalább háromszor kell meghatározni és az utolsó két mérés átlagának kell elérnie vagy meghaladnia a 140 Hgmm szisztolés és/vagy a 90 Hgmm diasztolés értéket. A vérnyomásértékeket a 24 órás vérnyomás monitorozással (ABPM) lehet a legpontosabban felmérni.

**Milyen gyógyszeres és terápiás kezelések léteznek?**

– A magasvérnyomás kezelésében az életmódváltás mellett gyógyszeres terápiára is szükségünk lesz. A legújabb ajánlások szerint kis hatóanyag tartal-

mú fix kombinációval indítjuk a kezelést, mivel ekkor érhetjük el leghatékonyabban a kívánatos vérnyomásértékeket.

**Hogyan épül fel egy kardiológiai kivizsgálás?**

– Minden kivizsgálás (így a kardiológiai is) a korábbi, esetleges betegségek megismerésével, majd a panaszok részletes felvételével kezdődik. A betegvizsgálat mellett fontos az EKG készítése, mivel már ekkor fény derülhet bizonyos eltérésekre. Vérnyomás problémák esetén 24 órás vérnyomás-monitorozást, szívritmus rendellenességek miatt 24 órás EKG (HOLTER) vizsgálatot végzünk.

A kivizsgálás fontos eleme a szívultrahang vizsgálat is és bizonyos esetekben a terheléses EKG – mondja Dr. Simonyi Gábor kardiológus.

**Mit tehetünk a magas vérnyomásunk csökkentése érdekében a gyógyszeres kezeléssel?**

– Számos olyan tényezőt ismerünk, mely növeli a magas vérnyomás, és vele együtt a szív-érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát – hangsúlyozza **DR. PÁCZ ALEXANDRA**, a **Budai Magánorvosi Centrum kardiológusa**.

– A kor, a nem, a családi érintettség, genetikai állományunk olyan adott helyzet, melyen nem sokat tudunk változtatni, azonban helyes életmóddal mégis csökkenthetjük

a betegség kialakulásának kockázatát, illetve a már magas vérnyomás értékét. Közismert, hogy a dohányzás, a mozgászegény életmód, az elhízás, a túlzott sófogyasztás, a helytelen étrend, rendszeres alkoholfogyasztás, a nem kielégítő pihenés, rendszertelen, kevés, rossz minőségű alvás, több műszakos munka, állandó pszichés stressz, a szorongás, a megfelelni vágyás növeli a szívünket érő terhelést.

Ezen tényezők komplex kezelését, mi magunk is kezükbe vehetjük, ezzel segítve a szükséges gyógyszeres kezelés sikerességét. Sőt bizonyos esetekben, az életmódváltás következményeként szép lassan el is hagyhatjuk a felírt gyógyszereket (természetesen csakis kezelő orvosunkkal történt konzultáció után). El se hinnénk, milyen egyszerűen befolyásolhatjuk egészségi állapotunkat, ha tudatosan odafigyelünk általános szokásainkra.

Összességében, ha áttérünk a napi minimum 30 perces aerob jellegű testedzésre, figyelünk, hogy meglegyen a napi 10-12 000 lépés, ügyelünk az egészséges, kiegyensúlyozott étrend betartására, elhagyjuk a dohányzást, minimalizáljuk alkohol fogyasztásunkat, törekszünk az ideális súlyunk fenntartására, tudatosan csökkentjük a stressz situációkat, jógaival, meditációval csökkentjük a belső feszültséget, 15-20 Hgmm-rel is tudjuk csökkenteni vérnyomásunkat.

Ha szükségét érezzük ne habozzunk segítséget kérni szakembertől. Dietetikus személyre szabott étrendet állít össze, miközben megismerteti a modern szemléletű, egészséges táplálkozás alapjaival, személyi edző segítségével egyéni mozgásprogramot építhetünk fel, mely mindig követi az aktuális fizikai állapotunkat, pszichológus, életvezetési tanácsadó, coach a pszichés stressz csökkentésének módszereit mutathatja meg.

Amit soha nem szabad elfelejtenünk az az, hogy bármely életkorban elkezdett életmódváltás, mozgásprogram, hatással lesz az élethosszra és életminőségre. Nincs olyan, hogy késő. Bátran kezdjen bele, már ma! A szíve hálás lesz érte.



**DR. SIMONYI GÁBOR**



**DR. PÁCZ ALEXANDRA**

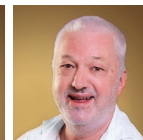


BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

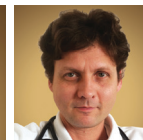
**CENTRUMUNK KARDIOLÓGUSAI:**



**DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA**



**DR. KERKOVITS GÁBOR**



**DR. SIMONYI GÁBOR PHD**



**DR. SIMKOVITS DÁNIEL**



**DR. SZABÓ ANDREA**

# MENEDZSERSZŰRÉS TETŐTŐL TALPIG

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.

	S	M	L	L Plus	XL	XL Plus	XXL	XXL Plus
Laborvizsgálat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PSA / Cytológia	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓
TSH	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓
LDL, HDL	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Folsav, B12	☐	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓
Tumormarker	☐	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓
Székklet 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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	✓	✓
Stressz-szint mérés	☐	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓
Gastroenterológia konzílium	☐	☐	☐	✓	☐	✓	☐	✓
<b>A CSOMAG AKCIÓS ÁRA:</b>	<b>63 000 Ft</b>	<b>101 000 Ft</b>	<b>132 000 Ft</b>	<b>147 000 Ft</b>	<b>175 000 Ft</b>	<b>190 000 Ft</b>	<b>315 000 Ft</b>	<b>330 000 Ft</b>

## CENTRUMUNK MENEDZSERSZŰRÉSSSEL FOGLALKOZÓ ORVOSAI:

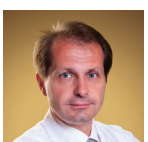
  
BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



DR. PÁCZ  
ALEXANDRA  
NÓRA



DR. BODNÁR  
GYÖRGYI



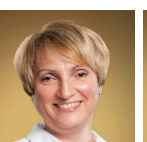
DR. FAZAKAS  
ZSOLT



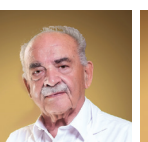
DR. JENEY  
KRISZTINA



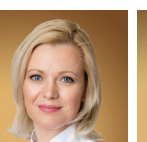
DR. LAKY ILONA  
MARCELLA



DR. MIHÁLY  
ANDREA



DR. PÁCZ  
ZOLTÁN



DR. SMOLCZ  
KATALIN



TERN  
BERNADETT

## ERŐSEN GÖRCSÖL, RENDSZERTELEN A VÉRZÉSE?

# NE HALOGASSA A NŐGYÓGYÁSZATI VIZSGÁLATOT!

Általában a változókor után jelentkezik, nagyon korán tünetet ad rendellenes hüvelyi vérzés formájában: **a méh-  
testrák a leggyakoribb rosszindulatú  
nőgyógyászati daganat.** A betegek jellemzően elhízottak, magas vérnyomásban és/vagy cukorbetegségben szenvednek.

– Méh-  
testrák gyanúja esetén a méhnyálkahártyából szövettani mintát veszünk ambuláns körülmények között végzett biopszia vagy rövid bódításban végzett küret formájában – mondja **DR. HRUBY ERVIN**, a **Budai Magánorvosi Centrum nőgyógyásza.** – A betegséget

szövettani vizsgálat igazolja. Általában korai stádiumban kerül felismerésre, műtéttel (méheltávolítás, kétoldali petefészek és petevezeték-eltávolítás) gyógyítjuk. Előrehaladottabb esetben radikálisabb műtéttől, sugárkezeléstől és kemoterápiától várható a gyógyítás. **A második leggyakoribb rosszindulatú nőgyógyászati daganat a méhnyak-  
rák.** A HPV vírus magas kockázatú biotípusai okozzák hosszú idő alatt, nagyon sokáig tünetmentes. A méhnyak citológiai és kolposzkópos vizsgálatával a méhnyakrákot megelőző állapot könnyen észlelhető, egy kisebb beavatkozással (konizáció) a kóros szövet eltávolítható, amely gyógyulást eredményez. Mivel sokáig tünetmentes, ezért nem lehet eléggé hangsúlyozni a rendszeres méhnyak-szűrés fontosságát, amely a javasolt éves nőgyógyászati vizsgálat keretében elvégezhető. Késői stádiumban a méhnyakrák hüve-



**DR. HRUBY  
ERVIN**

lyi vérzést, kontakt vérzést, alhasi fájdalmakat okoz. Ekkor már radikálisabb műtéttel, illetve még későbbi stádiumban ún. kemoirradiáció-val (sugárkezelés és kemoterápia kombinációja) van esély a gyógyulásra.

Ritkán, főleg idősebb korban bizonytalan alhasi fájdalmak, a haskőrfogat növekedése hívja fel a figyelmet a **harmadik leggyakoribb rosszindulatú nőgyógyászati daganatra, a petefészekrákra.** Korai stádiumban tünetmentes. UH vizsgálattal igazolható a daganat, mely még radikális műtét és kemoterápia kombinációja mellett is rossz gyógyhajlamú, rossz kórjóslatú.

Megbízható szűrési módszerrel nem rendelkezünk. Alacsony kockázatú beteg esetén a tumormarker-vizsgálatok és a hüvelyi UH vizsgálat kombinációja sem megbízható.

Bizonyos családokban halmozódást mutat a hajlam, amely genetikai vizsgálattal igazolható.

**A szeméremtestrák és hüvelyrák igen ritka,** idős korban fordul elő, HPV-fertőzés okozza, nőgyógyászati vizsgálat kapcsán megtekintéssel is észlelhető. Szövettani mintavétellel igazoljuk a daganatot, gyógyításában a műtéti kimetszés a legfontosabb.

**A jóindulatú daganatok közül a méh-  
test jóindulatú daganata, a myoma a legfontosabb.** Előfordulása gyakori, akár minden 2-3. szülőképes korú nőt érintheti. Gyakran tünetmentes, ekkor nőgyógyászati tapintásos vizsgálat, más miatt végzett kismencedei UH vizsgálat kapcsán kerül felismerésre. Növekedése

során vérzészavart, alhasi fájdalmat, a környező szervek nyomása révén változatos tüneteket okozhat. Amennyiben gyorsan növekszik, nagyméretű vagy tünetet ad, műtéttel eltávolítható. Kisebb méretű myomák hastükrözéssel (laparoszkópia) vagy ha a méhüreg felé nőnek, méhtükrözéssel távolíthatók el. Terhesség során gyors növekedést mutathatnak, elhalt terület alakulhat ki bennük, amely terhességi szövődményt okozhat, ezért még a terhesség vállalása előtt célszerű eltávolítani a myomagöböket.

Amennyiben sok nagy góc van, melyek életminőséget rontó panaszokat okoznak, és a beteg már nem tervez terhességet, a méh-  
test eltávolítását szoktuk javasolni, mely laparoszkóppal is elvégezhető a legtöbb esetben. Utóbbi műtéti eljárás döntően a jóindulatú nőgyógyászati elváltozások (myoma, endometriosis, petefészek cysták, meddőségi kivizsgálás stb.) gyógyításában játszik szerepet. A hasfalon csak 3-4 darab 5-10 mm-es lyukat készítünk, azokon keresztül zajlik a műtét. A műtét után sokkal gyorsabb a teljes gyógyulás, kisebb a seb fájdalom, kevesebb a munkából kiesett időszak, 7-14 nap után a betegek már munkaképesek.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

### NŐGYÓGYÁSZ ORVOSAINK:



**DR. HRUBY  
ERVIN PhD**

**DR. JENEV  
KRISZTINA**

**DR. KÁLMÁR  
LÁSZLÓ PhD**



**DR. LAKY ILONA  
MARCELLA**

**DR. MELCZER  
ZSOLT PhD**

**DR. RÁKOSI  
MIKLÓS**



**DR. TÓTH PÁL  
ERNŐ**

**DR. RUCZ  
ÁRPÁD**

**DR. VARGA  
ANIKÓ**

# SZÚR, ÉGET?

## NE ÜLJÖN TOVÁBB A FÁJDALMON!

*Sajnos a magyar lakosság körében ismert téma az aranyér fogalma: a kor előrehaladtával, stresszes, megterhelő életkörülmények miatt vagy rossz étkezési szokások végett egyre gyakrabban fordul elő.*

### Mit nevezünk pontosan aranyérnek és mi vezethet a kialakulásához?

– Az aranyér egy több tényezőtől függő visszeres betegség, mely a végbél területén alakul ki az alában ott lévő vénás hálózat talaján – mondja

**DR. REGŐCZI TAMÁS**, a Budai Magánorvosi Centrum sebész, proktológus, plasztikai sebész szakorvosa. – A végbél nyílásánál, a végbél záróizom rendszer normális anatómia részeként van jelen számtalan apró erecske, érhalózat. Az élet során ezeket az ereket olyan terhelés éri, amely miatt „felfújódnak”, kitágulnak, megnagyobbodnak. Vagyis az aranyér nem olyan

betegség, hogy vagy van, vagy sincs, hanem egyszer csak elkezdődik, és hajlamtól függően egyre nagyobb, egyre előrehaladottabb.

Ezeket a súlyossági fokokat stádiumokra osztjuk. Minden stádiumnak más a kezelési módszere. Ezért is fontos felmérni, hogy kinek milyen súlyossági fokozatba került már az aranyere, mert ahhoz illően más a legideálisabb megoldás. Nyilván minél hamarabb ismerjük fel, annál kevésbé kell sebészetileg beavatkoznunk.

A kialakulását nagyon sok tényező befolyásolja. A legfontosabb sajnos az, amit nem tudunk irányítani, vagyis a genetikai hajlam, az öröklött tényezők, DE minden egyéb rontó faktor már rajtunk múlik, legyen szó az egészségtelen életmódról, a sok ülésről, a stressz káros hatásáról, a székrekedésekről, az erőlködésről székeléskor vagy éppen a nehéz fizikai munka/sport során. Számít az étrendünk is, minél több rostot, gyü-

mölcsöt, zöldséget fogyasztunk, annál egészségesebb a bélrendszerünk, és a végbél is része ennek a rendszernek. Ezért jár neki a figyelem, főleg, mert az egyik leggyakoribb betegség, az aranyéresség ott alakul ki.



**DR. REGŐCZI TAMÁS**

### Milyen kezelés javasolt és mikor válik szükségessé a műtéti beavatkozás?

– Kezelés akkor javasolt, ha van már kialakult aranyéresség és a páciensnek már panaszai is vannak. A stádium beosztás csak egy adat, egy súlyossági fokozat, de meglepő módon nem szükségszerűen korrelál a panaszok

súlyosságával. Sokan jelentkeznek jelentős panasszal, majd kiderül, hogy nem elhanyagolt vagy előrehaladott az állapot, csak a test időben jelzett. Ez azért szerencsés, mert hamar kiderül és ha szükséges, akkor könnyen kezelhető vagy gyógyítható. Sajnos vannak esetek, amikor a páciens szűrésre érkezik, és már előrehaladott, súlyos állapotot észlelünk.

Kezelés számtalan lehet. A kezdődő állapotban még csak az úgynevezett konzervatív gyógymódok is elegendőek, például krémek, kúpok. Ezen készítmények nem gyógyítanak, de a tüneteket csökkentik, ami bőven elegendő enyhe esetekben. Súlyosabb állapotban és jelentősebb panaszok mellett viszont már sebészeti megoldás szükséges. Sebészet alatt két fő csoport van, az egyik a vágásmentes technikák, majd a legsúlyosabb esetekben a vágással járók. Mindkettő nagyon jó eredményt gyógyít, csak a vágással járók már

jobban fájnak, úgyhogy ezért van nagy tétje, hogy időben felismerjük, mert egy sokkal könnyebben megélhető, fájdalommentes és ambuláns műtéttel tudjuk elérni a rendezett állapotot.

### Műtétet követően milyen utókezelés ajánlott?

– A modern, vágásmentes technikák jelentős odafigyelést, életmódváltást, munkából való kiesést nem igényelnek. Járóbetegként végezhető, beavatkozás után hazamehetnek, másnap dolgozhatnak újra és a legfontosabb, hogy minimális kellemetlenséggel jár. A nyitott, hagyományos, vágással bíró műtétek – annak ellenére, hogy azok is jól gyógyulnak a végére – nagyon kellemetlen időszakot igényelnek műtétet követően. A végbél nagyon érzékeny,



nehezen tisztán tartható, azon ülünk és naponta széklet halad át rajta, vagyis nem akarunk ott sebet. Ha van, akkor is szépen gyógyul, de lassan és nehezen. Itt a fájdalom a legrosszabb és több odafigyelést is igényel. Speciális diéta, pihenés, kímélet, ülőfürdő, életmódváltás, mind, mind segíthetségek lehet. A gyógyulást kontrollokkal ellenőrizzük, az újabb kialakulás elkerülése érdekében a visszatérő vizitet javasoljuk, ami 1-2 évente egy 10 perces vizsgálat. Akár panaszmentesen is érdemes szűrővizsgálaton részt venni, bölcs döntés, akinek fontos az egészsége és a megelőzés elve.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

**AZ ARANYÉR  
AMBULANCIA  
ORVOSA:**



**DR. REGŐCZI TAMÁS**

# ÁLMOSSÁG, LEVERTSÉG, HIRTELEN FELSZÖKÖTT KILÓK?

A PANASZOKAT  
SOKSZOR  
PAJZSMIRIGY  
PROBLÉMA  
OKOZHATJA!



Magyarország a közepesen jódtápanyag területek közé tartozik, ez pedig magában hordozza a pajzsmirigy betegségek kialakulásának kockázatát. A kevés jód fogyasztása sok esetben önmagában is kiválthatja a pajzsmirigy megnagyobbodását. Az elváltozás hosszú ideig lappanghat, mire a konkrét panaszok megjelennek. Szakorvosok szerint egyszerű önvizsgálattal „kitapintással” is megállapítható, ha göbök alakultak ki a pajzsmirigyen, vagy az aránytalanul megnagyobbodott. Ennek ellenére, sokan nem ügyelnek az intő jelekre, pedig rendszeres szűréssel elkerülhető lenne a későbbiekben nehezen kezelhető betegség.

A pajzsmirigy működési zavarairól **DR. KOPPÁNY VIKTÓRIÁT**, a Budai Magánorvosi Centrum endokrinológus szakorvosát kérdeztük:

– A pajzsmirigy a gégeporc előtt helyezkedik el a nyakunkon. Amilyen kicsi, olyan széles körű hatása van az általános anyagcserére, vércukor háztartásra, koleszterinszintre, szívritmusra, növekedésre, szellemi fejlődésre, hangulatra, nőknél menstruációra, sőt a teherbeesésre egyaránt.

Ha túlműködik, az azt jelenti, hogy **túl** sok hormont termel, amely fogyást, fáradtságot, izzadást, szapora pulzust, szívritmuszavart, szemkidülledést, idegességet, vetélést okozhat. Ha viszont **alul működik**, akkor hízással, gyengeség érzettel, a bőr kiszáradásával, koncentrációs nehézséggel, illetve magas koleszterinszinttel járhat. Mindkét eltérés okozhat vetélést, terhesség alatt pedig a baba szellemi fejlődésének rendellenességét.

A pajzsmirigy **ultrahangos vizsgálata** során kaphatunk olyan leletet, ami göbök meglétére utal. Mit is jelent ez pontosan? A pajzsmirigy állományában a hormon termelő sejtek csoportokban helyezkednek el. Előfordulhat, hogy egy vagy több csoport, növekedésnek indul és göb alakul ki. Ezek, az esetek nagy részében nem zavar-

ják a mirigy alakját vagy működését, de lehet, hogy túl nagyra nőnek, és szemmel láthatóvá is válnak. Az 1 cm átmérőjű vagy afeletti göbökkel mindenképp foglalkozni kell.

Ultrahang vizsgálat során a göbök száma, mérete jól megállapítható, sőt esetleges növekedési hajlam is utánkövethető.

A göbök további kivizsgálása izotópos fényképezéssel történik, ún. szcintigráfias eljárás során egy speciális fényképezéssel megállapítható, hogy a göbök felveszik-e a beadott izotópos anyagot (ún. meleg-, forró göbök), vagy nem veszik fel (ún. hűvös-, hideg göbök).

A meleg-, forró göbök pajzsmirigy túlműködést okozhatnak. A hideg göbök esetében a daganatos elfajulás lehetősége miatt ultrahang készülék alatt elvégzett, nyakon keresztüli vizsgálatot (ún. aspirációs citológiát) végzünk. A göbök kezelése: ha nagyméretű vagy túlműködést okoz, vagy esetleg a citológiával rosszindulatúnak bizonyult, akkor műtét szükséges. Ha kicsi és jóindulatú a göb, akkor szelén vagy jódpótlás jön szóba, a kezelések sorába még a radiojód terápia is beletartozhat. Fontos, hogy a fenti tünetek észlelésekor mindenképpen forduljunk szakemberhez!



**DR. KOPPÁNY  
VIKTÓRIA**



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

**ENDOKRINOLÓGUS  
ORVOSAINK:**



**DR. KOPPÁNY  
VIKTÓRIA**



**DR. HERMÁNYI  
ZSOLT**



**DR. TOBISCH  
BORBÁLA**

# TOVÁBBI RÉSZLEGEINK, ORVOSAINK

## BELGYÓGYÁSZAT/DIABETOLÓGIA/OBEZITOLÓGIA



DR. BARTOS  
TÍMEA



DR. DERES  
PÉTER PHD



DR. HERMÁNYI  
ZSOLT



DR. KERKOVITS  
GÁBOR



DR. KOPPÁNY  
VIKTÓRIA



DR. LÁSZLÓ  
ELŐD PHD



DR. LUKÁCS  
KRISZTINA PHD



DR. PÁCZ  
ALEXANDRA



DR. SIMONYI  
GÁBOR PHD



DR. SZŐNYI  
MIHÁLY

## FOGLALKOZÁS - EGÉSZSÉGÜGY



DR. BARTOS  
TÍMEA



DR. PÁCZ  
ALEXANDRA



DR. RÉVÉSZ  
BEATRICA



DR. TORZSA  
PÉTER PHD

## DIETETIKA



KUDRON  
EMESE



TÖRÖK  
ÉVA

## OPTOMETRIA

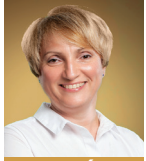


BERESNYÁK  
BEÁTA



TERN  
BERNADETT

## PSZICHIÁTRIA, PSZICHOTERÁPIA/LELKI EGÉSZSÉG, COACHING



DR. MIHÁLY  
ANDREA



GÖRÖZDI  
RÁHEL



DR. DURUCZ  
PIROSKA

## SEBÉSZET/PLASZTIKAI SEBÉSZET



DR. REGŐCZI  
TAMÁS



DR. SZIJÁRTÓ  
ATTILA

## ANGIOLÓGIA



DR. DERES  
PÉTER PHD

## BIOLÓGIA



NAGY  
MELINDA

## MEGELŐZŐ ORVOSTAN



DR. BÉRES  
ZSUZSANNA

## GYERMEK ENDOKRINOLÓGIA



DR. TOBISCH  
BORBÁLA

## HAEMATOLÓGIA



DR. LÁSZLÓ  
ELŐD PHD

## IDEGSEBÉSZET



DR. SZÉKELY  
PÉTER PÁL

## NEUROLÓGIA



DR. HORVÁTH  
RITA

## ORTOPÉDIA, TRAUMATOLÓGIA



DR. MAGOS  
KRISZTIÁN

## REUMATOLÓGIA



DR. ROJKOVICH  
BERNADETTE PHD

## UROLOGIA



DR. FAZAKAS  
ZSOLT

## GYÓGYMASSZÁZS



DÁVID  
PÉTER



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



## BUDAI GASZTROENTEROLÓGIAI CENTRUM

A1 ENDOSZKÓPOS CENTRUM KFT.

### Gasztroenterológiai vizsgálat

Minden gasztroenterológiai vizsgálat árából **10% kedvezmény** a kupon bemutatása esetén a Budai Gasztroenterológiai Centrumban

Az akció 2020. augusztus 31-ig érvényes.



## BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

### Hasi és kismedencei ultrahang vizsgálat

Hasi és kismedencei ultrahang **20% kedvezmény**nel 18.000 Ft helyett 14.400 Ft

Az akció 2020. augusztus 31-ig érvényes.



## BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

### Komplex nőgyógyászati szűrés

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

Az akció 2020. augusztus 31-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. augusztus 31-ig érvényes.



## BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

### Pajzsmirigy-szűrés

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

Az akció 2020. augusztus 31-ig érvényes.



## BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

### Terheléses EKG

Belgyógyászati szakvizsgálat, terheléses EKG vizsgálattal, testösszetétel vizsgálattal, vércukor, koleszterinszint mérés, szív-érrendszeri kockázat felméréssel 42.000 Ft helyett **25.000 Ft**

Az akció 2020. augusztus 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, +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



**Az Ön egészsége fontos számunkra!  
VÁRJUK SZERETETTEL!**