

Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

NEURO- REUMATOLÓGIA

AMIKOR KÉT
SZAKTERÜLET
KÉZ A KÉZBEN
JÁR

COVID-19, INFLUENZA, PNEUMOCOCCUS

HOGYAN ÓVJUK
MAGUNKAT?

TÉVHITEK
AZ ORVOS-
ESZTÉTIKAI
KEZELÉSEKEL
KAPCSOLATBAN

GYERMEK-
GYÓGYÁSZAT,
VÁRJA A KIS PÁCIENSEKET!

BALSAI MÓNI ANYASZEREPEBEN

CSALÁD, SIKER, KARRIER

ELÉRHETŐK NÁLUNK IS A KORONAVÍRUS TESZTEK!

Kedvező árakkal, professzionális orvosi ellátás szeptembertől már Pesten is,
a **Danubius Hotel Helia**-ban!



A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGEKKEL VÁRJUK ÖNÖKET:

Belgyógyászat | Bőrgyógyászat | Foglalkozás-egészségügy
Gastroenterológia | Idegyógyászat | Kardiológia
Laboratóriumi vizsgálatok | Nőgyógyászat
Oltóközpont | Ortopédia | Reumatológia
Tüdőgyógyászat | Ultrahangos vizsgálatok | Urológia



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



BUDAI
GASZTROENTEROLÓGIAI
CENTRUM
A1 ENDOSZKÓPOS CENTRUM KFT.

www.budaimaganrendelo.hu

www.bmclabor.hu

www.a1endoszkopia.hu

(06 1) 794 3980

(06 1) 445 0700

36 (20) 410 1926



BMC – Hotel Helia

1133 Budapest, Kárpát u. 62–64.

helia.recepcio@budaimaganrendelo.hu • 06 70 799 9015

KEDVES OLVASÓINK!



Örömmel nyújtjuk át Önöknek őszi lapunkat, melyben olvashatnak többek között, a tavasz óta minden napjainkat meghatározó, mindannyiunk érdeklődését fenntartó COVID-19 vírussal kapcsolatos tapasztalatokról. Béres Doktornő tanácsot ad a fertőzés megelőzésére, illetve összehasonlítja az új típusú koronavírus és az influenzavírus okozta betegséget.

Az ősztérkeztével rövidülnek ugyan a nappalok, egyre korábban sötétedik, csípősebbek a hajnalok, mégis javasolom, igyekezzenek minél több időt tölteni a szabadban, ezzel növelve ellenállóképességüket, javítva immunrendszerüket. Tegyenek nagy sétákat a természetben, csodálják az őszi erdő színeit. Ha tehetik, kerüljék a zárt helyeket!

Gasztroenterológiai Centrumunk az otthoni kenyérsütésre, a személyre szóló lisztösszetéttel kikísérletezésére, minőségi péksütemények fogyasztására sarkall.

Ne feledjük, egészségünk megőrzésének két alappillére az egészséges életmód, valamint a rendszeres, évenkénti szűrővizsgálatok elvégzése. Immár a megszokott budai telephelyeinken túl Pesten is várjuk Önöket szeretettel!

Kellemes őszi mindennapokat és jó olvasást kívánok Mindannyiuknak!

DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA
Orvosigazgató
Budai Magánorvosi Centrum

BALSAI MÓNI ANYASZEREPEBEN

CSALÁD, SIKER, KARRIER

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

– Kisfiunk májusban érkezett, ez volt a legcsodálatosabb dolog, ami történhetett velünk. Azóta is bearanyozza a mindennapjainkat, nagyon boldogok vagyunk. Szakmailag pedig most indult újra a színház. Az első fellépésünk a Centrál Színház előadása, pont Nyíregyházán a VIDOR Fesztiválon volt. A *Büszkeség és balítélet* című darabot, több mint 6 hónapja nem játszottuk, így úgy éltük meg, mintha újra premierünk lenne. Nagyon nagy öröm volt számunkra, hogy a legjobb rendezés díját el is nyerte ez a produkció. Nemrég pedig a legjobb színésznő kategóriában vehettem át a Televíziós Újságírók Díját. Ez a két elismerés egymás után, egy színházi és egy TV-s, nagyon jól esett. Szép lassan beindult az évad



Büszkeség és balítélet

és a különböző munkáim is, úgyhogy furcsa, vegyes érzéssel tölt el, hogy egyfelől nagyon örülök (hiszen azért több, mint egy féléves leállás volt), másrészt viszont annyira idillikus volt, hogy eddig csak a gyermekünkkel, a családukkal lehettünk.

Magyarország egyik legsikeresebb színésznőjeként, miben rejlik a titka?

– Egy biztos, hogy nagyon szeretem, amit csinálók és az elmúlt 6-7 évben szerencsére sokat dolgozhattam. Voltak színházi darabjaim és sok film-ben, több sorozatban is szerepeltem. Az előző évben kezdtek csak csökkenni a munkák, hiszen kicsi ország vagyunk, kevés filmmel, de úgy gondolom, részt tudtam venni a legjobbakban, amiért végtelenül hálás vagyok.



Büszkeség és balítélet

Mit szimbolizál az Ön Számára az egészség? Hogyan óvja szervezetét?

– Nagyon érdekes, mert korábban a szüleim miatt aggódtam, most meg már a kisfiam miatt is. Ami különös, hogy amióta megszületett a gyermekünk azóta magamra is jobban odafigyelek. Vigyáznom kell a szervezetemre ahhoz, hogy neki a legtöbbet és a legjobbat tudjam nyújtani. Korábban nem nagyon aggódtam az egészségemért, inkább a férjem, Károly volt az, aki rendszeresen részt vett egészségügyi vizsgálatokon, most viszont már én is járok szűrésekre. Sajnos kiderült, hogy van egy autoimmun betegségem és a szervezetem például a D-vitamint



Mi történt Vegasban

nem tudja rendesen felszívni. Többféle alternatív megoldás érdekelt, jelenleg egy természetgyógyással közösen próbáljuk meg felerősíteni az immunrendszeremet.

Hogyan teremti meg az egyensúlyt?

– A harmóniát tekintve: a jelenlegi helyzetet is újra kell tanulni, az embernek áthelyeződnek az értékek azzal, hogy kibővül a család. Keresem az egyensúlyt, igyekszem pozitívra formálni a negatív dolgokat is, találjuk meg a rosszban is a jót! Nem szabad úgy intézni a dolgokat az életben, hogy „jaj, ehhez nekem nincs kedvem, jaj de rossz, hogy ez így alakult”.

„...Keresem az egyensúlyt, igyekszem pozitívra formálni a negatív dolgokat is, találjuk meg a rosszban is a jót!...”

Egyszer csak felvillant, mint egy lámpa a fejemben, hogy a kisfiamnak jó példát kell mutatnom. Mindent örömmel próbálok csinálni. Például amikor szakadt az eső és nem tudtunk kimeni sétálni, akkor át kellett értékelnem, hogy hát ez csodálatos, mert milyen szépen esik, kopog, és mi pedig innen bentről csodálhatjuk.

Most kicsit fáradtabbak vagyunk, de ez egy édes teher. Éppen fogzik a kisfiunk, de szerencsére éjszaka jó alvó. Nappal viszont kevésbé aluszékony és nagyon igényli azt, hogy folyamatosan szórakoztassam, úgyhogy egész nagy repertoárom van már. Használni kell a színészetet és hát a legjobb közönség a gyermekem, mert, ha nem őszinte az, amit csinál az ember, akkor azt rögtön jelzi. Ami pedig óriási dolog, hogy a férjem, Károly, csodálatos ember. Rengeteget segít, kiveszi a részét a gyermeknevelésből és szinte mindent együtt oldunk meg. Most, hogy szép lassan szivárognak vissza a munkák, még nagyobb összhangban kell lennünk, de mindig tökéletesen beosztjuk az időnket és mindenben számíthatunk egymásra!

Hogyan telnek majd a következő hónapok, mit terveztek az ünnepekre?

– Szerencsés vagyok abból a szempontból, hogy pont erre a színházi évadra kicsit kevesebb az előadásom. Jelenleg a Centrál Színházban vannak futó darabjaim, új pedig csak egy lesz. Többet nem vállaltam, mert szeretnék minél többet itthon lenni a gyermekünkkel, a családdal.

A téli időszak remélem, hogy kicsit nyugodalmasabban telik majd és nem munkától túlhaszoltan. Mi a szórakoztatóiparban mindig akkor dolgozunk, amikor mások pihennek, tehát nekünk a karácsony az nem teljesen úgy ünnep, ahogyan másoknak. Nekünk más időpontot kell találnunk a megihittebb együttlétekre, mert a jeles napok általában munkával telnek. Ugyanakkor ez lesz az első karácsonyunk hárman együtt és már nagyon várjuk. Békességben, szeretetben, szűk családi körben szeretnénk ünnepelni.



Mi történt Vegasban

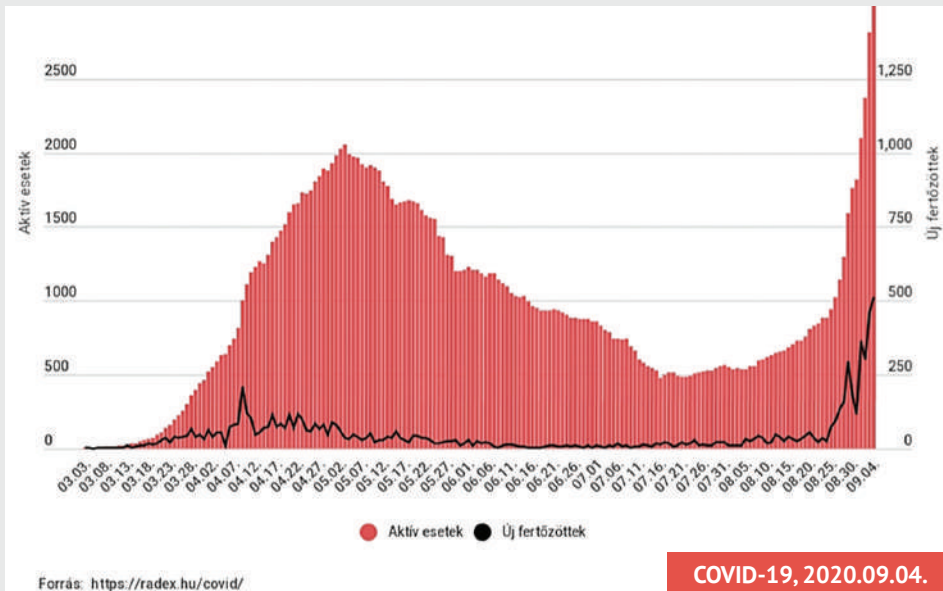
COVID-19, INFLUENZA, PNEUMOCOCCUS

HOGYAN ÓVJUK MAGUNKAT?

Az ősz sajnos nem adta vissza teljes egészében régi szokásainkat, szabadságunkat, pedig nagyon sokan szerettük volna!



Hol tart jelenleg Magyarországon a COVID-19?



COVID-19, 2020.09.04.

– A koronavírus járvány ismételt hulláma megérkezett – mondja **DR. BÉRES ZSUZSANNA**, a Budai Oltóközpont vezetője. – Vannak, akik szerint véget sem ért, már nem szükséges találgatni. Szemmelláthatóan markánsabbnak tűnik, mint elődje, a „magasabb hegy jelzi az új megbetegedettek számát”. Most a fiatalok között terjed elsősorban a vírus, az érintettek átlagéletkora 26 év, tavasszal ez 67 év volt. Jelen pillanatban a halálesetek száma még nem emelkedik, talán pont azért, mert a fiatalabbak sikeresebben megbirkóznak a vírussal. A következő hetekben további növekedés várható, ennek mértéke azonban erősen függ



DR. BÉRES ZSUZSANNA

a lakosság hozzáállásától, fegyelmitől, türelmétől. A görbe laposabbá tehető a javasolt szabályok betartásával – hangsúlyozza a Doktornő. – Oltóanyag belátható időn belül még nem lesz elérhető, olyan, ami széleskörben biztonságosan bevezethető lenne. Marad a türelem, fegyelem, ami talán érthető módon fogyóban, pedig lehet, hogy nagyobb szükség lesz rá a következő hónapokban, mint volt tavasszal.

Mit tegyünk, vagy ne tegyünk, hogy elkerüljük a betegséget?

- mossunk gyakran kezet!
- ha köhögünk, tüsszentünk, akkor ne a tenyerünket tegyük az arcunk elé, hanem a könyökünk belső részét próbáljuk meg használni!

- ne érintsük kezünkkel a szemünket, orrunkat, szájunkat!
- kerüljük a társas összejöveleteket, zsúfolt helyeket!
- ha tehetjük, tartsunk távolságot!
- kerüljük a beteg embert, ha magunk is azok vagyunk maradjunk távol a többiekétől!
- fertőtlenítsük gyakran a felületeket, tárgyakat, amiket megérinthetünk!
- viseljünk maszkot, helyesen, ott, ahol az elvárás!

Mi várható a 2020–21-es influenza szezonban?

– Most már biztosan tudjuk, hogy az idei világjárvánnyal egyidőben zajlik majd a szezonális influenza. Ilyet szerencsére eddig még nem kellett átvészelnünk, most lesz az első alkalom. Az influenza szelídebb ellenfél, persze lebecsülni nem kell, jobban ismerjük ugyan, de azt is tudjuk, hogy képes meglepetésekre változékonysága és állati rezervoárjai miatt. Az alkalmazott védőoltás jelentősen képes mérsékelni a kialakult betegség súlyosságát. A vakcina biztonságos, hiszen kismamáknak is javasolt, a babát fél éves koráig bizonyítottan védi, a tőle való félelem indokolatlan. A pandémiás intézkedések, ha lesz elég fegyelme a lakoságnak, minden bizonnyal csökkentik majd az influenza vírus terjedését is, hiszen mindkettő a légutakat támadja meg első körben. Cseppfertőzéssel terjednek, így a védekezés módja hasonló. Az influenza volumene és szövődésményei miatt kap megkülönböztetett figyelmet a szezonális, légutakat érintő infekciók között.

Különösen sebezhetőek a rizikó csoportba tartozó személyek (a COVID-19 rizikó

csoportjai is bele tartoznak, de az egy picit kisebb kört jelent).

- 65 év feletti, 2 év alattiak,
- terhesek,
- krónikus betegek,
- immunsérültek,
- egészségügyi dolgozók, akik a betegekkel érintkezve kapják és adhatják tovább vírust.

Mi a különbség, hasonlóság a tünetek alapján COVID-19, nátha, influenza esetében?

... szinte lehetetlen az elkülönítés ilyen formában

– hangsúlyozza a Doktornő.

Tünet	COVID-19 ⁴	Közönséges nátha ⁵	Influenza ^{5,6}
Láz	gyakori	ritka	gyakori
Száraz köhögés	gyakori	enyhe	gyakori
Mellkasfájdalom, nyomás, köhögés	súlyos	enyhe-közepesen súlyos	gyakori
Légszomj, nehézlégzés	súlyos	x	x
Íz és szaglás érzés elvesztése	ritka	gyakori ⁷	gyakori ⁸
Fejfájás	ritka	ritka	gyakori
Izomfájdalom, fájdalom	ritka	enyhe	gyakori
Torokfájás	ritka	gyakori	ritka
Fáradtság	gyakori	ritka	gyakori
Hidegrázás, remegés	x	ritka	gyakori
Hasmenés	ritka	x	néha, főleg gyerekeknél
Étvágytalanság	x	ritka	gyakori
A kéz és láb ujjain bőriütések vagy elszíneződés	ritka	x	x
Orrfolyás/orrdugulás	x	gyakori	ritka
Tüsszentés	x	gyakori	ritka
A beszéd és mozgás képességének elvesztése	x	x	x

1. WHO – The immunological basis for immunization series: module 23: influenza vaccines (2017). 2. WHO – Influenza (Seasonal) (2018) [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal)). 3. WHO – Recommended composition of influenza vaccines in 2020–2021 northern hemisphere influenza season 2020. február 28. https://www.who.int/influenza/vaccines/virus/recommendations/2020-21_north/en. 4. https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab-tab_3. 5. <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm>. 6. <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/symptoms.htm>. 7. Sarah Elizabeth Richards Lost your sense of smell? It may not be coronavirus – National Geographic online 2020 április 7. <https://www.nationalgeographic.com/science/2020/04/lost-your-sense-of-smell-it-may-not-be-coronavirus/>. 8. Hummel T, Welge-Lüssen A (eds): Taste and Smell. An Update. Adv Otorhinolaryngol. Basel, Karger, 2006, vol 63, pp 125-132 <https://www.karger.com/Article/Abstract/93758#>

Pneumococcus

A tüdőgyulladások leggyakoribb kórokozója a pneumococcus. Az esetek negyedében a folyamat invazív válik, a baktérium bejut a véráramba is. Ilyenkor drámaian romlik a betegség további prognózisa. A baktérium jelen lehet a légutakban, tünetmentesen is. A korszerű antibiotikumok használata ellenére a betegség okozta halálozás nem változott az elmúlt 60 évben, most is 12-13%-os. Lista vezető fertőző betegség a halálozás tekintetében Európában, a Földön 4.helyen áll. Az adat nem meglepő, hiszen a lakosság öregedése kontinensünkön komoly probléma,

2050-re a lakosság 30%-a 65 év feletti lesz. Időskorban a fertőző megbetegedések gyakoribbá válnak, ennek oka az immunrendszer természetes öregedése. Érdekes jelenség, hogy a már kialakult memória sejtek válaszkészsége, ami a vakcináció után jön létre azonban nem csökken (új, korszerű konjugált oltóanyagok használata esetén).

Influenza és a pneumónia

Régi megfigyelés a pneumococcus okozta tüdőgyulladások téli emelkedése, kapcsolata a légúti vírus infekciókkal. Intenzív kutatások folytak, hogy vajon mi okozta a spanyolnátha miatti extrém magas halálozást 1919-ben (20-50 millió)? Az elhunyt betegek tüdőszövetében bakteriális felülfertőződés nyomait sikerült kimutatni, a leggyakoribb kórokozó

elegendő 50 év felett. **Influenza oltás esetében, a 70 év feletti populációban, 70%-os átoltottság mellett, minden 300 oltással, 1 ember élete megmenthető.** Akkor, ha ezeknél a fertőzéseknél a megelőzést tartjuk a legfontosabbnak, annak jótékony következménye az antibiotikum rezisztencia csökkenése, így azok megmaradnak olyan az alkalakra, amikor egyéb lehetőség már nem lenne. Az indokolatlan antibiotikum használat eredményeként sok esetben már a kórokozók nem reagálnak az adott készítményre, elveszítjük a páciens. **A szokásos őszi halmozódást mutató betegségek a COVID-19 világvárossal párhuzamosan is jelen vannak, lesznek, és kombinációjuk reális, komoly és ismeretlen veszélyforrást jelenthetnek mindenki számára, hiszen egyszerre több kórokozó is képes lehet fertőzni egyidőben. Ne feledjük a COVID-19 vírus is légúti vírus és cseppfertőzéssel terjed. Természetesen a kockázati csoportba tartozók sérülékenyebbek. **Tudatos hozzáállással, előre tervezve azonban jelentősen növelhetjük annak az esélyét, hogy ne legyünk betegek!****

A déli féltekén számos országában (2020) drámaian csökkent az influenza megbetegedések száma a COVID-19 járvány alatt! Ez bizonyíték arra, hogy a megfelelően alkalmazott megelőzési módszerek valóban működnek, hiszen két légúti vírusról van szó. A bevezetett óvintézkedések így az influenza vírus terjedésének is gátat szabtak.

A WHO több hónapja már javasolja az **influenza és a pneumococcus oltások meglétét a COVID-19 vírus okozta pandémia alatt, a rizikó csoportba tartozók esetében különösen. A két oltás egyidőben is adható (ez eddig is így volt, csak a „pálya volt egyszerűbb”, most nagyobb a tét)! Mellékhatásként csak láz, bőrpír, duzzanat a szúrás helyén, fájdalom a karban, ami várható esetlegesen a vakcináció után. Az esetek jelentős hányadában azonban ezek sem alakulnak ki.**

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/334123/WHO-EURO-2020-1059-40805-55114-eng.pdf>

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!

KOVÁSZ – SZERELEM

AVAGY MINŐSÉGI
KENYERET
MINDEN
ASZTALRA!



Emberek milliárdjai fogyasztják világszerte más-más formában, ám mindennapi szinten, mégis hol „jó”, hol „tiltólistás” skatulyába elkönyvelt táplálék az alapélelmiszernek számító kenyér. Egy átlag felnőtt napi kalória bevitelének körülbelül tíz százalékát fedezi ennek a pékárúnak különböző fajtáival, amelyhez a leggyakrabban a búzát használják, de korántsem ez az egyetlen gabona, amelyből az asztalunkra kerülhet.

– Ugyan általánosan és tradicionálisan fogyasztott élelmiszerről beszélünk, azonban napjaink kenyere gyakran számtalan vonatkozásban eltér a hagyományosnak mondható verziótól – mondja **TÖRÖK ÉVA, a Budai Gasztroenterológiai Centrum dietetikusa.** – A kenyér elkészítéséhez felhasznált liszt feldolgozottsági foka széles palettán mozoghat a fehér, és a száz százalékban teljes kiőrlésű változat között. A kelesztésre használt anyag többféle lehet a tradicionálisan használt kovászhoz képest, és az elkészítés menetének módosítása és az esetlegesen felhasznált adalékanyagok mind azt a célt szolgálják, hogy a szükségletet kielégítő piac elérhető legyen az átlagember számára. De nézzük csak meg jobban a kenyér mellett és ellen szóló érveket: A **teljes kiőrlésű**, vagy részben teljes kiőrlésű kenyér kétségtelen előnye a magasabb B-vitamin, vas, magnézium, cink és rosttartalom, mely



TÖRÖK ÉVA

abból adódik, hogy a fehér liszttel ellentétben itt feldolgozásra, majd felhasználásra és fogyasztásra kerül a gabonaszem csíra része, és a külső héj réteg is. Azonban nagyon nem mindegy, hogy milyen páciens szempontjából vizsgáljuk az előny kérdését – hívja fel a figyelmet a dietetikus. – A gasztroenterológiai, endokrinológiai, sebészeti betegek lajstromát végig nézve dietetikai szempontból sem a fehér, sem a teljes kiőrlésű kenyér piedesztálra nem emelhető, sem a pokol bugyraiba nem száműzendő. A fehér kenyér ugyanis bár gyorsabban emeli a vércukorszintet (itt jegyeznénk meg, hogy úgy tűnik, ez jelentősen személyfüggő!), ámde könnyebben, panaszmentesebben emésztődik, mely egy belet érintő sebészeti beavatkozás, gyulladáscélú bélbetegség, kontaminált vékonybél szindróma vagy emésztőrendszeri szűkület esetén nem elhanyagolható szempont. Az adott páciens

alap betegségétől függ, hogy milyen mértékben vagy arányban javasolt egyik vagy másik fogyasztása.

És akkor itt megérkeztünk a jó minőségű, felesleges adalékanyagoktól mentes, házi kenyér dicséretéhez! Kevés annál testreszabottabb dolgot lehet elképzelni, mint mikor otthon kerül kikísérletezésre, hogy milyen gabonából készült liszt, milyen mértékű teljes kiőrlésű és fehér keveréke az, ami az egyén vagy a család egészségügyi igényeinek és ízlésének leginkább megfelel. Nyilvánvaló, hogy az otthoni kenyérsütés kevesek mindennapi kiváltsága. Nem is elvárás ez, azonban ritka érték és mindenkit csak bátorítani tudunk az otthoni kenyérsütés csodájára! Hogyha ez mégsem valósítható meg, akkor érdemes kézműves pékségek tradicionálisan készített termékeivel kísérletezni, míg rá nem lelünk a számunkra megfelelő termékre.

Már csak azért is mert a pro, kontra érvek sorában a következő a **kovással vagy élesztővel** készült termékek vizsgálata. Az élesztő használata jelentősen egyszerűsíti, gyorsítja a nagytömegű kenyérsütés iparágát, azonban a kovászos kenyér melletti érv, hogy a kovászolás során a lisztben található ásványi anyagok biológiai hasznosulása javul, tehát szervezetünk számára könnyebben hozzáférhetővé válik.

– Bizonyos vizsgálatok szerint, a kenyérben található szénhidrátok felszívódásának sebessége lassul, ezáltal kedvezőbb vércukorgörbét eredményezhet, mint az azonos lisztből –, ámde nem kovással készült verzió

– teszi hozzá **DR. SZŐNYI MIHÁLY, a Budai Gasztroenterológiai Centrum vezetője.**



„...A teljes kiőrlésű, vagy részben teljes kiőrlésű kenyér kétségtelen előnye a magasabb B-vitamin, vas, magnézium, cink és rosttartalom...”



DR. SZŐNYI MIHÁLY

– Bár mint korábban már említettük, a vércukorszintre gyakorolt hatás jelentősen befolyásolt a kenyeret elfogyasztó személy egyéni adottságai által is. Különböző vizsgálatok folynak azzal kapcsolatban, hogy Irritabilis Bél Szindróma (IBS) esetén a páciensek gabonaipari termékekkel szembeni toleranciája hogyan változik a kezelésre használt anyag függvényében. Illetve úgy tűnik, hogy IBS, kontaminált

vékonybél szindróma (SIBO) és ezek alapján feltételezhetően gyulladásos bélbetegségek kapcsán is, a kovászolás eljárása lehetővé teszi, hogy nagyobb rosttartalmú gabonaipari termék is tolerálható legyen a betegek számára. Bár ezek a vizsgálatok még nincsenek az evidencián alapuló ajánlások szintjén, de kipróbálásra mindenképpen érdemesek és szakmai tapasztalatunk azt bizonyítja, hogy sok esetben helytállóak is.

Vizsgálják még, hogy az iparilag előállított kenyerek elkészítése során használt adalékanyagok, melyek általában az eltarthatóság és az állag javítás célját szolgálják, hogyan befolyásolják a bél bakteriális egyensúlyát, illetve az adott termék tolerálhatóságát emésztési panaszokkal társuló kórképek esetén. Itt sincsenek még egyértelmű eredmények, de abban az esetben, ha jó minőségű kenyér előállítható és eltartható ezek nélkül az adalékanyagok nélkül is, és ez elérhető a fogyasztó számára, akkor mi vesztenivaló lenne?

Távol álljon tőlünk, hogy a teljes táplálkozási magatartásforma megítélését egyetlen fogyasztott ételmszer alapján végezzük, azonban kétségtelen tény, hogy részekből áll össze az egész. Egyetlen ételmszert, alapanyagot sem, így a lisztet és a kenyeret sem lehet a „jó” és a „rossz” jelzővel illetni önmagában. Minden esetben az egyéni helyzet figyelembevételével és a táplálkozási szokások összességében történő vizsgálata alapján érdemes következtetéseket és ajánlásokat megfogalmazni. És ha feltesszük magunknak a „De milyen áron?” kérdés, akkor szakmai véleményként azt megfogalmaznánk, hogy jó minőségű kenyérért az árat, akár az elkészítés idejében, akár a kézműves pékségek áraiban érdemes megfizetni, szervezetünk hálás lesz érte!



**Budai Gasztroenterológiai Centrum,
A1 Endoszkópos Centrum Kft.
1117 Budapest, Fehérvári út 82., 1. em. 4.
www.a1endoszkopia.hu
Bejelentkezés: repcio@a1endoszkopia.hu,
06/20/410-1926, 06/20/387-6072
Már a Savoya Parkban és
a Hotel Helia-ban is!**

FEDÉLZETRE FEL!

MINDEN ÉRDEKLŐDŐT VÁR A BUDAI HAJÓORVOSI CENTRUM

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

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

– A vizsgálat során rendelőkben szemészeti vizsgálatot, vérnyomásmérést és vizelet gyorsteszt vizsgálatot végzünk. 40 év felett az alkalmassági vizsgálathoz EKG vizsgálat is szükséges, melyet szintén helyben el tudunk végezni. Cukorbetegség, korábbi infarktus, szívbetegség, epilepszia, mozgásszervi károsodás, pszichiátriai kezelés esetén a szakorvosi vélemény feltétele a vezetői engedély meghosszabbításának. Gépjármű-vezetői, hivatásos belvízi hajózási szolgálati és belvízi kedvtelési célú vízijármű-vezetői alkalmassági vizsgálat, III. és IV. osztályú tengeri kedvtelési célú tengeri vízijármű-vezetők időszakos és soron kívüli alkalmassági vizsgálatának ára első fokon 10.000 Ft (ami magába foglalja az EKG-t és a vizelet gyorstesztet is).

A **Budai Hajóorvosi Centrumban** a belvízi hivatásos hajósok vizsgálatai is elvégezhetőek. Magyarországon 36 orvos van a kijelölt belvízi hajóorvosok hatósági listáján. **Dr. Torzsa Péter** egyetemi docens tengerészorvosi képesítéssel és kinevezéssel is rendelkezik, így az I. és II. osztályú tengeri

kedvtelési célú vízijármű-vezetők alkalmassági vizsgálatát is elvégezheti. Nem mindenki előtt ismert a hajóorvosi rendelet, mely szerint az Aida, Carnival, Royal, Norwegian, Seabourn és a többi 35 nemzetközi Hajós Társaság által előírt Tengerész-Orvosi Vizsgálatokat kizárólag a kijelölt tengerészorvosok végezhetik. E speciális alkalmassági vizsgálatok díjai a Hajós Társaságok eltérő egészségi követelményeitől, valamint a betölteni kívánt pozíciótól függenek. A munkavállalók központunkban elvégezhetik a hajós alkalmasságukhoz

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

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



DR. TORZSA PÉTER

VÉRÜNKBEN A MEGOLDÁS

Egy pár másodperces vérvétellel átfogó képet kaphatunk egészségi állapotunkról. Legyen szó allergiavizsgálatról vagy vércukor mérésről, a laborvizsgálatoknak köszönhetően pontos eredmények állnak rendelkezésünkre, és akár egy lappangó betegségre is idejében fény derülhet. – Az egyik leggyakoribb vizsgálat az úgynevezett vérkép, melynek során a vérben lévő alakos elemek, köztük a vörösvértestek, a fehérvérsejtek és a vérlemezkék vagy trombociták relatív vagy abszolút számát határozzák meg – mondja **DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA**, a Budai Magánorvosi Centrum kardiológusa. – A kapott leletet mindig a páciens tüneteivel együtt szabad csak értékelni. Az eltérések kimutathatnak vérképzőszervi betegségeket, leukémiát. A hemoglobinszint, a vörösvérsejtek száma, kora, formája utalhat vérszegénységre, a fehérvérsejtek száma, típusának eloszlása akut betegség, fertőzés fennállását jelezheti. Még az is jó eséllyel eldönthető, hogy vírusos vagy bakteriális fertőzés okozta-e a panaszt. Laborvizsgálatok során a vérkép mellett szinte mindig végzünk éhgyomri **vércukor** meghatározást, ez a rendkívül egyszerű eljárás segít a cukorbetegség gyors diagnosztikájában. Még nem diagnosztizált cukorbetegség esetén vércukorterhelést végzünk, illetve HOMA indexet is számítunk a vércukor és inzulin szintek segítségével, csökkent glükóz toleranciát, inzulin rezisztenciát igazolhatunk.

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



**DR. PÁCZ
ALEXANDRA
NÓRA**

Levertnek, kimerültnek érzi magát? Hogyha nehezen bírja a megterhelő mindennapokat, esetleg sápadtabbnak tűnik, rossz a közérzete, akkor mindenképpen érdemes laborvizsgálatra mennie.



MODERN LABORKÖZPONT VÁRJA A PÁCIENSEKET A XI. ÉS A XIII. KERÜLETBEN

testszerte jelentkező duzzanat, száraz bőr esetén egy **TSH vizsgálat** segít eldönteni, hogy nincs-e pajzsmirigy alulműködés.

A **tumormarkerek vizsgálata** leginkább a már kimutatott tumor követésére, a kezelés optimális voltának igazolására ajánlott. A **PSA vizsgálatot** évente ajánlott minden 40 év feletti férfinak elvégeztetnie szűrés céljából. A **szív-, és érrendszeri rizikóbecslés** pedig nem létezik laborvizsgálat nélkül, ekkor a vérkép, ionok, vércukor, májfunkció, vese-

funkció, TSH mellett vizsgáljuk a húgysav, koleszterin, HDL koleszterin, LDL koleszterin, triglicerid, valamint a CRP szintet is.

A vérből tudunk **allergia vizsgálatot** is végezni, mind inhalatív mind nutritív allergénekre. Igazolható **glutén-, és laktózérzékenység** is. **Immunbetegségek**, lezajlott, illetve éppen aktuálisan zajló **fertőzések** is kimutathatók vérből (HIV, HBV, HCV, HAV, toxoplasmosis,

Lyme-kór). Laboratóriumunkban **spermium analízist, speciális hormonvizsgálatot** is végzünk meddőségi problémákkal jelentkező pároknak.

A labor paraméterekben látott eltérések egy sor olyan lappangó betegségre hívhatják fel a figyelmet, amik panaszt még nem okoznak, azonban idővel komolyabb szövődményekkel, egészségkárosodással jelentkeznek. Éppen ezért fontos a rendszeres szűrés és labor vizsgálat!

A Budai Magánorvosi Centrum legnagyobb vérvételi központja a Fehérvári út 89–95. szám alatt már reggel 6 órától fogadja a pácienseket hétfőtől szombatig (bejárat a Kocsis u. felől). A Savoya parkban és a Hotel Helia-ban reggel 7 órától van a vérvétel. Kellemes környezet, rugalmasság, gyorsaság és profi csapat várja Önt is!
Online bejelentkezés: www.bmclabor.hu
Tel.: 06/1/445-0700, 0620/356-4353
e-mail: info@budaimaganrendelo.hu
honlap: www.bmclabor.hu

PREVENCIÓVAL A MAGAS VÉRNYOMÁS ELLEN!

A szív-érrendszeri betegségek világszerte vezető helyen szerepelnek a halálozásért felelős okok között. Hazánk Európán belül is a magas cardiovascularis kockázatú országok közé sorolható. Magyarországon az összes halálozás 30%-áért ezen betegségek felelnek, míg 75 éves kor felett ez a szám már 40%. Azaz átlagosan tíz 75 év feletti lakosból négy biztosan szív-érrendszeri betegségben fog elhunyni, ezen betegség csoport előfordulásának kockázata az életkor előrehaladtával pedig jelentős mértékben emelkedik.



– A ma már **népbetegségnek számító magas vérnyomás** 75-80%-ban játszik szerepet a súlyos szív-érrendszeri betegségek kialakulásában (például stroke, infarktus, veseelégtelenség) – mondja **DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA**, a Budai Magánorvosi Centrum kardiológusa. – A magas vérnyomás a populáció mintegy 35-45%-ában van jelen és sajnos sok esetben kezeletlen formában, hiszen a páciensek panasz hiányában



**DR. PÁCZ
ALEXANDRA
NÓRA**

még akkor sem kezelte-tik azt, ha tudnak róla. A magas szív-érrendszeri halálozás csökkentésének elsődleges módszere a prevenció. Jobb eredményeket érhetünk el akkor, ha a betegség még ki sem alakult vagy csupán enyhe tünetei, jelei vannak. Amennyiben az érelmeszesedés következtében már volt nagyobb cardiovascularis esemény,

akkor a további egészségromlás megakadályozása érdekében a secunder prevenció a feladat (ebben az esetben a gyógyszeres kezelés megkerülhetetlen). Elsődlegesen tehát az egyéni kockázatokat kell felmérnünk, lehetőleg még a kialakult betegség előtt, így lehetőségünk nyílik arra, hogy életmódváltással vagy ha már szükséges az életmódbeli változtatások mellett gyógyszeres terápiával csökkentjük az esélyét egy potenciálisan halálos, de minimum életminőséget nagyban

rontó esemény kialakulásának. Minél hamarabb sikerül közbe lépünk, annál nagyobb az esélyünk arra, hogy minél teljesebb értékű életet élhessenek betegek, az egészségesekhez hasonló életminőségben.

Mik is azok a tényezők, melyek szerepet játszanak az érlelmeszesedés, magas vérnyomás kialakulásában?

– Megkülönböztetünk befolyásolható és nem befolyásolható kockázati tényezőket, és bár valóban nem sokat tehetünk a **kor, nem, genetikai hajlam** tekintetében, azonban fontos ezeket is mérlegelnünk a globális kockázat felmérés terén, hiszen ezek megléte változtathat a kezelési stratégiánkon – hangsúlyozza a Doktornő.

– A befolyásolható tényezők esetében jelentős az egyéni felelősségünk. Jó esetben születéskor egy egészséges testet kapunk, az, hogy milyen betegségek támadnak meg minket életünk során, túl a külső környezeti hatásokon, tényezőknél bizony nagyban tölünk, az életmódunkon is áll. Bizonyos szokások csökkentik a várható élettartamunkat, kedveznek a betegségek kialakulásának (különös tekintettel a cardiovascularis panaszokra).

Ilyen például a túlzott alkohol fogyasztás, a dohányzás, a mozgásszegény életmód, az egészségtelen ételek fogyasztása, a túlsúly. Befolyásolható megfelelő szokások bevezetésével, szükség esetén gyógyszeres kezeléssel a magas koleszterinszint, húgysav, cukorbetegség, oda kell figyelni a vérnyomás normál szinten tartására, ami, ha nem megy csupán életmódbeli változtatásokkal, akkor bizony gyógyszeres kezelés bevezetése is szükséges. A lelki egészség, a stressz-szint csökkentése is elsődleges feladat. A természetben eltöltött idő, kikapcsolódás, sport, psychotraining, yoga, szükség esetén pszichológus segítségével psychotherapia mind csökkentheti a felgyülemlett feszültséget, ezzel járulva hozzá a vérnyomáscsökkentéshez.

Fontos megérteni, hogy elsősorban mi magunk vagyunk felelősek egészségünkért, mi magunk tehetünk a legtöbbet azért, hogy egészséges, örömteli, aktív életet élhessünk.

„...Panaszok nélkül is évente célszerű részt venni egy nagyobb, átfogó kivizsgáláson...”

- Csökkentsük a napi bevitt só mennyiségét
- Ne fogyasszunk hetente 8 egység alkoholnál többet és legyen minimum heti 2 teljesen alkoholmentes nap (1 egység alkohol 1,2 dl bor vagy 2,5 dl sör)
- Ügyeljünk az egészséges étrendre, ha szükséges egyeztessünk szakemberrel, kérjük ki dietetikus véleményét
- Törekedjünk a normál BMI elérésére, megtartására (BMI: 20-25, haskőfogát nőknél 80 cm alatt, férfiaknál 94 cm alatt)
- A dohányzás teljes, és mindenemű mellőzése, e-cigi sem!
- Rendszeres testmozgás, aktív élet, napi minimum 30 perc aerob jellegű testedzés, valamint minimum 10-12.000 lépés/nap

A tudatos betegségmegelőzés első lépése a rendszeres szűréseken való megjelenés.

Panaszok nélkül is évente célszerű részt venni egy nagyobb, átfogó kivizsgáláson, melynek része a cardiovascularis rizikótényezők feltérképezése, egyéni és családi anamnesis felderítése, laborvizsgálat végzése, szemészeti vizsgálat, hasi UH, kardiológiai konzultáció, vérnyomásmérés, boka-kar index mérés, szükség esetén a nyugalmi EKG mellett terheléses EKG vizsgálat, szív UH, nagy



nyaki erek Doppler vizsgálata is. A magas vérnyomás vezető szerepet játszik a nagy cardiovascularis események kialakulásában, mégis sokan, panaszok hiányában, nem is tudnak róla, hogy ebben a betegségben szenvednek, így nem is részesülnek megfelelő kezelésben.

A magas vérnyomásbetegség hátterében 90%-ban nem tudunk egyetlen okot megnevezni. Míg a fennmaradó 10% úgynevezett másodlagos hypertonia, ahol a magas vérnyomás kialakulásáért egyéb betegség felelős. Emiatt a kivizsgálás részeként ezen betegségek kizárására is törekednünk kell!


BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

CENTRUMUNK KARDIOLÓGUSAI:

 DR. ANTAL ANDREA	 DR. BORS MÁRTON	 DR. KERKOVITS GÁBOR
 DR. SIMONYI GÁBOR PhD	 DR. SIMKOVITS DÁNIEL	 DR. SZABÓ ANDREA



DIGITÁLIS FORRADALOM A FOGÁSZATBAN

Napjainkban egyre nagyobb az igény az esztétikus megjelenésre és ez a fogászati szolgáltatásokra is jellemző. A kor igényeinek megfelelő digitális eljárásoknak köszönhetően magas színvonalú, professzionális ellátások közül választhatnak az arra vágyók.

– A fogszabályozás hagyományosan úgy történt, hogy az ortodontus fogszabályzó szakorvos kolléga készített egy

tervet, hogy milyen formában kivitelezhető a fogszabályozó kezelés, de a végeredményt nem láthatta előre (hiszen a fogszabályozásnál felrakják a vázat, különböző ívekkel mozgatják a fogakat és gyakorlatilag lekövetik a történéseket. Újabb kontroll során megnézik, hogy hova mozdult a fog és ahhoz képest kezelik tovább az adott területet) – mondja **DR. VESZPRÉMI SOMA**, a Budai Fogászati Centrum vezetője. – Ezzel szemben a **digitálisan tervezett fogszabályozás** már eleve úgy indul, hogy egy animáció segítségével a páciensnek vizualizálni tudjuk, hogy hogyan is fog kinézni a foga. Tehát még el sem kezdődött a kezelés, de már lehet látni a végeredményt. Ez azért is zseniális, mert így a páciensben és a kezelőor-



**DR. VESZPRÉMI
SOMA**

vosban sem lesznek kérdőjelek. Már az elején kimutathatóak az esetleges limitációk (ami segítség a szakorvosnak abban, hogy mit lehet kihozni az adott szituációból), illetve a páciens is láthatja, hogy milyen lehetőségei vannak és mennyi idő alatt kivitelezhető a kezelés. A hagyományos fogszabályzással szemben (ahol számtalan dologtól függhet a végeredmény és akár 3-4 évig is elhúzódhat) itt szinte hétre pontosan meg lehet mondani, hogy meddig fog tartani a kezelés. Az Invisalign egy amerikai cég, ők kezdték el először alkalmazni ezt a technikát. Az amerikai ortodontológiai társaság '96-os konferenciáján publikálták először ezt az **Align-technikát**: az eljárás során rögtön az első digitális lenyomatra legyártják az összes sánt,

egy számítógép leszámolja, hogy egy sín után hova kerül a fog és ahhoz képest gyártja le az újabb sínt, majd ismét számol, hogy a következő sínénél hova fog kerülni a fog és ha 50, 80, 100 sín kell, az le lesz gyártva előre a páciens számára. Ezt semmilyen más rendszer nem tudja. Léteznek ugyan a piacon hasonló fogszabályozó rendszerek, de ott több sínként új lenyomatot vesznek, új tervezés kell, tehát picit hasonló a hagyományos fogszabályozáshoz, ahol lekövetik a történéseket.

Az Invisalign azt tudja garantálni, hogy leveszi az első lenyomatot, arra 3D nyomtató által elkészül az összes sín, amit megkap a páciens és ugyanaz lesz a végeredmény, mint ahogyan azt az elején eltervezték, ez benne a zseniális. Nyilván az Invisalign-nak magasabb az ára, de többet is nyújt. A páciens sokszor csalódott egy olcsóbb verzió után, hiszen az illúzió megvan, de az eredmény más lesz.

Fontos megjegyezni, hogy bármennyire is jönnek új technikák, mindig képesnek kell lennünk visszanyúlni a korábbihoz, egyrészt azért, hogy meglegyen az ismeret és lehessen abból építkezni, másrészt, ha bármi történe (egy áramszünet, szoftverleállás) a páciens a hagyományos úton is el tudjuk látni. Fejlődni viszont mindig kell így mi is folyamatosan képezzük magunkat, hogy magas színvonalon tudjuk biztosítani szolgáltatásainkat pácienseink számára.

A másik zseniális eljárás a CT alapján digitálisan megtervezett implantátumbeültetés 3D nyomtatott műtéti sablon segítségével – teszi hozzá dr. Veszprémi Soma fogorvos. – Alap esetben az implantológus behelyezi az implantátumot és mindenféle külső segítség nélkül, valamilyen radiológiai képalkotó eljárással, röntgen vagy CT alapján megtervezi az implantátum pozícióját. Azonban felmerül a kérdés, hogy amennyiben az emberi szemnek és kéznek van egy kis pontatlansága, az milyen következményekkel járhat? A másik hibalehetőség, hogy az operáló orvos ugyan megnézi előtte a CT-t, de a beavatkozás közben nincs röntgen szeme, nem látja, mi van a csontban és nem garantált, hogy jól fog orientálódni

„...Ami az egyik legnagyobb előny, hogy bizonyos esetekben nem kell feltárni a csontot, hanem ínyen keresztül minimál invazívan be lehet helyezni az implantátumot.”



a műtéti területen. Természetesen a rutin nagy szerepet játszik, de azt ki lehet jelenteni, hogy a hagyományos eljárás pontatlanságot hordoz magában. Ezzel szemben a **CT alapján megtervezett implantáció** azt jelenti, hogy egy speciális szoftverbe betöltjük a CT felvételt és a CT-n rátervezi az implantátumok pozícióját. Ott az anatómiai pozíciókat figyelembe véve a legideálisabb pozícióban be tudjuk tenni az implantátumot a szoftverbe. Igen ám, de ha már a szoftverben bent van tökéletesen az implantátum, az hogyan lesz betéve ugyanabban a pozícióban a páciensnek, hiszen ez lenne a cél. Ez alapján a tervezés alapján egy 3D nyomtató legyárt egy úgynevezett műtéti sablont, egy guide-ot, amit hogyha fölhelyezünk a fogsorra, az implantátum pozíciójának megfelelően a guide-on lévő lyuk megvezeti a fúrónkat és innentől kezdve az az implantátum tökéletesen oda fog kerülni a páciens szájában is, mint ahogyan azt előtte a CT-n megterveztük. Ezzel az eljárással teljesen ki lehet küszöbölni az emberi kéz pontatlanságát. Az implantáció beültetése is maximálisan biztonságossá válik, mert ha jó a terv a CT-n, akkor biztos, hogy nem sértjük az anatómiai képletet, nem lesznek szövődmények, az implantáció beültetése zavartalan. Ami az egyik legnagyobb előny, hogy bizonyos esetekben nem kell



feltárni a csontot, hanem ínyen keresztül minimál invazívan be lehet helyezni az implantátumot. Nem kell vágni, nem kell varrni, nem lesz duzzanat, tehát sokkal gyorsabb és biztonságosabb az implantátum behelyezése a műtéti sablon segítségével. Az első ilyen esetemet 2012-ben csináltam így ez a módszer már rutinszerűnek mondható, a színvonalasabb rendelőkben már elérhető kell, hogy legyen, mint szolgáltatás. Ez nem azt jelenti, hogy pótolja a rutint és a szaktudást, de mindenképpen egy olyan biztonságos segítséget ad, ami egyrészt megnyugtatja a páciens, minimalizálja a szövődmények kockázatát, összességében sokkal több sikeres beavatkozást lehet ezzel a módszerrel elvégezni.

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:



ÉLETMÓDVÁLTÁSSAL A TÚLSÚLY ELLEN!

Az elhízás oka sokszor nem betegség, hanem a mozgásszegény életmód, a felhasználást akár többszörösen meghaladó kalóriabevitel, cukrozott, zsíros ételek, éjjel-nappal hozzáférhetővé vált szupermarketek kínálatai, elhúzódó, estebe nyúló vagy akár éjszakai munkavégzés, egész napos stressz utáni esti gazdag vacsorák.

- **Amennyiben hormonbetegség** okozza, a leggyakoribb okokok függhetnek nemtől és életkortól – mondja **DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA**, a **Budai Magánorvosi Centrum endokrinológusa**.
- Például fiatal nőknél inzulin rezisztenciára, vagy (szabálytalan menstruáció, aknék társulása esetén) PCOS-re gondolunk
 - Idősebb korosztályban a 2-es típusú cukorbetegség lehetősége merül fel
 - A pajzsmirigy alulműködés is okozhat hízást minden korosztályban, nőknél sokkal gyakoribb
 - A változókor közeledése (!) még meglévő menstruáció esetén is emeli a testsúlyt a csökkent ösztrogén termelés miatt
 - Emlőrák ösztrogénblokkoló kezelésénél is megfigyelhető hízás, az ösztrogénszint csökkenése miatt
 - A mellékvesehormon (kortizol) túltermelődése jellegzetes elhízást, holdvilágarcot és lila striákat okozhat
 - Elhúzódó stressz is emelheti a testsúlyt
 - Bizonyos gyógyszerek, pl. fogamzásgátlók vagy antidepresszánsok is hízáshoz vezethetnek.



Mindegyik eltérés kezelésének elemei: a diéta, a gyógyszeres kezelés, az életmódváltás és a tudatosság.

Az inzulin rezisztencia külön figyelmet érdemel, hiszen kialakulhat elhízás, de PCOS következtében is és egyre gyakrabban fordul elő – hangsúlyozza a Doktornő. - A szervezetben az inzulin mennyisége szigorúan szabályozott. Kóros állapotokban az inzulin men-



**DR. KOPPÁNY
VIKTÓRIA**

nyisége megnő, a sejtek válaszkészsége csökken, vagyis inzulin rezisztencia alakul ki. Ezt a rezisztenciát a szervezet még több inzulin termelésével igyekszik áttörni, de ezzel csak a rezisztencia fokozódik, örögi kört alakítva ki. Az inzulin termelését nem tudja a hasnyálmirigy végtelen mértékben folytatni, előbb-utóbb kimerül az inzulin termelés, a vércukorszint tartósan, kórosan megemelkedik és cukorbetegség alakul ki. Az inzulinrezisztencia gyanúját felkelítő tünetek között sok olyan található, mely az alacsony vércukorszint vagy a gátolt zsírbontás 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 felborulá-

sa, 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 inzulin szintjét egyidőben megméri. Ezen értékek összehasonlítása, kielemezése mind cukorbetegsége, mind inzulinrezisztenciára választ ad.

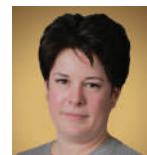
A kezelés 3 fő pilléren nyugszik: diéta (naponta legalább ötszöri étkezés (kb. 2.5-3 óránként) az egyes étkezésekkor meghatározott mennyiségű és minőségű szénhidrátok fogyasztása). A második a testmozgás, a sport (legalább heti 3 alkalommal fél órát ajánlott mozogni).

A harmadik, ha szükséges, a gyógyszeres kezelés (metformin hatóanyagú készítmény a leggyakrabban választott). Látható, hogy a sok bajt, problémát, panaszt okozó inzulin rezisztencia felismerhető, kivizsgálható és kezelhető, megelőzve ezzel számos egyéb betegséget.

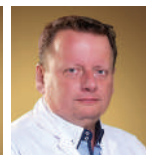


BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

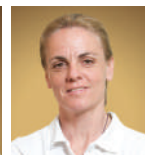
**ENDOKRINOLÓGUS
ORVOSAINK:**



**DR. KOPPÁNY
VIKTÓRIA**



**DR. HERMÁNYI
ZSOLT**



**DR. TOBISCH
BORBÁLA**

Ma már világszerte népbetegségnek számít az infertilitás, azaz a terméketlenség. Sajnos hazánkban is 15-18% azon párok aránya, ahol egy év próbálkozás során sem jön a gyermekáldás. A stresszes élet, a mozgáshiány, a gyermekvállalás életkorának kitolódása, a táplálkozás, a szervezetben lévő gyulladások, hormonális problémák, genetikai rendellenességek egyaránt okozhatják a termékenység csökkenését.

Fertilitási specialisták, ezzel a problémával foglalkozó szakemberek (nőgyógyászok, andrológusok, endokrinológusok, embriológusok) számos alapvizsgálatot elvégezve hatékony megoldást tudnak javasolni. Együttes munkájuk eredményeként akár a spon-tán teherbeesés is gyakori.

Hogyha viszont még így sem sikerül a fogantatás, akkor akár a mesterséges megtermékenyítés lehet a jó megoldás: ilyen ART-IVF technikák (Asszisztált Reprodukciós Technika-In Vitro Fertilizáció) az inszemináció és a különböző lombik eljárások.



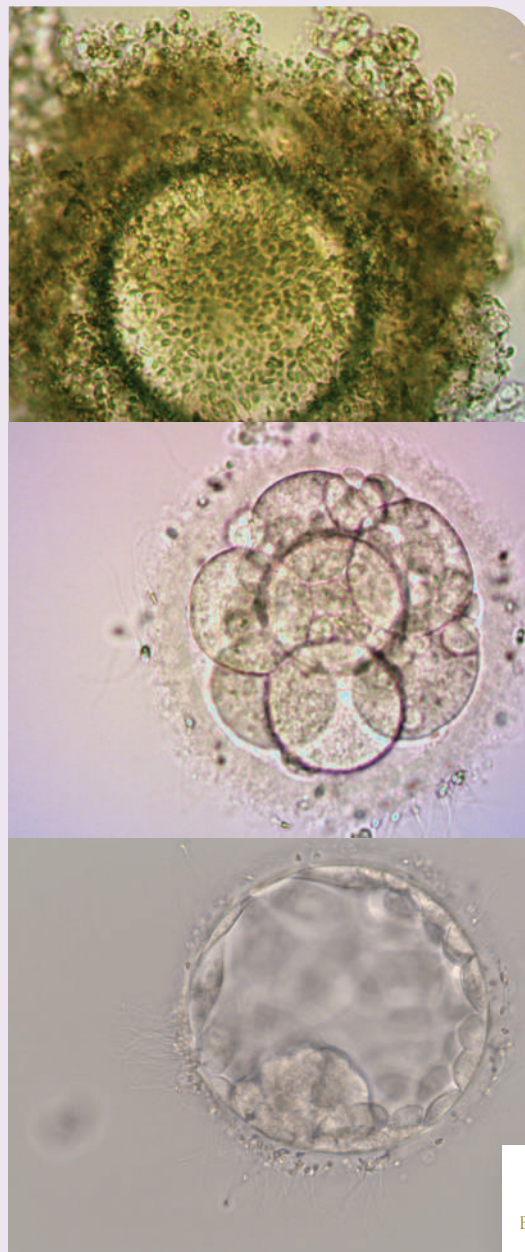
NAGY MELINDA

– Több évtizedes tapasztalatom alapján, mint vezető embriológus, látom és ismerem a technikákat, a kivizsgálások fejlődését – mondja **NAGY MELINDA**, a Budai Magánorvosi Centrum biológusa.

– Vallom, hogy a pontos, célirányos vizsgálatok gyorsabb és hatékonyabb kezelés irányába terelik a pácienseket. Fontosnak tartom, hogy „kis

MESTERSÉGESEN IS A TERMÉSZETESSÉGRE TÖREKSZÜNK!

réssegítéssel” a természetes állapotok létrehozását, a folyamatok beindítását támogassuk!



A képek a természetes utat mutatják laboratóriumi körülmények között, 0. nap, 3. nap, 5. nap (a megtermékenyülés, a fejlődés és a beágyazódás napjai)

Milyen vizsgálatok érhetőek el? – Intézetünkben a férfiak alapos kivizsgálását is meg tudjuk oldani.

Ennek része egy **alap spermium analízis**, amely mennyiségi képet ad az ivarsejtekről. A hímivarsejt minőségi vizsgálatát is végezzük centrumunkban. Ezen vizsgálatok eredményeként célzottan segíthetünk a pároknak. A **termékenyítési teszt** (HBA-teszt) megmutatja, hogy a spermium fején megvannak-e a petesejthez kötődni képes receptorok. Ezt a vizsgálatot érdemes elvégezni ott is, ahol még nagyon az elején tart a családtervezés, az inszeminációs program előtt pedig véleményem szerint elengedhetetlen. A **DNS fragmentációs teszt** az örökítő anyag minőségéről ad információt. Ahol esetleg előfordult már vetélés annak oka lehet a spermium DNS töredezettsége is. A **ROS vizsgálat** az oxidatív stressz mértékét vizsgálja a spermium fejében. Ez vitaminnal javítható, így az ivarsejt megtermékenyítő képessége is javulhat. Az **Akroszóma Reakció vizsgálat** választ adhat a spon-tán megtermékenyülés esélyére. Intézetünkben ezeket a vizsgálatokat (melyek ejakulátumból történnek és ma már a rutin részévé váltak) tudjuk biztosítani, így segítséget adunk a gyermekekre vágyó pároknak a továbblépéshez.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



NAGY MELINDA

A RENDELŐ BIOLÓGUSA:

NEURO-REUMATOLÓGIA



Az idegrendszer a szabályozás, a gerinc a váz, a végtagok a mozgás kivitelezői, nem működhetnek egymás nélkül. Így sok betegségben összefügg a neurológia és reumatológia. Nagyon gyakran a fájdalom a vezető tünet. A fájdalom pedig az életminőséget drámaian befolyásoló panasz.

AMIKOR KÉT SZAKTERÜLET KÉZ A KÉZBEN JÁR

- Különösen a krónikus fájdalom jelent nagy kihívást az orvostudomány számára, sokszor önálló életre kel, a kiváltó októl függetlenné válik – mondja **DR. GUBA KATALIN**, a Budai Magánorvosi Centrum neurológus-reumatológusa. – A modern képalkotó vizsgálatok elterjedésével változott meg



**DR. GUBA
KATALIN**

a chr. fájdalomról alkotott kép. Chr. fájdalommal élő betegek koponya MR felvétele jelentősen különbözik az azonos korosztályú, egészségesek képétől, a homlokleány jelentős térfogat csökkenése mutatható ki, mintha az agy 10-15 évvel idősebb lenne. Lehet, hogy a chr. fájdalom önálló kórkép? A világ né-

pességének közel egyharmadát érinti, Magyarországon 1 millió ember szenved migrénben, 1 millió embernek van tenziós fejfájása, 1 millió ember chr. derékfájdalommal küzd, 30-50 ezren kínozó neuropathiától szenvednek.

A fájdalom kialakulása komplex idegrendszeri folyamat, amelynek felismerésében, a fájdalomhoz társuló érzelmi reakciók létrehozásában, a fájdalom gátlásában, különböző agyi területek vesznek részt. Ezek egyre részletesebb ismerete új terápiás lehetőségeket rejt. A chr. fájdalom szindrómának számos jellegzetessége van: különös, hogy nincs mindig kiváltó ok a háttérben, gyakran depressziót, szorongást, alvászavart, személyiségváltozást okoz.

Ilyen chr. fájdalommal járó kórkép a deréktáji fájdalom, amelyben nagyon gyakoriak a felesleges vizsgálatok és kezelések. Háttérben a leggyakoribb ok nem a porckorong betegsége, hanem a depresszió. Ilyen a fejfájás, amelyben a hagyományos fájdalomcsillapítók többnyire nem hatékonyak, központi idegrendszerre ható gyógyszerek viszont igen. Vagy az arthrosis: az ízületek kopásos betegsége, amelynek kezelésében számos gyógymód terjedt el, amelyek hatékonyságát semmi sem igazolja.

A **neurologia** nemcsak fájdalommal foglalkozik. Részterületei az agyi keringés betegségei, az eszméletvesztés, mozgászavarok, bénulások, az anyagcsere betegségeinek idegrendszeri szövődései, a fejfájás, a szellemi hanyatlás, a perifériás idegrendszer betegségei, a gerinc betegségei.

Az egyik leggyakoribb neurológiai tünet: a fejfájás, háttérben sokféle betegség ismert, amelyek súlyos tünetekkel vagy szövődésekkel járhatnak, de hatékonyan kezelhetők.

A szintén gyakori nyaki és deréktáji fájdalom kivizsgálása és kezelése a reumatológia és neurológia határterülete. Számos esetben veszélytelen elváltozás okozza a panaszokat, de a hétköznapinak tűnő tünetek háttérben állhat rosszindulatú, vagy kezelés nélkül rokkantsághoz, mozgáskorlátozottsághoz vezető kórkép is.

„...Az egyik leggyakoribb neurológiai tünet: a fejfájás, háttérben sokféle betegség ismert, amelyek súlyos tünetekkel vagy szövődésekkel járhatnak, de hatékonyan kezelhetők...”



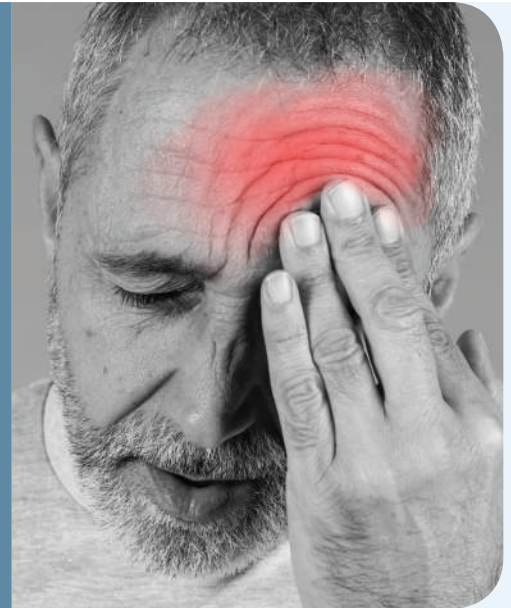
A súlyos memória zavar, szellemi hanyatlás, elbutulás leggyakoribb oka az Alzheimer-kór, kezelésében hatékony gyógyszer még nem áll rendelkezésre, de néhány jól kezelhető betegséget ki kell zárni, amelyek hasonló tünetekkel járhatnak.

A szédülés, járásbizonytalanság még fiatal korban sem ritka tünet, egy rutin neurológiai vizsgálat során jónéhány betegség kizárható.

Mikor érdemes felkeresni a neurológia ambulanciát?

– Nyaki-, háti-, deréktáji fájdalom, végtagokba sugárzó gerinc fájdalom, végtagzsibbadás, izomgyengeség, szédülés, járászavar, mozgászavar, memória zavar esetén, stroke megelőzés, stroke utáni gondozás céljából.

A **reumatológia** a mozgásszervek, a gerinc és perifériás ízületek, a csontok betegségeivel foglalkozó szakterület. A reumatológiai betegségek leggyakoribb tünete a **fájdalom és mozgáskorlátozottság**. Az oly népszerű CT és MR elterjedésével sokszor tévútra jut a diagnosztika, mert a jelentőség nélküli elváltozások könnyű magyarázatot



kínálnak a panaszokra. Meglepő, hogy az időskori ízületi fájdalom háttérben nemcsak ízületi kopás, hanem immunológiai betegség is állhat, amely jól kezelhető, a beteg napokon belül fájdalommentessé tehető. A ritkább, de már fiatal korban súlyos tüneteket okozó gyulladásos reumatológiai betegségek kezelésében ma hatékony terápia áll rendelkezésre, így korai felismerésük lényegesen megváltoztathatja kimenetelüket.

Nyaki-, háti-, deréktáji fájdalom, ízületi fájdalom és merevség, izomfájdalom, csonttrikulás esetén mindenképpen javasolt az orvosi vizsgálat – hangsúlyozza a Doktornő.

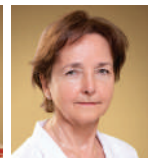


BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

CENTRUMUNK REUMATOLÓGUSAI:



DR. GUBA
KATALIN



DR. ROJKOVICH
BERNADETTE PhD

CENTRUMUNK NEUROLÓGUSA:



DR. HORVÁTH
RITA

FÁJDALOM AMBULANCIA:



DR. SZÉKELY
PÉTER PÁL

A LEGGYENGÉDEBB VIZSGÁLATI ESZKÖZ, AZ ULTRAHANG

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

– 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 szövődményektől mentes, ártalmatlan – mondja **DR. BODNÁR GYÖRGYI ENIKŐ**, a Budai Magánorvosi Centrum radiológus szakorvosa.



DR. BODNÁR GYÖRGYI ENIKŐ

– A leggyakoribb vizsgálat a **hasi ultrahang**. Nagyon fontos, hogy a vizsgálat csak akkor teljes értékű, ha a páciens éhgyomorral érkezik, azaz legalább 5 órával a vizsgálat előtt már nem eszik, nem iszik kávé, teát. Egyedül tiszta (nem szénsavas, nem cukros) vizet ihat. Ellenkező esetben az epehólyag és a hasnyálmirigy nem vizsgálható. Az is fontos, hogy 1 órával a vizsgálat előtt ne ürítsen vizeletet, mert üres hólyag mellett a húgyhólyag és a kismedence sem vizsgálható.



Hasi ultrahang során a **májban** lévő elváltozások jól ábrázolódnak, azonban annak eldöntésére, hogy az elváltozás milyen jellegű, jó-, vagy rosszindulatú-e, gyakran van szükség további vizsgálatokra, mert az ultrahang szövettani diagnózist nem tud adni. Itt említem meg, hogy javasolt a korábbi vizsgálati leleteket a páciensnek magával hoznia, mert az összehasonlítás után eldönthető, hogy a látott elváltozás miatt szükség van -e további vizsgálatra (CT, MR).

A **hasnyálmirigy és a hasi nagyerek** körüli tér vizsgálatához fontos, hogy a belek gáztartalma normális legyen, ezért, ha a páciens úgy érzi, javasolt bélgázosságot csökkentő tabletta szedése, illetve könnyű étkezés a vizsgálat előtti napon.

A **vesék** nagysága és szerkezete jól látható ultrahanggal. A régebbi vagy akut vesegyulladás jelei, ciszták, üregrendszeri tágulat, kő, egyszerű ultrahang vizsgálatl is kimutatható.

A **lép** nagysága növekedhet vírusfertőzés, a szervezetben lévő gyulladás, esetleg vérképzőszervi elváltozás miatt. Ultrahanggal a lép szerkezeti elváltozása is kimutatható.

Nőknél a **petefészek és a méh**, férfiaknál a **prosztatata** telt húgyhólyag mellett vizsgálható, azonban a hasi ultrahang vizsgálat a nőgyógyászati, illetve urológiai vizsgálatot nem helyettesíti.

A hasi ultrahang a gyomor és a belek belső felszínének vizsgálatára nem alkalmas, tehát fekély, polip, kisebb daganat nem mutatható ki a vizsgálattal. Ezért fontos gyomor-, bélpanaszok esetén a gasztroenterológiai vizsgálat is.

Összefoglalva az elmondottakat: a hasi ultrahang nagyon fontos, elsődleges vizsgálat bármilyen jellegű panasz esetén. Az ultrahang csak az első lépés a kivizsgálásban, megmutatja, hogy milyen irányban történjenek a további vizsgálatok.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

A RENDELŐ ULTRAHANGOS KOLLÉGÁI:



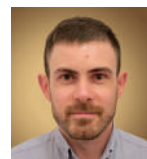
DR. BODNÁR GYÖRGYI ENIKŐ



DR. GULÁCSI GYÖRGY



DR. SZARVAS TÜNDE



DR. TURÓCZI-KIRIZS RÓBERT



NYUTALI KATALIN



GYERMEKGYÓGYÁSZAT VÁRJA A KIS PÁCIENSEKET!

Ugyan a gyermekeknek gyorsabb regenerálódó képességük van a felnőttekéhez képest, de szervezetük mégis sérülékenyebb, számos vírus, fertőzés, illetve balesetből származó sérülés leselkedik rájuk.

A gyermekgyógyászat a gyermekek betegségeire specializálódott orvostudományi szakág, mely az újszülött kortól a felnőtté válásig foglalkozik a gyermekkor összes megbetegedésével, azok felismerésével, kezelésével és megelőzésével. A csecsemő- és gyermekgyógyászat feladata egyrészt ezeknek az akut vagy krónikus problémáknak a kivizsgálása, kezelése és gondozása, másrészt a felnőttkorban megjelenő, de már a gyermekévek során elinduló kórállapotok diagnosztizálása, követése és kezelése is.

– A vizsgálat első lépése a részletes anamnézis felvétel, melynek során a szakorvos megismeri és rögzíti a gyermek kórtörténetét és panaszait – mondja **DR. TOBISCH BORBÁLA**,



**DR. TOBISCH
BORBÁLA**

a Budai Magánorvosi Centrum gyermekgyógyásza.

– A panaszok jellegétől függően mindez kiterjedhet a terhességi és az újszülött kori eseményekre, valamint a családi kórtörténetre. Ezt követi a kórállapot felméréséhez szükséges fizikai vizsgálat, mely magában foglalhatja szükség szerint a tápláltság felmérését, valamint a bőr, a genitáliák, a haj, az endokrin szervek vizsgálatát is.

A fizikális vizsgálatot a panaszoknak megfelelő képalkotó és laborvizsgálatok követik. Ezek alapján készül a terápiás terv, melynek részleteit a szakor-

vos elsősorban a szülővel beszéli meg, ám ebbe lehetőség szerint a gyermeket is bevonja.

A gyermekgyógyászatban elérhető rendelések: endokrinológia, bőrgyógyászat, fül-orr-gégészet, kardiológia.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

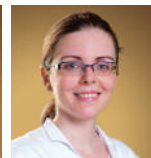
GYERMEKGYÓGYÁSZATI ELLÁTÁST BIZTOSÍTÓ ORVOSAINK:



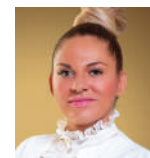
**DR. TOBISCH
BORBÁLA**



**DR. SMOLCZ
KATALIN**



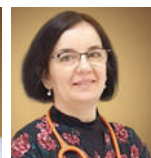
**DR. ÁRVAI
MARIANN**



**DR. SÁLY
MÓNIKA**



**DR. ZARÁND
RAJMUND**



**DR. SZABÓ
ANDREA**

Az orvos-esztétikai beavatkozások és azok eredményeit illetően számos tévhit létezik, köszönhetően elsősorban a médiában egyes celebekkel kapcsolatos, előszeretettel publikált hírek miatt.

TÉVHITEK AZ ORVOS- ESZTÉTIKAI KEZELÉSEKKEL KAPCSOLATBAN

– Sokan csodálkozva tekintenek rám, és hitetlenkedve fogadják, amikor megemlítem, hogy már számos orvos-esztétikai beavatkozáson estem át, beleértve a botox kezelést, a hialuronsavas töltést, bőrfeszítést felszívódó szálakkal vagy akár a Drakula-terápiát – meséli **DR. SZÉCHENYI KORNÉL**, a **Budai New Beauty Orvos-Esztétikai Központ vezetője**. – Hitetlenke-



**DR. SZÉCHENYI
KORNÉL**

désük a bizonyítéka annak, hogy ezen tévhitekkel ellentétben a legtöbb esetben megmarad a természetes, a kornak megfelelő fiatalos megjelenés. Mint esztétikai orvos, feladatom, hogy a pácienseim elégedetten nézzenek a tükörbe és

magabiztosabban távozzanak az elvégzett kezeléseik után, örüljenek az olyan visszajelzéseknek, mint a „De jól nézel ki! Milyen kipihent vagy!” amit a barátaitól, ismerőseiktől kapnak. Persze sokan nehezen szánják rá magukat az ilyen kezelésekre, hiszen attól félnek, hogy a médiában az egyes túlplasztikázott hollywoodi sztárokkal kapcsolatos hírek alapján ők is eltorzult arccal fognak megjelenni mások előtt.

Sokan úgy gondolják, hogy az esztétikai beavatkozások hatására arcuk elveszti annak természetes megjelenését, merev és kifejezéstelen lesz. Ez azonban csak akkor igaz, ha valakit az orvosa túlkezel, vagy önmaga túlzásba viszi a kezelést. Ennek persze lehet oka az, hogy a kezelő orvos nem rendelkezik megfelelő tapasztalattal és szakértelemmel, vagy az esztétikai érzék hiánya nélkül kezeli a pácienseit, de lehet az is, ha a páciens pszichés okok miatt képtelen elfogadni önmagát, és olyan általa idealizált tökéletes megjelenésre törekszik, ami valójában elérhetetlen.

Mint esztétikai orvosnak, számomra az a fontos, hogy a természetes hatás megőrzése mellett javítsuk a megjelenés hiányosságait, a fiatalos külsőt pedig a kornak megfelelően alakítsuk ki. Nem természetes, ha valaki egy általa idealizált sztárra akar hasonlítani vagy hatvanévesen harmincnek szeretne kinézni. Azt is el kell fogadni, hogy nincs teljesen szimmetrikus arc, és nem létezik teljesen tökéletes külső.

Többen hiszik azt, hogy ha már egyszer elkezdik ezeket a kezeléseket, akkor már életük végéig folytatni kell, vagy éppen a kezelés abbahagyása után rosszabb lesz az eredmény, mint mielőtt azt elkezdték. A valóság az, hogy a fenntartó kezelések abbahagyása esetén a legrosszabb esetben egy idő után az eredeti, kezeléseket előtti állapot fog visszaállni. Persze ebbe azt is bele kell számítani, hogy mivel sajnos az időt megállítani nem lehet, ezért az öregedés jelei továbbra is fokozatosan megjelenhetnek.

Vannak olyan páciensek, akik kedvenc sztárjaik fotójával érkeznek és szeretnék, hogy orruk vagy ajkaik olyan legyen, mint az övék. Persze a kezelése hatására hasonlóan hegyes orrcsúcsot, vagy telt ajkak lehet ugyan formázni, de pont olyat nem, hiszen erre nincs is szükség! Reális elvárások esetén, figyelembe véve saját adottságainkat, az eredményt elsősorban önmagunkhoz kell mérni, nem másra kell hasonlítanunk, hanem a legjobb Önmagunkra! Ezért is fontos, hogy szakemberként a pácienseinket ne egy tárgyként kezeljük, hanem mint embert, beleértve a lelki tényezőket is. Ahogyan korábban említettem, érvényes ez azokra is, akik a tökéletességre törekednek. A szépség és a tökéletesség relatív, olyan szubjek-



„...Reális elvárások esetén, figyelembe véve saját adottságainkat, az eredményt elsősorban önmagunkhoz kell mérni, nem másra kell hasonlítanunk, hanem a legjobb Önmagunkra!...”

tív dolog, ami minden ember számára mást jelenthet és számos pszichés tényező befolyásolja. Ezért nagyon fontos, hogy orvosként a konzultáció során felmérjem az igényeket, elvárásokat és korrekt módon tájékoztassam a pácienseimet a kezelésekkal reálisan elérhető eredményekről. Orvos vagyok, ezért irreális elvárások esetén időnként kénytelen vagyok udvariasan elutasítani az egyes túlzó kéréseket.

Sokan azt is gondolják, hogy egy kezeléssel vagy egy-két ml töltőanyaggal elérhető a kívánt eredmény, azonban a legtöbb esetben több, vagy többféle beavatkozásra is szükség van. Egyrészt a kezeléshez használt anyagok hatása nem végleges, másfelől pedig a beavatkozás hatására az öregedési folyamatok nem állnak le. Ezen kívül pedig az öregedés egy komplex folyamat, ami minden szervünkben és szövetünkben végbe megy, így annak okait ismerve csak komplex kezeléssel lehet igazán szép hatást elérni. Ha pedig hosszú távon szeretnénk az eredményt fenntartani, akkor azokat bizonyos időközönként ismételni kell! Adottságaink ugyan génjeinkben kódoltak, de a helyes életmód is fontos szerepet tölt be abban, hogy milyen sokáig sikerül az egyes beavatkozások hatását megőrizni.

Utoljára pedig, de nem utolsó sorban azt is szeretném megemlíteni, hogy az orvos-esztétikai beavatkozások ma már nem csak a gazdagok kiváltsága. Évről évre egyre több átlagember, férfiak és nők egyaránt veszik igénybe ezeket az eljárásokat. Olyan, mint a fogászat, ahol ma már egyre fontosabb, hogy milyen a fogazatunk megjelenése esztétikai szempontból a funkcionalitás helyreállítása mellett. Egyre több fogorvos nyújt esztétikai fogászati szolgáltatásokat beleértve a mosolytervezést. Ha pedig már a fogsorunk szép, akkor arcunk vagy megjelenésünk miért ne legyen ugyancsak esztétikus?

Telefon: +36-30-447-7826



new beauty

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

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	XL	XXL
Laborvizsgálat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
PSA / Cytológia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
TSH	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
LDL, HDL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Folsav, B12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Tumormarker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Széket vér	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Belgyógyászat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Szemészet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Nyugalmi EKG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Hasi ultrahang	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Nyaki ultrahang	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Bőrgyógyászat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fül-orr-gégészet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Terheléses EKG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Szív ultrahang	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Urológia, nőgyógyászat	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Testösszetétel analízis	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Boka-kar index	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Teljes test MR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Stressz-szint mérés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Gastroenterológia konzílium	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A CSOMAG AKCIÓS ÁRA:	63 000 Ft	101 000 Ft	132 000 Ft	175 000 Ft	315 000 Ft

CENTRUMUNK MENEDZSERSZŰRÉSSSEL FOGLALKOZÓ ORVOSAI:



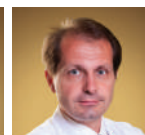
BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



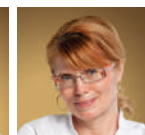
DR. PÁCZ
ALEXANDRA
NÓRA



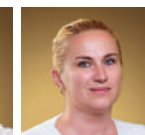
DR. BODNÁR
GYÖRGYI



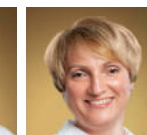
DR. FAZAKAS
ZSOLT



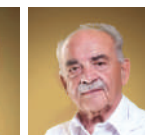
DR. JENEY
KRISZTINA



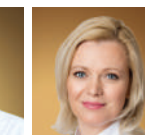
DR. LAKY ILONA
MARCELLA



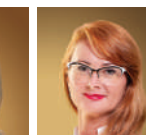
DR. MIHÁLY
ANDREA



DR. PÁCZ
ZOLTÁN



DR. SMOLCZ
KATALIN



TERN
BERNADETT

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.



végzi 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 véleményt 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 állapotát. Munkába állás alkalmával el-



DR. TORZSA PÉTER



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

A RENDELŐ FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGY KOLLÉGÁI:



DR. PÁCZA ALEXANDRA NÓRA



DR. TORZSA PÉTER



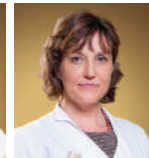
DR. BARTOS TÍMEA



DR. FARKAS ANETT



DR. PÁLFY ADRIENN



DR. RÉVÉSZ BEATRICE



DR. SZAMALOVITS EMESE

ELÉRHETŐK NÁLUNK IS A KORONAVÍRUS TESZTEK!

1 ÉVE NYITOTTA MEG KAPUIT
A BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM
A SAVOYA PARKBAN



A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGEKKEL VÁRJUK ÖNÖKET:

Belgyógyászat | Bőrgyógyászat | Fájdalom ambulancia
Foglalkozás-egészségügy | Fül-orr-gégészet | Gasztroenterológia
Gyermek kardiológia, Idegyógyászat, Kardiológia
Laboratóriumi vizsgálatok | Nőgyógyászat
Ultrahangos vizsgálatok | Urológia



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



BUDAI
GASZTROENTEROLÓGIAI
CENTRUM
A1 ENDOSZKÓPOS CENTRUM KFT.

www.budaimaganrendelo.hu

www.bmclabor.hu

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 Ételdar mellett)

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

ANGIOLÓGIA



DR. DERES
PÉTER PHD

HAEMATOLÓGIA



DR. LÁSZLÓ
ELŐD PHD

MEGELŐZŐ ORVOSTAN



DR. BÉRES
ZSUZSANNA

ORTOPÉDIA, TRAUMATOLÓGIA



DR. MAGOS
KRISZTIÁN

DIETETIKA



KUDRON
EMESE



TÖRÖK
ÉVA

OPTOMETRIA



BERESNYÁK
BEÁTA



TERN
BERNADETT

UROLÓGIA



DR. FAZAKAS
ZSOLT

GYÓGYMASSZÁZS



DÁVID
PÉTER

PSZICHIÁTRIA, PSZICHOTERÁPIA/LELKI EGÉSZSÉG, COACHING



DR. MIHÁLY
ANDREA



GÖRÖZDI
RÁHEL

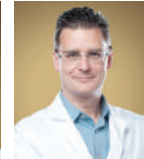


DR. DURUCZ
PIROSKA

SEBÉSZET/PLASZTIKAI SEBÉSZET



DR. REGŐCZI
TAMÁS



DR. SZIJÁRTÓ
ATTILA

BUDAI EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD CENTRUM



DR. PÁCZ
ALEXANDRA
NÓRA



KUDRON
EMESE

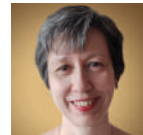


SKRAPITS
ÁGNES

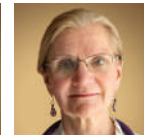


DR. PÁLFY
ADRIENN

TÜDŐGYÓGYÁSZ



DR. POPA
NIKOLETT



DR. ZSÁMBOKI
GABRIELLA



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. december 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Hasi és kismedencei ultrahang vizsgálat

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

Az akció 2020. december 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Komplex nőgyógyászati szűrés

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

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



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Pajzsmirigy-szűrés

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

Az akció 2020. december 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Terheléses EKG

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

Az akció 2020. december 31-ig érvényes.

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM ÉS BUDAI OLTÓKÖZPONT

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

FOGÁSZATI ÉS IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM BMC DENTAL

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

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM LABORATÓRIUM

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

A1 ENDOSZKÓPIA-GASZTROENTEROLÓGIA

Tel.: +36-20-410-1926, +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!**