

Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

FÁJDALOM- MENTES ÉS ÁRTALMATLAN

A modern orvostudomány
leggyengédebb vizsgálati
eszköze: az **ultrahang**

A TAVASZ
BEKÖSZÖNTÉVEL
EGYRE
KACÉRABBAK
A NAPSUGARAK

NEM HAGYHATJA
FIGYELMEN KÍVÜL A KÁROS
TÉNYEZŐIT SEM!

ALIG KAP
LEVEGŐT,
ÉG A SZEME?

Ne hagyja,
hogy az allergia
megkeserítse
mindennapjait!

INTERJÚ BOCHKOR GÁBORRAL

A HARMÓNIA HULLÁMHOSSZÁN



INTERJÚ BOCHKOR GÁBORRAL

Napjaink egyik legismertebb rádiós műsorvezetőjével beszélgettünk családról, munkáról és az egészséges életmódról. Bochkor Gábor sikeres a szakmájában és a magánéletében is. Nap, mint nap a hangjára ébredhetnek a rádióhallgatók, éppen ezért is fontos, hogy mindig fitt és üde legyen, hiszen az ő szakmájában egy kisebb nátha is megnehezítheti a mindennapokat.

A HARMÓNIA HULLÁM- HOSSZÁN

– Amikor fiatalabb voltam, nem volt probléma az egészségemmel, de 40 éves koromban megállapították, hogy kicsit magas a vérnyomásom, akkor kezdtem el érezni, hogy jobban oda kell figyelnem magamra. Ráadásul édesapám szívinfarktusban hunyt el, így ez a betegség különösen megérint. (Akkor sajnos még nem nagyon kommunikáltak, hogy figyeljenek oda jobban a keringési problémákra, a magas vérnyo-

másra). A másik vonulat az volt, amikor apa lettem, hirtelen arra döbbsz rá, hogy felelősséggel tartozol és fel kell nevelned egy gyermeket. Ezek a momentumok voltak, amelyek azt mondták velem, hogy figyeljek oda jobban az egészségemre. Rendszeresen járok orvoshoz, kivizsgálatom magam, megmérettetem a különböző paramétereimet, labor vizsgálatot csináltatok és mindezek mellett (amennyire az élet-

módomba belefér) próbálok minél többet sportolni. Nagyon odafigyelek arra, hogy elég időm jusson az alváásra. Szigorúan este 10-kor lefekszem (ami mások számára még korainak tűnhet) és délutánonként mindenképpen beiktatok egy másfél-két órás alvást is.

A rádióhallgatók a hangdra ébrednek, de hogyan indul egy műsorvezető reggele?

– A rituálém egy zöld tea mézzel és egy jó meleg fürdő, az mindig felpeszdt. Nem vagyok az a típus, aki kipattan az ágyból és irány a munka, nekem egy óra kell ahhoz, hogy magamhoz térjek – mosolyog.

A számos felkérés és műsorvezetés mellett nehéz megteremteni az egyensúlyt karrier és család között, neked mégis sikerült.

– Párommal Andival, hasonló munkakörben dolgozunk, ez rengeteget segít, a tolerancia így automatikus. Innentől kezdve pedig művészet kialakítani egy olyan életritmust, hogy a gyerek ne érezze egyikőnk hiányát sem. Szerintem nálunk ez nagyon jól sikerült, jól összehangoltuk a programjainkat. Ezen felül pedig tudni kell nemet mondani, függetlenül attól, hogy most ebben a szakmában dolgozom, vagy sem, kell tudni megszabni egy határt, hogy „ez most már a magánéletem”, „nem, ezt a felkérést már nem vállalom el, mert szeretném a hétvégét a családommal tölteni”. Nem szabad egoista módon törtetni előre és mindent habzsolni, mert igenis kell az itthonlét, és a családi élet ahhoz, hogy minden harmonikusan működjön.

Hogyan készültetek a Húsvétra?

– Nálunk minden Húsvétnek megvan a koreográfiája: érkezik hozzánk a rokonság, és az Andi hihetetlenül kitesz magáért, a klasszikus húsvéti főtt sonkától kezdve a tojásokig mindent elkészít. A lányunknál (aki mindjárt 10 éves) pedig még mindig működik az a hagyomány, hogy megkeresi az elrejtett kis csoki tojásokat, csoki nyuszikat a kertben. Idén annyiban alakult másképp, hogy külföldi barátoknál töl-

„...Rendszeresen járok orvoshoz, kivizsgálatom magam, megmérettetem a különböző paramétereimet, labor vizsgálatot csináltatok és mindezek mellett próbálok minél többet sportolni.”

töttük az ünnepet, de ott is igyekeztünk megteremteni a húsvéti élményt.

Elég sokat utaztok, akár Európán kívülre is. Egy hosszabb utazásra ho-

gyan készültök fel, kikéred szakorvos véleményét?

– Eleve oltás párti vagyok, mindig beoltatom magam influenza ellen is. Ha egzotikus országba utazunk, akkor mindenképpen kikérjük szakorvos véleményét és beadatjuk a megfelelő védőoltásokat. Jártam Botszvánában, Afganisztánban, de ha csak Thaiföldre mentem, előtte akkor is utána jártam, hogy milyen veszélyforrások vannak, melyek az ajánlott és kötelező védőoltások.


A tavaszi időszakban mire ügyelsz a leginkább? Hogyan töltöd fel szervezeted vitamin raktárait?

– Ilyenkor tavasszal elkezdek futni, hogy újból formába hozzam magam. Nagyon szeretek főzni és általában azon nemzetek ételeit készítem el, amik egészségesek, ezek általában az ázsiai-, vagy a mediterrán konyha fogásai. Amennyire csak lehet sok halat és csirkehúst eszünk. Arra pedig nagyon ügyelek, hogy ne zsírban tocogó krumplit, hanem egészséges, friss, roppanós zöldséget tálaljak a családom számára. Ahogy beköszönt a jó idő általában kiülünk a teraszra, kint eszünk és élvezzük a tavasz minden örömét.

FOTÓK: TOROCZKAI CSABA
CÍMLAPFOTÓ: VISZLAY MÁRK



„Mert igenis kell az itthonlét, és a családi élet ahhoz, hogy minden harmonikusan működjön.”



**SZÉPÜLJÖN
ÚJBUDÁN!**

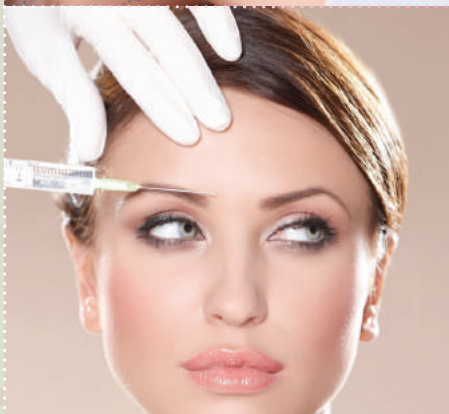
Életünk jelentős részét töltjük a tükör előtt. Az emberek többségének fontos, hogyan néz ki. Sokszor fogjuk rá, hogy ez hiúság, pedig pszichológusok tudományosan bizonyították, hogy ennek fontos, meghatározó szerepe van, és nem csupán a párválasztás során. A vonzó emberek általában sikeresebbek a magán életben és a munkahelyen is. Ez egyrészt köszönhető a nagyobb önbizalomnak, másrészt pedig a belőlük áramló pozitív kisugárzásnak is. Az idő azonban halad előre, és ez bizony nyomot hagy rajtunk. Egyszer csak azt vesszük észre, hogy már nem ugyanaz néz vissza a tükörből, akik fiatalon voltunk. A kor előrehaladtát látjuk és érezzük testünk minden pontján. Noha az idő kerekét nem lehet visszaforgatni, de nagyon sokat tudunk tenni annak érdekében, hogy korunkat feledtetni tudjuk.



**DR. SZÉCHENYI
KORNÉL**

– Az öregedést lehet lassítani!
A Budai New Beauty Orvos Esztétikai és Anti-aging központ ebben tud segíteni, hiszen látjuk és tapasztalatból tudjuk, hogy mire képes az esztétikai orvoslás és az egészségmegőrzés együtt – hangsúlyozza **DR. SZÉCHENYI KORNÉL**, aki Dr. Torzsa Péterrel közösen álmodta meg az újbudai szépségügyi központ nyitását.

– A New Beauty Központ orvosaként komplex öregedésgátlással foglalkozom. Alapos konzultáció után célzottan kezeljük az öregedés tüneteit, holisztikus szakemberként hangsúlyt fektetünk a táplálkozási és bőrápolási tanácsadásra is. Célunk, hogy a hozzánk forduló páciensek kezelés után ne csak a külsejükkel legyenek elégedettek, hanem olyan életmódbeli útmutatást is kapjanak tőlünk, ami segítségével koruknak megfelelően nagyobb önbizalommal, és energiával feltöltve teljes életet élhessenek. Ebben nyújtanak segítséget a legkorszerűbb tudományos orvos-esztétikai és anti-aging eljárások, amelyeket központunkban egyénre szabottan alkalmazunk. Ilyenek például a **frakcionált lézeres vagy Drakula terápiával végzett bőrfiatalítás, nem-sebészeti**



arclift, volumenpótlás és arcszobrászat hialuronsavval, valamint a legkorszerűbb ránctalanító eljárások. Természetesen ezekkel a kezelésekkal nem csak az arcra fókuszálunk, hanem olyan kezeléseket is végzünk, amelyekkel testünk egyéb esztétikai hiányosságait is korrigálni tudjuk. Az alakformálás és bőrfiatalítás persze akkor a leghatékonyabb, ha azt megfelelő életmóddal is kiegészítjük. Ennek megfelelően alapos és részletes életmódbeli és diétás tanácsokkal is ellátjuk a hozzánk forduló pácienseket. Csapatunk tagjai nagy tapasztalattal rendelkező szakemberek, akik rendszeresen vesznek részt a világ legnevesebb orvos-esztétikával és öregedésgátlással foglalkozó kongresszusain és továbbképzésein. Az itt megszerzett tudást kedvességgel és odafigyeléssel kiegészítve alkalmazzuk annak érdekében, hogy pácienseink azt kapják tőlünk, amit szeretnének, és ennek megfelelően elégedettek legyenek az eredménnyel – hangsúlyozza Dr. Széchenyi Kornél.



new beauty

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



DR. SZŐNYI
MIHÁLY

ZSÍROS, FŰSZERES ÉTRENDEL, MOZGÁSSZEGÉNY ÉLETMÓD

A VASTAGBÉLRÁK A MÁSODIK LEGGYAKORIBB HALÁL OK MAGYARORSZÁGON

„Az vagy, amit megeszel”, és milyen igaz ez a mondás az emésztőszerveink működésére. A vastagbél az emésztőrendszer utolsó szakasza, hozzávetőlegesen másfél méter hosszú, benne történik a béltartalom maradék víztartalmának visszászívása, és kialakul a széklet.

Friss gyümölcsök, zöldségek, hüvelyesek fogyasztásával és sok folyadék (természetes ásványvíz) bevitelével elkerülhetjük, hogy a káros anyagok a bélben lerakódjanak, felhalmozódjanak. A helytelen életmód, nem megfelelő táplálkozás, hosszabb távon „polipok”, később pedig akár daganatok kialakulásához is vezethet.

DR. SZŐNYI MIHÁLY a Budai Magánorvosi Centrum gasztroenterológusa, belgyógyásza hasznos tanácsokkal látja el az Olvasót:

– A vastagbélrák a harmadik leggyakoribb daganatos megbetegedés, és a második leggyakoribb daganatos halál ok Magyarországon. Évente közel 6000 új megbetegedésre derül fény, és majdnem 4000 honfitársunk életét követeli a későn felfedezett kór. A betegség **tünetei** lehetnek a haspuffadás, éjszakai izzadás, étvágytalanság, fogyás, újonnan kialakult hasi fájdalom, székrekedés és hasmenés váltakozása, vérrrel festenyzett széklet, vashiányos vérszegénység lehetnek a vezető tünetek. A zsíros, fűszeres étrend, a rotszegény táplálkozás, a mozgásszegény életmód, a dohányzás mind az ismert kiváltó okok közé sorolhatók – hangsúlyozza a szakorvos. – Vannak azonban genetikai rendellenességek, amelyek talaján kialakult betegséggel is találkozhatunk. Ezen kórállapotok felismerése sajnos a beteg és önhibákon kívül is sokszor elkésett. **Az esetek 50%-a áttétet adó daganat**, a terápia elhúzódó, költséges és kimenetele kétséges – figyelmeztet Dr. Szőnyi Mihály. A rákok legnagyobb része ún. **polipból** indul ki, ami a rákot megelőző állapotnak tekinthető. Az ebben a stádiumban felfedezett betegség szinte teljesen gyógyítható. A polipok nagy része véletlenszerűen fordul elő, de 2-3 százalékuk

kialakulásánál örökletes tényezők is szerepet játszanak. Fokozott kockázatot jelenthet a családi előfordulás, ami mindenképp intő tényező kell, hogy legyen! Az egészséges emésztéshez a **helyes táplálkozás** is rendkívül fontos, hiszen a magas zsír- és kalóriatartalmú, ugyanakkor kevés rostot tartalmazó étrend – úgy tűnik – kedvez a rák kialakulásának. A belet érő káros hatások idővel, a korrallal is összegződhetnek, főként 50 éves kor fölött nő meg a sejtek rákos elfajulásának valószínűsége.

A fent felsorolt panaszok esetén pedig ne késlekedjünk: keressük fel gasztroenterológusunkat! A Magyar lakosságban 40 éves életkor felett a betegség előfordulása gyakoribbá válik, 50 éves kor felett pedig jelentősen megnövekszik. A női és férfi lakosságot egyaránt érinti. Megelőzőként 50 éves kor felett a vastagbél tükrözéssel vizsgálata a megoldás. 40 és 50 éves kor közt a gasztroenterológus mérlegelésétől függ, hogy első körben széklet vér vizsgálatot végezzünk vagy az endoszkópos vizsgálatot választjuk. Véleményem szerint a megfelelően előkészített vastagbél tükrözés, akár bódításban vagy altatásban a célravezető megoldás. A vizsgálat nem fájdalmas, és sokszor pótolhatatlan. A hasi ultrahang és vérvétel természetes minden hasi panasz esetén az elsőnek választandó, kiegészítő, szükséges vizsgálat.

Az endoszkópia előtt egy beszélgetésre, a vizsgálat pontos elmagyarázására, az előkészítés menetének tisztázására van szükség. Ne feledjük, a vastagbélrák 74-90%-ban megelőzhető! Ne késlekedjünk! Forduljunk szakorvoshoz – javasolja a Budai Magánorvosi Centrum gasztroenterológusa.

TÁMADNAK A KULLANCSOK



**DR. BÉRES
ZSUZSANNA**

**GONDOLJON IDEJÉBEN A MEGFELELŐ
VÉDELEMRE!**



– A kullancsok parazita életmódot folytató nagyméretű ízeltlábúak, amelyek az ember, a szárazföldi emlősök, a madarak és a hüllők vérével táplálkoznak – mondja **DR. BÉRES ZSUZSANNA**, a Budai Oltóközpont vakcinológusa. – Világszerte több, mint 800 fajt ismerünk, hazánkban ez a szám 20-30, vagyis ennyi faj van jelen országunkban. Számunkra tényleges veszélyt a fertőzött állatok csípése jelenti. A **baktérium**, illetve **vírus** vérszívás közben kerülhet át az ember szervezetébe, ami a betegség kialakulásáért felelős. A kullancsok okozta vírusfertőzés lehetősége szinte egész Európában fennáll. Magyarország a környező országokkal együtt közepesen fertőzött országnak számít. Észak-Magyarország, Nyugat-Magyarország, a Duna menti térségek és a Balatoni régió számít nagy kockázatú területnek, míg fertőzött megyéink Sopron, Zala, Somogy, Vas, Heves, Borsod és Nógrád megye. A WHO átfogó felmérése szerint a betegség terjedésének csak részben oka a **klimaváltozás**, szerencsére egyre több időt töltünk a szabadban, így nagyobb az esélye annak, hogy fertőzött kullancssal találkozunk. A népszerű nyaralási célországok, Ausztria, Szlovénia, Szlovákia és Horvátország északi régiói is fertőzöttek már. Németországban és

Lengyelországban is mintegy 60%-os emelkedés tapasztalható.

A vírus okozta betegség első fázisának tünetei (fejfájás, fáradtság, rossz közérzet) a fertőzött kullancs csípését követően leggyakrabban 4-7. napon jelentkeznek. Ezek a tünetek azonban nem specifikusak, ezért az induló betegség felismerése nem lehetséges ebben a szakaszban. A betegek egyharmadánál a kullancscsípést követően azonban kialakul a központi idegrendszer érintettségével jellemezhető második fázis. Ekkor már a következő tünetek lehetnek a jellemzők: **39 °C fölötti láz, tarkómerevség, aluszékonyság, koordinációs zavarok, heves fejfájás, hányás, szédülés, vagy akár eszméletvesztés.**

A betegség gyógyítására célzott terápia nem létezik. Gyakran a felépülést követően úgynevezett maradványtünetek jelzik a korábbi fertőzést egy életen át. A kór védőoltással megelőzhető. Erre legoptimálisabb időszak a téli és kora tavaszi hónapok. Fontos, hogy az emlékeztető oltásokat, az alapimmunizálást követően rendszeresen kérjük, hiszen csak így tartós és folyamatos a védettségünk. Tartsunk kullancsvizitet a szabadtéri aktivitást követően és **egy határozott mozdulattal merőlegesen távolítsuk el az állatot a bőrünkől.** Ne piszkáljuk, ne olajozzuk, ne forgassuk – hangsúlyozza a Szakorvos!

*A kellemes, enyhe idő nemcsak nekünk öröm, hanem a vérszívóknak is. A kullancsok számos, emberre veszélyes kórokozót terjeszthetnek. Már nem csak erdőkben, hanem városi parkokban is jelen vannak az élősködők. Az általuk terjesztett két legismertebb és legveszélyesebb betegség a **vírusos agyvelő- és agyhártyagyulladás** (kullancs-encephalitis), illetve a **baktériumok által okozott Lyme-kór** (utóbbi ellen nincs védőoltás).*

A TAVASZ BEKÖSZÖNTÉVEL EGYRE KACÉRABBAK A NAPSUGARAK

*A NAP SZÁMOS POZITÍV HATÁSA MELLETT,
AZONBAN NEM HAGYHATJUK FIGYELMEN
KÍVÜL A KÁROS TÉNYEZŐIT SEM!*



**DR. ÁRVAI
MARIANN**

Az UV sugárzás a nap legnagyobb energiájú sugártartománya, mely a szem számára láthatatlan. Az UV sugárzás UVA, UVB és UVC sugártartományokra bontható. Ezen sugarak a bőrben elnyelődve azonnali és késői hatásokat képesek létrehozni. Általánosságban elmondható, hogy az azonnali reakciókért az UVB sugarak, a késői reakciókért az UVA sugarak a felelősek. Azonnali reakció során direkt károsodás jön létre a bőrben, ez figyelhető meg például akut napégéskor. Késői, krónikus fényhatások közül a bőr idő előtti öregedése, pigmentfoltok keletkezése, különböző bőrrákok (melanoma, basalioma, laphám-rák) képződése a legjelentősebb.

Mit ajánl a napfény szerelmeseinek DR. ÁRVAI MARIANN bőrgyógyász, a Budai Magánorvosi Centrum szakértője? Hogyan óvjuk magunkat ebben az időszakban?

– A bőrt károsító hatások kivédésére a bőrtípusnak megfelelő fényvédelem

alkalmazása ajánlott tavasztól ősziig. Fontos a megfelelő ruházat (sapka, kalap, fehér ing, UV-szűrővel ellátott napszemüveg) használata. Emellett a ruhával nem fedett testrészekon fényvédő krém alkalmazása javasolt. Az **UVB sugárzás** elleni védelmet a tubuson az SPF (Sun Protective Factor) szám, az **UVA sugárzás** elleni védelmet a PPD (Persistent Pigment Darkening) szám jelöli. A fényvédő készítmények hatásának kialakulásához idő szükséges, ezért a tényleges napozás megkezdése előtt legalább 20-30 perccel fel kell vinni a krémet a bőrfelületre. A kezelést többször kell ismételni (általában 2-3 óránként), mert a védelmet biztosító vegyületek egy idő után lebomlanak. Strandolás esetén vízálló készítmény használata javasolt. Városi körülmények között célszerű fényvédelemmel kombinált arckrémeket használni. Kiemelendő továbbá, hogy az autóüveg nem gátolja az UVA sugarak áthaladását, ezért autóban utazva is be kell kenni az arcot és a karokat – hangsúlyozza a bőrgyógyász.

Milyen típusú betegség a melanoma, mit is jelent pontosan?

– A melanoma a bőr pigmenttermelő sejtjeinek rosszindulatú daganata. Az esetek egy részében korábbi, békés anyajegyből, máskor pedig ép bőrön alakul ki. A többi bőrráktól eltérően korán képezhet áttéteket, így rendkívül rosszindulatú daganatnak számít. A melanoma a rosszindulatú daganatok előfordulását tekintve a nyolcadik helyen áll.

Hogyan előzhető meg, kik a leghajlamosabbak rá?

– A melanoma kialakulásában az UV sugárzásnak kiemelkedő jelentősége van. Megelőzésében a legfontosabb a fényvédelem és a rendszeres anyajegyvizsgálás való részvétel, egyéni rizikótól függő gyakorisággal. A gyermekek bőrének védelmére kiemelten nagy figyelmet kell fordítani, mivel a 18 éves kor alatt elszenvedett napégés sokszorosára növeli a melanoma rizikóját. A leghajlamosabbak a világos bőrű, szőke vagy vörös hajú egyének, akiknek nagy számú anyajegyük van, illetve azok, akik gyermekkorukban többszörös, súlyos napégést szenvedtek el, valamint akik családjában melanoma fordult elő. Egyre több adat szól a szoláriumhasználat melanomaképző hatása mellett is. A melanoma felismerése bőrgyógyászati szűrővizsgálat keretein belül történik, a diagnosztizálásra alkalmas műszer a dermatoszkóp, mellyel a bőrgyógyász a bőr felsőbb rétegeinek szabad szemmel nem látható struktúráit, eltéréseit vizsgálja. A vizsgálat fájdalommentes.

Mikor érdemes orvoshoz fordulni?

– Ha egy anyajegy növekedni kezd, aszimmetrikussá válik, korábbi színe megváltozik, viszketni kezd, gyulladás jelenik meg a környezetében, illetve, ha ép bőrön új, pigmentált elváltozás jelentkezik, mihamarabb forduljunk szakorvoshoz! – figyelmeztet Árvai Mariann Doktornő.

Nincs mellékhatása, 15-20 perc alatt elvégezhető, bármely korosztály számára ajánlott, általános egészségügyi felméréshez pedig 1-2 évente javasoltak. Az ultrahang vizsgálatok során hanghullámok segítségével kapunk képet az emberi testről. A felhasznált hanghullámok az emberi fül számára nem érzékelhetőek, mert sokkal magasabb a frekvenciájuk. A vizsgálófej hanghullámokat bocsájt ki a vizsgálandó testbe, melynek során a különböző szövetek határfelületén a hullámok egy része visszaverődik, attól függően milyen fajta és összetételű szövetről van szó.

Az ultrahangos vizsgálatok fontosságáról DR. BODNÁR GYÖRGYI ENIKŐT, a Budai Magánorvosi Centrum radiológus szakorvosát kérdeztük:

– Az ultrahangvizsgálat legnagyobb előnye, hogy nem invazív, tehát nincs ionizáló sugárzás, nincs beadott gyógyszer vagy kontrasztanyag, gyakorlatilag szövődeményektől mentes, ártalmatlan és fájdalommentes. Az ultrahangvizsgálat a csontok, üreges, levegőtartalmú szervek, mint a gyomor és bélrendszer

FÁJDALOMMENTES ÉS ÁRTALMATLAN

A MODERN ORVOSTUDOMÁNY LEGGYENGÉDEBB VIZSGÁLATI ESZKÖZE: AZ ULTRAHANG



**DR. BODNÁR
GYÖRGYI ENIKŐ**

kivételével gyakorlatilag minden belső szerv vizsgálatára alkalmas.

A hasi vizsgálat során a májban, a hasnyálmirigyben és a vesékben lévő jó- és rosszindulatú elváltozások, gyulladások vizsgálhatóak. Az epehólyagban és a vesékben lévő kövek jól kimutathatóak ezzel a módszerrel. A vesékben és az epe utakban lévő tárgulatok is így vizsgálhatóak, azonban a gyomorban és a belekben kialakuló elváltozások (polipok, fekélyek) ultrahanggal nem láthatóak – hangsúlyozza a Szakértő.

– **A nyaki régió vizsgálat**a során látjuk a pajzsmirigyet, nyálmirigyeket, nyirokcsomókat és itt vizsgáljuk a nyaki erek állapotát is.

Az emlő vizsgálata során gyakran látunk különböző képleteket, cisztákat, jó- és rosszindulatú elváltozásokat. Ezek pontos megítélése gyakran nehéz, mert az ultrahang nem tud szövettani diagnózist mondani, ilyenkor küldjük további vizsgálatokra a pácienseket.

Herevizsgálat során általában panaszt okozó gyulladás, vésérv, visszértágulat, ciszta vagy daganat miatt találkozunk a beteggel, fontos azonban, hogy pa-

naszt még nem okozó elváltozások is felfedezhetők.

Az ízületi vizsgálatok nagy jelentőséggel bírnak, hiszen jól elkülöníthetőek a gyulladások, porckopások, sérülések okozta elváltozások, ami a reumatológus és ortopéd orvosnak nagy segítséget jelent a megfelelő terápia meghatározásában. A lágyrész vizsgálat során a bőrben, izomban lévő sérülések, daganatok, gyulladások is jól vizsgálhatóak.

Külön kell említeni az újszülöttek, **csecsemők vizsgálatát**. A nagykutacson át ellenőrizhető az agyállomány, valamint hogy van-e agykamra tárgulat, vérzés, felszaporodott folyadék az agy körül. A hasi vizsgálat különböző fejlődési variációkat mutat ki, de lehetnek újszülöttkori daganatok is. A leggyakoribb a vesetárgulat kimutatása, melyek nagy része megszűnik egy éves korig, de vannak olyan elváltozások, amelyek urológus beavatkozását igénylik. A csípőízület vizsgálata nagyon fontos, hiszen pontos mérésekkel megállapítható, hogy fenn áll-e az ízületi gyengeség vagy a csípőízület veszélye.



ÉP TESTBEN LÉLEK



**DR. PÁCZ
ALEXANDRA**

ÉLETMÓDVÁLTÁSSAL A TÖKÉLETES EGYENSÚLYÉRT

Mielőtt nekikezdünk egy komolyabb diétának, el kell gondolkodnunk rajta, mi is a célunk vele. Természetesen van olyan helyzet, mikor valakinek nagyon rövid időn belül kell megszabadulnia néhány felesleges kilótól, fotózás, fellépés, kiemelkedően fontos esemény, esküvő stb. alkalmával. Ezekben az esetekben segíthetnek a villám diéták, illetve a máskor kifejezetten tiltott önsanyargatások. Azonban tisztában kell lennünk azzal a ténnyel, hogy tartós eredményt csak a lassú, egyenletes ütemű fogyás hoz.

– Nem vagyok híve a gyors, drasztikus, megszorításokon alapuló divat diétáknak. Sajnos, bár alkalmanként gyors és látványos sikert lehet elérni velük, tartós hatást biztosan nem hoznak,

sőt hosszútávon több kárt okoznak, mint hasznot – mondja **DR. PÁCZ ALEXANDRA**, a Budai Magánorvosi Centrum kardiológusa. – Nagyon jól hangzanak az éppen aktuális trendnek

megfelelő csodaszerek ígéretei, de legyünk ésszerűek! Fantasztikus lenne, ha egy csodabogyó bevétele és nulla energia befektetés, odafigyelés nélkül olvadnának le rólunk a felesleges kilók

és érnék el az áhított bombaalakot.

Tartós átalakuláshoz bizony csak a befektetett munkán keresztül vezet az út.

Elsődleges, hogy megértésük, elfogadjuk, nem kampány diétára van szükségünk, hanem egy, a hétköznapjainkba is jól beépíthető életmódváltásra. Első lépésként fogalmazzunk meg az elérni kívánt célt – javasolja a szakorvos.

– Rendkívül fontos, hogy elérhető, belátható, reális célokat tűzzünk ki. Ehhez tisztában kell lennünk testalkatunkkal, jelenlegi testösszetételünkkel, BMI értékünkkel. Nagy túlsúly esetén első körben még ne a 25 alatti BMI legyen a cél. Haladjunk apró, de egyenletes léptekkel. Minden elért kis siker része a végső győzelemnek. Ne feledjük, gondos munkával, évek alatt rakódtak ránk azok a nemszeretem, felesleges kilók, hát ne várjuk, hogy egy pillanat alatt eltűnjenek! Időt kell adnunk testünknek, hogy megszokja az új terhelést, a megváltozott étrendet, átírt napirendet. Meg fogja hálálni ezt a türelmet! Az egészséges életmódra váltás két tengelyen halad. Egyfelől az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásra kell törekednünk, másfelől a rendszeres, lehetőleg napi szintű sportot kell bevezetnünk életünkbe. Nem megy ez egyik napról a másikra még akkor sem, ha valóban nagyon eltökélten vagyunk is. Lépésről lépésre haladjunk.

Hogyan válasszunk sportot, mit javasol a Szakértő?

– Általánosságban elmondható, hogy **aerob, azaz cardio edzések** képeznek edzéseink zömét. Hetente egyszer súlyos edzést is érdemes beiktatni edzéstervünkbe az izomzat szebb formálódása céljából – teszi hozzá Dr. Pácza Alexandra. – Javasolom a pulzuszám mérő óra használatát. Az edzés alatt monitorozott pulzus segít a megfelelő munkapulzus kiválasztásában, megtartásában. Attól függően kell kiválasztanunk a cél pulzus tartományt, hogy éppen regeneráló, zsírcsökkentő, vagy állóképesség-növelő edzést szeretnénk tartani. Jelentős túlsúly esetén nem szoktam futást, illetve nagy elrugaszkodást, becsapódást igénylő sportokat javasolni, ugyanígy kerülném kezdetben a nagy rotációval, hirtelen megállásokkal járó sportágakat is (kosárlabda, kézilabda, tenisz, squash).



„...Az ész nélkül kezdett mozgás bizony bajt is okozhat! Fontos alapelv a fokozatosság elve.”

Nyugodt szívvel ajánlom viszont kezdésnek a **gyaloglást, nordic walkingot, power walkingot, valamint az úszást**, de ne feledkezzünk meg a gyógytornáról sem, ahol az íróasztal mellett eltöltött hosszú órák következtében felvett hanyag, rossz testtartást lehet korrigálni a gerincmerevítő izmok, illetve a has izomzatának erősítésével. Úgy gondolom, mint az élet más területein, a sportban is jó, ha van változatosság. Ha úgy érezzük a megszokott edzések től már nem fejlődünk kellőképpen, ha elfogyott a motiváció, nem érezzük a mozgás okozta örömet, változtassunk bátran. Próbáljunk ki új mozgásformákat, eddzünk más időpontban, más helyszínen, esetleg csatlakozzunk csoporthoz, keressünk edzőpartnert. Soha ne kényszerből menjünk le edzésre,

a testmozgás mellett, hogy karban tartja testünket, oldja a bennünk lévő feszültséget, egy-egy jól megmozgató edzés után ellazulunk, felszabadulunk, könnyebben koncentrálnunk a munkánkra, családjunkra egyaránt.

Hogyan sportoljunk „biztonságosan”?

– Hosszú mozgásmentesen eltöltött évek után a tudatos edzések összeállítását célszerű szakemberre bízni. Az első alkalom legyen a felmérése, mind az edzőnek, mind a sportolónak tisztában kell lennie még a terhelés előtt a test aktuális állapotával, terhelhetőségével. 35 év felett, hosszú kihagyás után elkezdett sportolás előtt javasolni szoktam orvosi vizsgálatot is. Ilyenkor fény derülhet kezeletlen cukorbetegsége, magas vérnyomásra, bizonyos mozgásformákat kizáró ízületi deformitásokra, gyengeségekre, betegségekre. Ezeket kezelni kell, különben komoly szövődmények, komplikációk léphetnek fel! Az ész nélkül kezdett mozgás bizony bajt is okozhat! Fontos alapelv a **fokozatosság** elve. Az nem baj, hogy valaki maratont szeretne futni, pedig a sarki közértig sem tud jelenleg elmenni, ez nem jelenti azt, hogy két év múlva nem kapja meg élete első befutóérmét. Nincs lehetetlen, csupán jól kell felépíteni az odavezető utat. Merjünk nagyokat álmodni, de mindig tartsuk szem előtt, hogy mindezt az egészségünk érdekében tesszük, tehát figyeljük annak visszajelzéseit. Lépésről lépésre haladjunk! Előbb gyaloglás, majd lassú kocogás, végül jöhet a futás. Óvatosan emeljük a terhelést, növeljük a megtett távot, edzéssel töltött időt. Ahhoz, hogy a szervezetünk megszokja a terhelést, hogy adaptálódjon hozzá, elengedhetetlen a **rendszeresség, az ismétlés**. Havi egy mozgással töltött órától ne várjunk csodát, minimum heti 3x1 óra szükséges ahhoz, hogy azok az élettani változások létrejussanak, amik segítenek minket céljaink elérésében. Soha ne felejtünk el bemelegíteni, ez készíti elő az izomzatot, a keringési rendszert a terhelésre, illetve csökkenti a sérülés kialakulásának veszélyét. Az edzés végeztével számjunk néhány percre a megdolgoztatott izomzat nyújtására, elősegítve a gyorsabb regenerációt, valamint megelőzve az izomzat megrövidülését.



DR. GÁLFFY
GABRIELLA

NE HAGYJA, HOGY
AZ ALLERGIA
MEGKESERÍTSE
MINDENNAPJAIT!

ALIG KAP LEVEGŐT, ÉG A SZEME?

A felnőtt lakosság nagy része valamilyen allergiás betegségben szenved, legyen szó az igen gyakori szénanátháról, ekcémáról, asztmáról, vagy táplálék-allergiáról.

Az **egész évben aktív allergének** a poratka meg a toll, de ezek főleg a fűtési szezonban „támadnak”, amikor kevesebbet szellőztetünk, megnő a porkoncentráció, valamint a fűtés is keringeti a levegőt a zárt helyiségekben. Kedvenc állataink szőre (kutya, macska, ló) is folyamatos panaszokat okozhat annak, aki allergiás rá – hangsúlyozza **DR. GÁLFFY GABRIELLA**, a Budai Magánorvosi Centrum allergológus szakorvosa.

Ilyenkor tavasszal az éger, a fűzfa, a nyírfa, a kőrisfa és a nyárfa, majd április végétől a pázsitfűvek virágzásának van a fő szezonja, ami igencsak megkeseríti az arra érzékenyek mindennapjait. Az allergiás tüneteket nyáron, július közepétől október végéig a parlagfű és a fekete üröm váltja ki. A szezon

augusztus közepén a legerősebb. Ha valaki több mindenre allergiás, lehet, hogy **kora tavasztól késő őszig** szenved a szénanáthás panaszok miatt – figyelmeztet a Doktornő. – A **szezonális allergia** tünetei úgy alakulnak ki, hogy a virágpór megtapad a szem- és ornyálkahártyában, a garatban és a bőrön, viszketést, náthaszerű tüneteket idézve elő. Aki tudja magáról, hogy szénanáthás, annak ajánlott a szezon előtt legalább két héttel elkezdenie a kezelést, hogy legyen ideje felépülnie a dózisnak. Azok a készítmények, amelyeket az orvosok ilyenkor ajánlanak, tüneti készítmények: az allergiás reakció kialakulását gátolják meg.

A korszerű tabletták, amelyeket a szénanátha bázisterápiájaként használunk, már második generációs antihisztamin készítmények, amelyeknek szinte nincs mellékhatásuk.

A **korszerű antihisztaminoknál** négyféle hatóanyag van melyek 24 órás hatással szüntetik meg a tüsszögést, az orrfolyást, orrdugulást és valamennyire hatékonyak a szempanaszokra is. Mivel a szénanátha a felső légutak gyulladásos betegsége, olyan tüneti kezelést kell javasolni a betegnek, amelynek van gyulladáscsökkentő hatása. Veszé-

lyes dolog kizárólag homeopátiás vagy természetgyógyászati készítményt adni a betegnek, hiszen azoknak nincs gyulladásgátló és antihisztamin hatásuk. Amennyiben a fent említett allergiás tüneteket észlelnék, mindenképpen forduljanak családorvosukhoz, allergológushoz, pulmonológushoz vagy fül-orr-gégészhez! A korszerű lokális vagy orális antihisztamin vagy gyulladáscsökkentő antiallergiás készítményekkel a tüneteket tudjuk csökkenteni. Az allergológus szakorvos el tudja dönteni, hogy a betegnek javasolja-e az **immunterápiás kezelést**, ami nemcsak a tüneteket, hanem az allergia okát is megoldja és sikeres kezelésével a betegek 70%-át tünetmentessé tudja tenni hosszabb időre. Az immunterápiás kezelést kizárólag allergológus írhatja fel. A készítmények között találunk tablettát, cseppet. A parlagfű-ellenes terápia minimum három évig tart, naponta kell bevenni a gyógyszert vagy a cseppeket. A mai korszerű antiallergiás készítmények és az immunterápiás kezeléseket mellett jelentős életminőség javulást tudunk adni az allergiás betegeknek, akik teljes életet tudhatnak élni a kezeléssel – tette hozzá Gálffy Gabriella allergológus.

INZULIN REZISZTENCIA

Az inzulin a „sziget” szóból ered, ugyanis ezt a hormont a hasnyálmirigy, sziget szerűen elhelyezkedő sejtjei termelik. A hormon fő feladata a táplálkozás során a tápcsatornából felszívódott és a véráramba került cukor (glukóz) „rendeltetési helyére” való eljuttatása és raktározása, a vércukorszint csökkenéséig.

A MODERN TÁRSADALOM BETEGSÉGE, VAGY GENETIKAI HAJLAM?



DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA

– Az inzulin fokozza az izom-, és a zsírszövet glukózfelvételét, a májban és az izomban a cukorraktárak felépülését (glikogén formájában), a zsírsavszintézist és gátolja a zsír lebontást – hangsúlyozza **DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA, a Budai Magánorvosi Centrum endokrinológusa.** – Az inzulin a petefészekben fokozza az androgéntermelést (férfihormon, túlsúlyt okoz) és a rendes peteérési folyamat megáll, ciszták alakulnak ki. A magas inzulin szint tehát hozzájárul a PCOS kialakulásához – figyelmeztet a szakorvos. – Ha a fenti folyamatok a sejtek inzulinra adott csökkent vagy elmaradt válasza, azaz az inzulinrezisztencia miatt sérülnek, számos panasz, tünet, végső soron cukorbetegség is kialakulhat.

A szervezetben az inzulin mennyisége szigorúan szabályozott. Kóros állapotokban az inzulin mennyisége 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, örökösi 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 felkeltő tünetek között sok olyan található, amely 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 felborulása, teherbeesési nehezítettség, vetélés, memóriazavar, koncentrációs nehézség és megfelelő diéta és mozgás mellett is elmaradó fogyás, sőt inkább hízás.**

Kivizsgálása **vércukorterheléssel** történik, melynek során cukoroldat megivását követően, meghatározott időközönként levett vérből a vér cukor- és inzulin szintjét egyidőben megméri. Ezen értékek összehasonlítása, kiemzése mind cukorbetegségre, mind inzu-

linrezisztenciára választ ad.

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

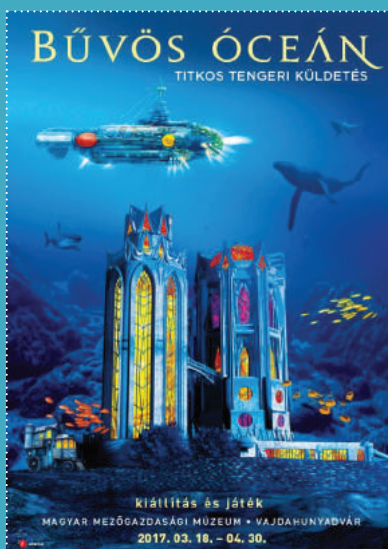


BUDAPESTI NYÁRI FESZTIVÁL 2017

Készüljön fel Ön is egy felejthetetlen nyáresti kikapcsolódásra! Az ország legszínesebb összművészeti fesztiválja idén minden eddiginél több nemzetközi művész közreműködésével kínál minőségi kulturális programokat a budapestiek és a fővárosba látogatók számára, júniustól augusztus végéig. Az elmúlt évekhez hasonlóan ismét a műfajok legszélesebb skálájából válogathatnak az érdeklődők: világsztárokkal és több kontinensről meghívott szuperprodukciókkal várják a kikapcsolódásra, szórakozásra és feltöltődésre vágyókat az ország legimpozánsabb nyári játszóhelyén. A Margitszigeti Szabadtéri Színpad gazdag repertoárjában idén is helyet kapnak az elsőrangú nagyoperák, izgalmas koncertek, látványos musicalek és egy különleges balettelőadás, de revücirkus, jazz-, világzenei- és crossover koncertek is megtalálhatók a kínálatban.

BŰVÖS ÓCEÁN – TITKOS TENGERI KÜLDETÉS

Az interaktív kiállításon egy képzeletbeli tengermélyi utazásra hívják a látogatókat. Egy különleges tengeralattjáró utasaként sosem látott tengeri tájakat barangolnak be, miközben megtévesztő feladványok és furfangos fejtörők teszik próbára bátorságukat és ügyességüket. A kiállítás április 30-ig tekinthető meg.



HELYSZÍN: MAGYAR MEZŐGAZDASÁGI MÚZEUM

KULTURÁLIS AJÁNLÓ

STREET FOOD PIKNIK A GUNDEL KERTBEN



A Gundel évszázados fák lombjaitól zöld kertje ismét megnyitja kapuit a vendégek és a gördülő gasztronómia, a street food jeles képviselői előtt április 29-e és május elseje között. A megújulás és a természet ébredése jegyében friss alapanyagokból készült új kreációkkal várja a Gundel Crêperie és a kertet benépesítő Food truck-ok csapatai a természet és a gasztronómiai szerelmeseit. A nap folyamán utcazenészek előadásai adják a zenei aláfestést, a gyermekprogramok és a gasztró-kertész felnőtt workshopok is ZÖLD-ek lesznek.

HELYSZÍN: GUNDEL KERT

CIRQUE DU SOLEIL – VAREKAI



A Cirque du Soleil társulata visszatér Budapestre 2017. május 12. és 14. között, 3 napnyi lehetőséggel, hogy a magyar nézők is megismerhessék Varekai-t, egy vulkán tetején található elbűvölő erdő világát, amelyet hóbortos és elvarázsolt teremtmények laknak.

HELYSZÍN: PAPP LÁSZLÓ BUDAPEST SPORTARÉNA

A VARÁZSLATOS KUSZKUSZ

Szeretné változatosabbá tenni az étkezéseket és az állandó burgonya és rizs köreteket is szívesen lecserélné? Próbálja ki a szuperegészséges észak-afrikai specialitást: a kuszkuszt! A berberek egyszerű tézstaételét a világ számos pontján a mai napig kézzel készítik durumbúza-darából: a belisztezett kemény búzadarát gyúrnak, sodorják, megvizezve, megszóva, pici olajjal összedolgozva, gőzöléssel és morzsolással állítják elő. A golyócskákat szitákon átszűrik, majd méret szerint osztályozzák és szárítják a napon. Többféleképpen ízesítik, míg Marokkóban sáfrányt kevernek hozzá, addig Algériában paradicsomot, Tunéziában pedig csípős harissa szószot. A kuszkuszt magas rosttartalma miatt kedveljük elsősorban, segíti az egészséges szív működést, csökkenti a diabétesz kockázatát, nem tartalmaz se zsírt, sem cukrot, ráadásul napi egy csésze fedezi az ajánlott szelén mennyiséget is. Felhasználási módja nagyon sokrétű: gyakran ízesítik mentával, sok-sok felkockázott zöldséggel vagy rengeteg zöldfűszerrel. De népszerű halak és húsok köretként is. Sőt! Gondolta volna, hogy akár desszertként is fogyaszthatjuk? Aszalt gyümölcsökkel, tejjel vagy mézzel elkészítve pazar édesség!

Csirkemell gránátalmás kuszkusszal

Elkészítés: A hús elkészítéséhez vágjuk 3-4 szeletre a csirkemellet és a rostosabb részeknél kicsit vagdossuk be. Ezután bedörzsöljük ízlés szerint sóval, borssal, majd felhevített olajba helyezzük.

Közepes lángon 3-4 perc alatt mindkét oldalán pirosra sütjük. Már csak a köret van hátra. A gránátalmákat negyedeljük, és kiszedjük belőlük a magokat. A hagymát megtisztítjuk, megmossuk és vékony karikákra vágjuk. A zöldséglevest felfőzzük, beleszórjuk a szárított citromfűvet, majd lehúzzuk a tűzről. Belekeverjük a hagymát és a kuszkuszt, és 4-5 percig hagyjuk dagadni. Felolvasztjuk a vajat. A gránátalmamagokkal együtt a kuszkuszba keverjük. Jó étvágyat kívánunk!

Hozzávalók:

A csirkéhez:

- 1 db csirkemellfilé
- 1 evőkanál olíva- vagy repceolaj
- só, bors ízlés szerint

A kuszkuszhoz:

- 2 gránátalma
- 1 csokor újhagyma
- 1 kiskanál szárított citromfű
- 6 dl zöldséglevest
- 50 dkg kuszkusz
- 2 evőkanál vaj



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

A válaszokat

a marketing@budapestps.hu email címre várjuk május 31-ig. Honnan származik eredetileg a kuszkusz?

- a) Törökország
- b) Észak-Afrika
- c) Franciaország
- d) Olaszország





BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Dermatoszkópos anyajegyszűrés

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

Az akció 2017. június 30-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Terheléses EKG

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

Az akció 2017. június 30-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Komplex nőgyógyászati szűrés

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

Az akció 2017. június 30-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Professzionális szűrőcsomag

Professzionális laboratóriumi szűrőcsomag **50%-os kedvezménnyel** 30.000 Ft helyett 15.000 Ft-ért

Az akció 2017. június 30-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Pajzsmirigy-szűrés

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

Az akció 2017. június 30-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Hasi vagy pajzsmirigy-ultrahang

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

Az akció 2017. június 30-ig érvényes.

Budai Magánorvosi Centrum és Budai Oltóközpont | Tel: 06-20-356-4353, 06-1-794-3980
E-mail: info@budaimaganrendelo.hu, info@budaioltokozpont.hu



*Kellemes Húsvéti
Ünnepeket kíván
a Budai Oltóközpont
és Magánorvosi
Centrum csapata!*

