

Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

MUNKAHELYI STRESSZ, KIMERÜLTSG

KEZDJE AZ ÚJ ÉVET
ÚJ LENDÜLETTEL!

FOGSZABÁLYOZÁSSAL A TÖKÉLETES MOSOLYÉRT!

VÍRUSOK, BAKTÉRIUMOK, FERTŐZÉSEK

Kerüljön versenyelőnybe
a kórokozókkal szemben!

ÜNNEPRE HANGOLÓDVA

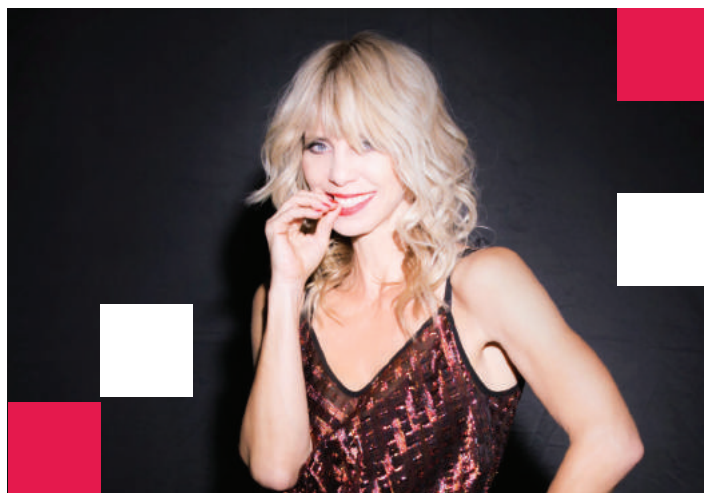
A NAGY SÜRGÉS-
FORGÁSBAN IS
PRÓBÁLJUK MEG
ÁTÉLNI
A PILLANATOT!

A TÖKÉLETES HANG

INTERJÚ RADICS GIGIVEL

Karácsonyi Vásár a Vörösmarty téren

Idén 20. alkalommal települtek ki az árusok a város egyik legközpontibb terére. Legyen részese Ön is a kürtöskalácsok, langallók, az óriás hot dogok, a lángosok, a sült kolbász és egyéb finomságok nyújtotta élvezeteknek. A családi és kulturális programok ingyenesek: irodalmi estek, gasztrobemutatók, koncertek várják az érdeklődőket december 30-ig.



Péterfy Bori & Love Band

– Szilveszterindító koncert!

A 11 éves banda jóleső évváró koncertje friss, táncos új filmzene-dalokkal, lassúzsós-csókolózós balladákkal és nagy közös énekléssel. Magyarország egyetlen kacatpoprock zenekarának idei egyetlen bulija az A38 Hajón! December 31. 20 óra, koncertterem.

a **KINMAX** ajánlásával

a **TULIPÁN TUNDER** bemutatja

ÁLON ÚTAZÓ

mesemusical

2018. december 22-23. + 27-28.

BOK csarnok

Jegyek már kaphatók: www.tulipantunder.hu

A szuperprodukciónak a támogatója a **Peugeot 5008 SUV** és a **SAMSUNG**

jegy.hu

KEDVES OLVASÓINK!



Az év végi, téli számunkban is igyekeztünk izgalmas, sokakat érintő témákkal foglalkozni. Centrumunkban újabb szakma képviselteti magát: az őszi folyamán megnyílt fogászatunk is, ennek apropóján dr. Veszprémi Soma érdekes írását olvashatják a fogszabályzásról. A Budai Gasztroenterológiai Centrum cikkéből megtudhatjuk, milyen jellegű panaszokkal érdemes hozzájuk fordulni, Dr. Béres Zsuzsa, az Oltóközpont vezetője pedig a védőoltások fontosságára hívja fel ismét a figyelmet. A New Beauty Orvosesztétikai Központ segítségével az ünnepekre csúcsformába hozhatják magukat kedves pácienseink. A családtervezés, tudatos gyermekvállalás előtt állók bizonyára örömmel olvassák majd Nagy Melinda embriológus sorait, aki a hosszas próbálkozás után is gyermektelen

pároknak segít az okok felderítésében és orvoslásában.

Dr. Torzsa Péter a Budai Magánorvosi Centrum vezetője a foglalkozás-egészségügyi vizsgálatok fontosságára hívja fel a figyelmet, sőt téli számunkban a szűrővizsgálatokról is tájékozódhatnak, az UH vizsgálatokról, az egyre gyakrabban előforduló inzulinrezisztencia felismeréséről, kezelési lehetőségeiről is olvashatnak.

Címlapunkon a fantasztikus hangú Radics Gigit csodálhatják meg, akivel amerikai sikereiről is beszélgettünk. Szót ejtünk az év végi stresszről, rohanásról, s egyben tanácsokat adunk, hogyan is kerülhetjük el azt. Találjuk meg a télben is a szépséget, a nyugalmat: Keressenek egy kényelmes fotelt, helyezkedjenek el, takarózzanak be egy puha pokróccal, kortyoljanak el egy finom forró teát, s kellemes halk karácsonyi zene mellett forgassák épp' olyan szeretettel Magazinunkat, mint amilyennel mi készítettük azt Önöknek!

Minden kedves Olvasónknak, páciensünknek kívánok áldott, meghitt ünnepeket, 2019-ben is sok szeretettel várjuk Önöket!

DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA
Orvosigazgató
Budai Magánorvosi Centrum

A TÖKÉLETES HANG



INTERJÚ RADICS GIGIVEL

Miben rejlik a siker titka? Hogyan szoktál megújulni, mi inspirál egy újabb dalra?

– Szerintem a kitartás a legfontosabb. Nyilván nagyon szerencsésnek is mondhatom magam, hiszen már a kezdetektől egy olyan csapat áll mögöttem, akik mindig támogatnak. A családom és a barátaim a menedzsmentem, akik a legnagyobb szeretettel segítik a munkámat.

Hazai csillogás vagy amerikai tündérmese? Melyik áll közelebb hozzád?

– Igyekszem eleget tenni a hazai felkéréseknek, de külföldön is próbálkozom. Az a zenei stílus, ami kint van, a Gospel, Soul, R'n'B engem nagyon vonz, viszont itthon nem működnek annyira ezek a műfajok. Ahhoz pedig, hogy egy előadó boldog legyen ki kell teljesednie. Jövőre szeretnék hosszabb időre kimenni Amerikába zeneileg szerencsét próbálni, nyelvet tanulni, új embereket megismerni.

Itthon az egyik legnagyobb zenei tehetségkutató verseny, az X-Faktor mentora vagy. Hogy érzed magad ebben a szerepben?

– Októbertől kezdődtek a műsorok és nagyon élveztem minden percét. Jó érzés segíteni, utat mutatni a tehetségeknek. A kitartás, a szorgalom mellett, fontos a pozitív hozzáállás, lelkiileg is próbálom az énekeseket támogatni hiszen az a legfontosabb szerintem. Rengeteg munka van a show-k mögött, sokszor a nézők csak egy produkciót látnak, holott a versenyzőnek azok a percek a „világot jelentő deszkát” jelenthetik.

A számtalan koncert és fellépés mellett, hogyan teremtetted meg a harmóniát munka és magánélet között?

Napjaink egyik legsikeresebb hazai énekes, médiaszemélyisége, sokak példaképe: Az X-Faktor női mentora már most olyan sikereket tudhat maga mögött, amiről mások álmodni sem mernek. Moments című dalával a tengerentúlt is meghódította. Felkerült az amerikai Billboard slágerlistára, sőt a Dance Charton a második legjobban nyitó új dal lett a kategóriájában. A folyamatos fellépések, turnék, televíziós szereplések mellett, a kemény, embert próbáló munkáról és persze a magánéletről is beszélgettünk.



„...*harmóniában vagyok önmagammal, legalábbis én úgy érzem, hogy megtaláltam az utamat.*”

– Külföldi párom van, aki Los Angelesben él így sajnos nem túl sokat tudunk találkozni viszont talán pont ezért tudok picit több energiát a munkámba fektetni. Az állandó pörgés próbálja kicsit elfeledtetni, hogy nincs velem a szerelmem. Ennek ellenére azt gondolom, hogy harmóniában vagyok önmagammal, legalábbis én úgy érzem, hogy megtaláltam az utamat.

Mit jelent számodra az egészség? Hogyan tartod magad mindig fitten és minek köszönhető ez a sok pozitív energia?

– Igyekszem egészségesen élni, de a legfontosabb, hogy szeressük önmagunkat. Úgy gondolom, hogy onnantól kezdve, hogy elfogadjuk magunkat, minden sokkal könnyebb lesz. Egészségesen táplálkozom, nem vonom meg magamtól a finom falatokat, csak egyszerűen odafigyelek arra, hogy mikor mit eszem. Szedek vitaminokat és imádok sportolni. Ha egy-két edzés kimarad, már hiányérzetem van. Az egészség a legfontosabb dolog az életben, szerencsére ritkán vagyok beteg, a megelőzés híve vagyok. Hogyha pedig kérdésem merülne fel, szakorvoshoz fordulok. A hangomra, a hangszálaimra nagyon kell vigyáznom, például, ha előjön az allergiám kevésbé tudom a hangomat kontrollálni. Sohasem playbackeltem és nem is szeretnék, de ehhez az kell, hogy a torkom mindig rendben legyen, vigyáznom kell rá. A gyömbért nagyon szeretem és van, hogy akár magában is megeszem, főleg ilyenkor télen, akár turmixnak citrom-

mal, mézzel, nagyon szuper immunerősítő.

Milyen produciókkal készülsz az Ünnepekre?

– Idén is lesz az Álomotuzó, amiben ismét szerepelek. Ez egy mesemusical, ami picit színház, picit musical is, úgyhogy nagyon élvezem. A Moments című dalom az amerikai Billboard slágerlistára is felkerült, ami óriási öröm számomra. A Grammy-díjas producerrel, Rioval közösen készítettük, és remélem minél több embernek tetszik majd. A dalhoz szeretnék videoklipet is készíteni az öcsémmel, Tamással, aki operatőr és rendező is egyben.



Kivel duetteznél szívesen? Ki inspirál Téged, mint előadót, ki a példaképed?

– A legutóbbi amerikai utazásomkor találkoztam Stewie Wonderrel, ami egy felejthetetlen élmény volt számomra. Kétszer már énekelhettem neki, remélem egyszer sikerül vele duetteznem is, az egy valóra vált álom lenne. Aki egyébként engem a leginkább inspirált az Beyoncé volt, és hogyha egyszer találkozom majd vele, akkor szeretném neki elmondani, hogy köszönöm azt a sok-sok énekórárt, mert én igazából tőle tanultam. Rengeteget hallgattam a dalait, néztem a koncertfelvételeit, minden apró hanglejtését megfigyeltem. Akire még példaképként tekintek, az Michael Jackson, sajnos Ő már nincs köztünk, de a dalai tovább élnek velünk, azt gondolom, nincs olyan előadó, akit az Ő személyisége, munkássága, valamilyen formában ne motivált volna.

Milyen terveid vannak a jövőre nézve? Az éneklés mellett mivel szeretnél még foglalkozni?

– Ami újdonság volt, hogy felkértek az Apróláb című animációs film magyar főcímdalának feléneklésére. Korábban szinkronizáltam már és ezt a feladatot is nagyon élveztem. Úgyhogy ki tudja, lehet, hogy a jövőben még több ilyen jellegű felkérést vállalom majd. Akár itthon, akár Amerikában a színészkedés is szívesen kipróbálnám, de ez majd a jövő zenésze lesz (mosolyog).

ÜNNEPRE HANGOLÓDVA

December vége felé egyre nagyobbak a sorok az üzletekben, a városban is egyre nehezebb a közlekedés. Bár derekasan dolgoztunk egész évben, az utolsó hetekben még pluszban rákapcsolunk kicsit, hiszen szeretnénk, ha az idei ünnep minden eddiginél szebb lenne. Tervezgetünk, rohanunk, igyekszünk megtalálni a megfelelő ajándékokat, szépítgetjük otthonunkat. Az utcai óriásplakátokról, rádiókból folyamatosan ömlenek ránk a reklámok, melyek igyekeznek elhitetni velünk, hogy az ünnep akkor lesz igazán szép, ha sikerül mindent beszerezni, ami idén trendnek számít, mi pedig sokszor hajlandók vagyunk feláldozni maradék kis szabadidőnket is a bevásárlás oltárán.

A NAGY SÜRGÉS-FORGÁSBAN IS PRÓBÁLJUK MEG ÁTÉLNI A PILLANATOT!



ezt a néhány napot, mi az, ami miatt mégis több a karácsony, mint bármely más ünnep az évben. Bizonyára legtöbbünk azt a meghittséget, melegséget, szeretetet, várakozást keresi, amit gyermekként élt meg szülei, testvérei körében. Ez az az érzés, amit szeretnénk továbbadni saját gyermekeink részére. Nem csupán az ajándékozás örömét. Valóban csodajó dolog örömet szerezni másnak, lesni, figyelni egész évben, vajon minek is örülhetnének szeretteink, de talán sokkal fontosabb az összetartozás érzése, a szeretet, ami körülöng minket. Igyekezünk idén másként készülni, próbáljunk meg kevesebbet szalad-

gálni, kevésbé elsülyedni a feladatok tengerében, inkább töltsük a lehető legtöbb időt a családdal már az adventi időszakban is. Ne feledjük, hogy a hűvös, nyirkos idő kedvez a betegségek terjedésének, hogy a sötétség, a rövidebb nappalok, a napfény, s egyben a D-vitamin hiánya, a kifáradás az évvégi hajrában gyengíti immunrendszerünket, hajlamosabbá tesz minket a megbetegedésekre. Könnyebben kapunk el fertőző betegségeket, kényserülünk ágyba megfázás, felső légúti hurut, vagy éppen influenza miatt.

Tehetünk ellene:

■ dacára a hidegnek, de még akár a csapadékos időjárásnak is, **menjünk**



DR. PÁ CZ
ALEXANDRA

– Javaslom, hogy álljunk meg ebben rohanásban egy pillanatra, tekintsünk magunkba és gondoljuk végig, valójában mi is az, ami nekünk fontos ebben az ünnepben – mondja **DR. PÁ CZ ALEXANDRA**, a **Budai Magánorvosi Centrum kardiológusa**. - Ne hagyjuk magunkat manipulálni, befolyásolni. Találjuk meg, mi az, amiért mindannyian annyira várjuk

Ki a szabadba, mozogjunk olyan sokat, amennyit csak tudunk,

- együnk sok zöldséget, gyümölcsöt, főként citrusfélét, jó szolgálatot tesz a savanyú káposzta, cékla is a bennük lévő magas C-vitamin tartalom miatt,
- fogyasszunk gyógyteát, pótoljuk a D-vitamint, ha lehetőségünk van járjunk szaunázni is,
- otthonunkat, munkahelyünket rendszeresen, naponta többször szellőztessük át,
- használjunk párologtatót, hiszen a fűtés miatt sok helyen száraz a szoba levegője,
- az illóolajok mind a fürdővízben, mind a párologtatóban segítik az esti könnyebb alvást, ellazulást, illetve fokozzák az ünnepi hangulatot,
- hétfévente kiránduljunk nagyokat gyermekeinkkel, családdal, barátainkkal, gyűjtsünk terméseket, faháncsot, bogyókat, díszítsük ezekkel otthonunkat. Hogyha találunk csipkebogyót, főzhetünk belőle teát, szörpöt vagy lekvárt,
- drága ajándékok helyett lepjük meg szeretteinket saját készítésű apróságokkal.

Miközben összeállítjuk ajándécsomagjainkat, sütjük a házi süteményeket, túl azon, hogy megtapasztaljuk az advent igazi hangulatát, felkészülünk az ünnepre. A lakásban elhelyezett díszek mellett a lelkünket is feldíszítjük, amivel észrevétlenül is sokat teszünk egészségünkért. Ne hagyjunk semmit az utolsó napokra. Az év vége így is fokozott stresszt jelent sokak számára, ne tetőzzük ezt tovább azzal, hogy kapkodva szedjük rendbe a lakást, az utolsó pillanatban sütünk-főzünk. Kezdjük időben készülni, osszuk be a feladatokat, hogy ne terheljük túl magunkat az utolsó napokban. Vonjunk be családtagjainkat is az előkészületekbe – javasolja a szakorvos.

– Tervezzük meg időben az ünnepi menüt. Bár ebben az időszakban lehetünk kicsit megengedőbbek a kalóriák terén, azért nem kell feltétlenül ragaszkodnunk a hagyományos zsíros, kalóriadús ételekhez. Nyugodtan kipróbálhatunk új, egészségesebb recepteket is, sőt a finom családi receptek alapján ké-

szült süteményeket is megreformálhatjuk. Nyugodtan csökkenthetjük szinte bármely sütemény esetén a hozzáadott cukor mennyiségét a felére, legtöbbször így is ízletes finomságot kapunk. Vendégségek előtt tudakozódjunk vendégeink diétája, esetleges ételtoleranciája felől. Készítsünk diétázók, vagy akár cukorbetegség által is fogyasztható finomságokat. Kellemetlen, ha nincs az asztalon mindenki számára megfelelő étel.

Ne felejtjük el, hogy a nagy étkezések – azon túl, hogy nyomot hagynak alakunkon –, megterhelik a gyomrot, emésztőrendszert. Ezekben a napokban gyakoribb a hasnyálmirigygyulladás, epegörccsös panaszok, hasi görcsök, bélrendszeri fertőzések miatt igényelt orvosi ellátás.

Ne feledjük, hogy a legegészségesebb az, ha naponta ötször eszünk, kis mennyiségeket. Az étkezések között pedig mozogjunk, sétáljunk, ezzel is segítve a könnyebb emésztést.

Amíg a családban vagy baráti körben eltöltött karácsony az év legmeghitebb időszak, az egyedül maradt idő-

sek, egyedül élők számára éppen talán ezek a legnehezebb napok. A napfény hiánya amúgy is fokozza a depresszióra hajlamosak tüneteit, a magány, az elszigeteltség érzése pedig tovább rontja azt. Figyeljünk környezetünkben élő veszélyeztetettebb ismerőseinkre! Látogassuk, lepjük meg őket egy-egy tálca karácsonyi süteménnyel, pár jó szóval!

Az év utolsó napjaiban ideje számot adnunk róla, mit is teljesítettünk ebben az évben, mit sikerült valóra váltanunk abból, amit megfogadtunk az év első napjaiban. Nyugodtan dicsérjük meg magunkat az elért sikerekért, sokat dolgoztunk értük, legyünk büszkéek rá, hogy végig vittük, amit terveztünk. Akkor sincs semmi baj, ha nem tudtunk maradéktalanul mindent megtenni, a lényeg, hogy lássunk tisztán, hol állunk most, hova tartunk. Törekedjünk arra, hogy megőrizzük egészségünket, lépésről-lépésre vezessünk be új szokásokat, a rosszaktól pedig szabaduljunk meg. Ha eddig keveset mozgottunk, tartsuk be a fokozatosság elvét. Ne akarjunk rögtön az első héten maratont futni, de azért ne vessük el a lehetőségét annak sem, hogy a következő év végére felkészülünk egy hosszabb versenyre. Jó az, ha van célunk, amiért dolgozunk. Bármi is az év elejei fogalmunk, azt kell szem előtt tartanunk, hogy az értünk van, magunkért tesszük, ha nem vagyunk következetesek, csak magunkat csapjuk be.

Fogadjuk meg, hogy idén tudatosabban teszünk egészségünkért, januárban menjünk el egy teljes állapotfelmérésre, hiszen évente ajánlott többek között bőrgyógyászati-, nőgyógyászati-, urológiai-, fogászati vizsgálat, hasi UH, EKG, és nagyobb labor vizsgálat.

Ne feledjük, a téli időszakban is lehet edzeni, semmi okunk rá, hogy bezárkózzunk, csak öltözzünk fel rétegesen, válasszunk vízhatlan, kényelmes cipőt, s már indulhatunk is. Gyönyörű a téli erdő, látogassuk minél többet! Hódoljunk a téli sportoknak és élvezzük, amit a természet ebben az évszakban nyújt nekünk! Fogadjunk, hogy megéri!



„...menjünk ki a szabadba, mozogjunk olyan sokat, amennyit csak tudunk.”

MUNKAHELYI STRESSZ, KIMERÜLTSG

KEZDJE AZ ÚJ ÉVET ÚJ LENDÜLETTEL!

DR. TORZSA PÉTER, a Budai Magánorvosi Centrum szakorvosa szakorvosa, egyetemi docens a foglalkozás-egészségügyi vizsgálatok



**DR. TORZSA
PÉTER**

fontosságára hívja fel a figyelmet: – A munkaalkalmassági vizsgálat célja annak eldöntése, hogy az illető alkalmas-e az adott munkakör betöltésére, illetve folytatására. Egy ilyen felmé-

rés – 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 elvégzi a munkavállaló előzetes vizsgálatát, melyet meghatározott időközönként időszakos vizsgálat követ. Az új munkavállalókat tájékoztatja az egészségügyi és munka-higiénés kérdésekről, ellátja tanácsokkal az egyéni védőeszközökkel kapcsolatban, meghosszabbíthatja a munkavállaló jogosítványát, védőoltásokat ad be. Az egészségügyi kiskönyvhöz kötött munkakörökben kötelező a 3 hónapnál nem régebbi tüdőszűrő lelet bemutatása és a bőr vizsgálata. A vizsgálati eredmények kiértékelése után a munkavállaló **orvosi tanácsadásban** részesül, majd az alkalmassági vizsgálat eredményéről a munkáltató elsőfokú alkalmassági véleményét kap. A vizsgálat átlagos időtartama 20-25 perc, de függ a munkakörtől, a páciens krónikus betegségeinek számától.

Mind szervezeti, mind társadalmi szinten jelentős többlet terhet jelent a testi-lelki jól-léte 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.

A munkaköri alkalmassági vizsgálat során felismerhetjük a munkavállaló magas vérnyomását, cukorbetegségét, látásromlását. Azok esetében, akik képernyő előtt dolgoznak, a látásromlásra időben történő kiszűrésre 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.



MENEDZSERSZŰRÉS

NEM CSAK MENEDZSEREKNEK

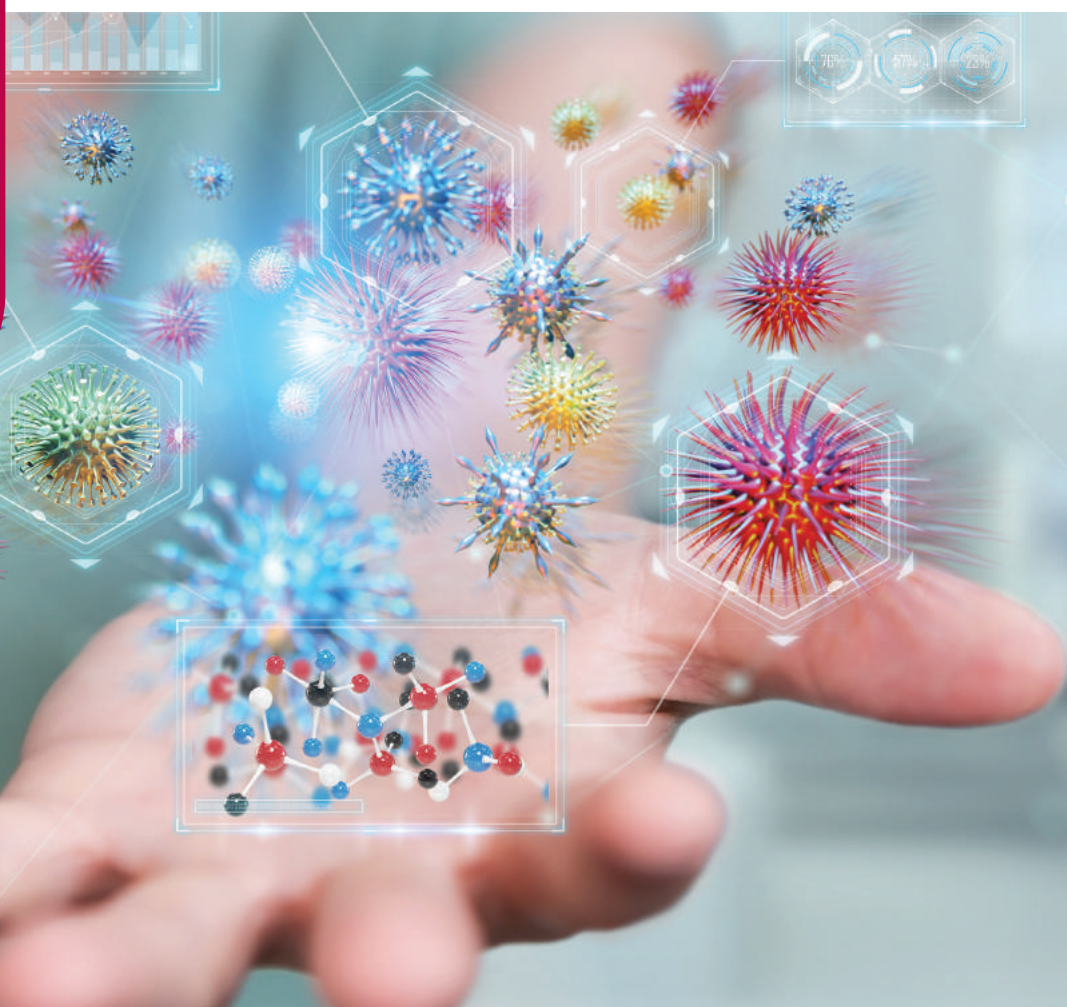
Rohanó mindennapjainkban szinte alig jut időnk egészségi állapotunkkal foglalkozni. A munkahelyi stressz, feszített tempó, esetleg rendszertelen étkezés és a sportos életmód hiánya, sajnos előbb utóbb kimeríti szervezetünket. A túlhajszoltság a legtöbb betegség gyújtószikrája, ne várjuk meg, amíg tragédiába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

	XS	S	M	L	L plusz	XL	XL plusz	XXL	XXL plusz
Laborvizsgálat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
TSH	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
LDL, HDL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Tumormarker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Széketlet vér	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Szemészet	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<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"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Hasi ultrahang	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fül-orr-gégészet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Szív ultrahang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Urológia, nőgyógyászat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Testösszetétel analízis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Gastroenterológia szakvizsgálat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
A csomag akciós ára	48 000 Ft	56 000 Ft	87 000 Ft	114 000 Ft	124 000 Ft	155 000 Ft	165 000 Ft	287 000 Ft	297 000 Ft

VÍRUSOK, BAKTÉRIUMOK, FERTŐZÉSEK

Az ünnepek alatt egyre többen utaznak külföldre feltöltődni, az év fáradalmait sokszor trópusi szigeteken, távoli tájakon pihenik ki. Amennyiben szeretné elkerülni, hogy betegen térjen haza érdemes idejében tájékozódnia az ajánlott és kötelező védőoltásokról!

**KERÜLJÖN VERSENYELŐNYBE
A KÓROKOZÓKKAL SZEMBEN!**



Mielőtt távoli tájakra indulna, tájékozódjon, hogy minimalizálja az egészségét fenyegető veszélyeket. Legyen jól informált, előzze meg a betegségeket, hogy az utazás során csak élményekkel gazdagodjon! A megelőzés fontosságára és a védőoltások kulcsszerepére
DR. BÉRES ZSUZSANNA,



**DR. BÉRES
ZSUZSANNA**

a **Budai Oltóközpont vakcinológusa** hívja fel a figyelmet: – Központunkban nagy hangsúlyt fektetünk a megelőzésre, ennek keretében fontos feladatunknak tekintjük, hogy Önt is tájékoztassuk a legfrissebb szakmai ajánlásokról, bizonyos betegségek, állapotok, életkorok tekintetében, mely oltások

lehetnek segítségére hosszútávon az egészsége védelmében, vagy egy-egy utazással kapcsolatban – hangsúlyozza Dr. Béres Zsuzsanna. – A szolgáltatás teljes körű, Önnek csak időpontot kell kérnie. Minden esetben **személyre szabott oltási tervet beszélünk meg Önnel**, amit kérésére helyben el is kezdhetünk, hiszen minden elérhető a rendelésünkben (oltóanyag, gyógyszerek).

Csupán közel fél órára lesz szüksége ehhez! A kapott vakcinákat nemzetközi oltási könyvben dokumentáljuk az Ön számára – mondja az orvos.

Az immunrendszerünk a legtöbb betegséggel szemben megvédi minket. Azonban vannak olyan kórokozók melyekkel nehezen, vagy alig tud megküzdeni. A fejlett orvostudományak köszönhetően ma már számos védőoltás áll rendelkezésünkre, melyekkel nemcsak a saját egészségünket óvjuk, de a környezetünket sem tesszük ki egy lehetséges fertőzés veszélyének. Mielőtt külföldre utazunk érdemes tájékozódni, hogy az adott ország milyen egészségügyi veszélyeket rejt és ennek tudatában dönteni a felkészülésről. **Informálódjunk az ajánlott, és kötelező védőoltásokról, és mindenféleképpen kérjük ki szakember véleményét!** – Sajnos minden tizedik utazónak egészségügyi problémákkal kell szembe néznie az útja során és közülük minden tízezredik már nem tud hazatérni. A világon évente több millió hepatitiszes, maláriás és hastífuszos esetet regisztrálnak az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai alapján – figyelmeztet Dr. Béres Zsuzsanna. – A javasolt oltások köre függ az egészségi állapottól, a célszágtól, életkortól, az idegenben tartózkodás hosszától, az ottani aktivitástól, szállás minőségétől (sátorban vagy szállodában lakunk), továbbá az esetlegesen korábban kapott oltásoktól! Bizonyos állapotok megkívánják a fokozott éberséget (például diabetes, lépeltávolítás). Családtervezés alkalmával is érdemes áttekinteni, hogy a leendő kismama védett-e bizonyos betegségekkel szemben (rubeola, bárányhimlő, kanyaró, influenza), mert az immunitás hiánya komolyan fenyegetheti nemcsak saját, hanem a születendő gyermek egészségét is.

Melyek a leggyakoribb, védőoltásokkal megelőzhető betegségek?

■ Az **INFLUENZA ELLENI VÉDŐOLTÁS** fél éves kor felett mindenkinek javasolt. Évente új törzseket tartalmazó oltóanyag érhető el szeptember végétől! Érdemes idejében gondolni rá, hiszen két hét szükséges a maximális védettség kialakulásához. Az influenza



„...érdemes idejében tájékozódnia az ajánlott és kötelező védőoltásokról!”

vírussal történő találkozást követően hosszú hetekig fogékonyak lehetünk minden egyéb felsőlégúti kórokozóval szemben, ami rendkívül elhúzódó és kellemetlen tüneteket okozhat bárkinél.

■ Aki 1985 előtt született nem védett a **HEPATITIS B** vírussal szemben, ami egy gyakran szexuális úton is terjedő rákkeltő vírus.

■ A **HEPATITIS A** elleni védőoltás kifejezetten ajánlott, hiszen bárhol megfertőződhetünk, leginkább fertőzött vízzel, élelmiszerrel vagy tengeri ételkkel.

■ A **DIFTÉRIA, TETANUSZ, POLIÓ** és a **PERTUSSZIS** ellen a gyermekkori oltások által kialakított védettség sok esetben már nem elegendő, javasolt 10 évente ismételni.

- A **SÁRGALÁZ** elleni oltás hiányában bizonyos országok nem is engedélyezik a területükre való belépést.
- Az **AGYHÁRTYAGYULLADÁS** elleni oltások két csoportra bonthatók: a vírus okozta (**KULLANCSCSÍPÉS**), és a járványos (**BAKTÉRIUM**).
- A **TÍFUSZ** gyakori betegség még mindig több kontinensen.
- A **MALÁRIA** ellen a megfelelő riasztó használata mellett tabletták szedése is javasolt lehet a magas-kockázatú területeken.
- A **HPV VÍRUS** okozta fertőzésen a nők 80%-a átesik élete folyamán (a vírus egyébként veszélyt jelenthet a férfiak esetében is: szájjüregi-, végbél-, péniszrákot okozva), ami szintén védőoltással megelőzhető.
- A **PNEUMOCOCCUS** okozta megbetegedések előfordulásának az esélye és súlyossága 50 év felett drámain emelkedik részben az immunrendszer fiziológiás öregedése miatt.

Mennyi idő szükséges az immunitás kialakulásához? Utazás előtt hány héttel érdemes felkeresni a szakorvost?

– Optimális esetben 6 hét szükséges a védettség kialakulásához és legalább 2 alkalommal kell hozzánk ellátogatnia, ha valaki már védett hepatitis b ellen, akkor elvben 2 hét is elegendő lehet és egy alkalom szükséges. Oltóközpontunkban lehetőség van telefonon, vagy online időpont előjegyzésre is. Fehérvári úti rendelésünkben az utazásokkal kapcsolatos kötelező-, és ajánlott védőoltásokon kívül szeretettel várjuk a leendő kismamákat, a krónikus betegségben szenvedőket, biológiai terápia előtt állókat és azokat, akik fontosnak tartják, hogy a HPV vírussal szemben védettek legyenek. Időpontot előre szükséges foglalni. Oltóközpontunk a sárgaláz elleni oltás kiemelt nemzetközi centruma is. A tanácsadás alkalmával felhívjuk a figyelmet az esetleges kockázatokra, tanácsokkal látjuk el a páciens, ami segítségére lehet az utazás alkalmával, hogy egészségesen is érkezzen haza.

Amennyiben oltással kapcsolatos speciális kérdése van, keresse Dr. Béres Zsuzsannát a +3630/937-9349-es telefonszámon. Hívjon bizalommal bennünket!

AZ ÜNNEPEK ALATT
MAGUNKRÓL SE
FELEDKEZZÜNK MEG

KEZDJE AZ ÚJ ÉVET ÖN IS MEGÚJULT KÜLSŐVEL!

Az egész éves rohanás, munka mellett sokszor alig marad időnk bőrünk hidratálására, védelmére. A mai modern orvosesztétikának köszönhetően ma már számos professzionális kezelés közül választhatunk melyekkel frissebb, üdébb tekintetet és feszebb, bársonyosan puha bőrt érhetünk el. Sokan tartanak a kozmetikai beavatkozásoktól, éppen ezért szeretnénk pár tévhitet eloszlatni:

– 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 barátaiktól, ismerőseiktől kapnak – mondja **DR. SZÉCHENYI KORNÉL**, a Budai New Beauty Anti-Aging és Orvos Esztétikai Központ vezetője. Persze sokan nehezen szánják rá magukat az ilyen kezelésekre, úgy gondolják, hogy az esztétikai beavatkozások hatására arcuk elveszti annak természetes megjelenését, merev és kifejezéstelen lesz, mint az egyes Hollywoodi sztároké. 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

általán 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. 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. Saját megjelenésem a bizonyítéka annak,



**DR. SZÉCHENYI
KORNÉL**

hogy a tévhitekkel ellentétben megmarad a természetes, a kornak megfelelő fiatalos megjelenés.

Többen attól tartanak, hogy ha már egyszer elkezdik ezeket a kezeléseket, akkor azt 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 megjelennek.

Vannak olyan páciensek is, akik kedvenc sztárjaik fotójával érkeznek, és szeretnék, hogy orruk vagy ajkaik olyan legyen, mint az övék. Persze a kezelések hatására hasonlóan hegyes orrcsúcsot, vagy telt ajkakat lehet ugyan formázni, de pont ugyanolyan nem. De erre nincs is szükség, hiszen 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.

Mint korábban említettem, érvényes ez azokra is, akik a tökéletességre törekcsenek. A szépség és a tökéletesség is relatív. Olyan szubjektív 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 és nem egy csodát tevő varázsló, 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 igazán hosszú távon szeretnénk az eredményt fenntartani, akkor azokat bizonyos időközönként ismételni kell! Adottsá-



„...az eredményt elsősorban önmagunkhoz kell mérni. Nem másra kell hasonlítanunk, hanem a legjobb Önmagunkra!”

gaink 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 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. Egyszerűen 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: +36-70-433-8214



new beauty

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

NE LEGYEN ÖN IS ÁLDOZAT!

A VASTAGBÉLRÁK MAGYARORSZÁGON NÉPBETEGSÉGNEK SZÁMÍT

A kolorektális rák (végbél-, és vastagbél daganatai) hatalmas problémát jelentenek hazánkban. A betegség nagy számban szedi áldozatait szerte a világon, de Magyarország sajnos e tekintetben vezető szerepet tölt be Európában. Évente 9.000 új esetre derül fény, és átlagosan 4000 honfitársunkat veszítjük el a betegség-, vagy szövődményei miatt.

– A tapasztalat az, hogy a felderített betegségek 50%-a késve, már szövődményes, áttétes formában igazolódik, a fenti adatok pedig azért is elrettentőek, mert a kórkép 90 százalékban megelőzhető lenne – mondja **DR. SZŐNYI MIHÁLY**, a **Budai Gasztroenterológiai Centrum, A1 Endoszkópos Centrum vezetője**.

– A szűrés biztos és célravezető módja, ha a 40 évesnél idősebb korosztály átesik egy tisztázó vastagbéltükrözésen. A beavatkozástól nem kell félni! Megfelelő előkészítés után bódítás-

ban, de rendelőkben mély narkózisban (altatásban) is el tudjuk végezni a kolonszkópiát. A fektető helységünkben a páciens kipihenheti magát, majd a vizsgálat kezdetétől számított 1 óra múlva saját lábán (természetesen kísérelőjével) távozzhat.

Különösen fontos a szűrő kolonoszkópia olyan családok esetében, ahol halmozottan vagy egy családtag esetében korai életkorban fordult elő hasonló betegség. Vannak egyéb daganatos elváltozások is, amik szintén nagy kockázattal bírnak a vastagbélrák kialakulásában.

Ha a családban vagy az adott páciensnél emlő-, méh-, petefészek vagy emésztőszervi daganat előfordult, netán gyulladásos bélbetegségben (Crohn betegség vagy Colitis ulcerosa) szenved, akkor a rák kialakulásának kockázata jelentősen magasabb.

A vastagbélrák szűrés jelentősége elvitathatatlan! Ne feledje, a betegség megelőzhető, az így nyert életek pedig megfizethetetlenek. Forduljanak hozzánk bizalommal, a vastag-

béltükrözést fájdalommentesen végezzük. Profi orvosokból álló csapatunk modernizált rendelőkben, nyugodt környezetben várja Önöket és minden emésztőszervi panasszal küzdő páciens.



DR. SZŐNYI MIHÁLY

Türelemmel, jó és alapos felkészültséggel, megfelelő – a kor minden igényét

kielégítő – eszközparkkal fényt deríthetünk a panaszok okára. Újjonnan kialakított rendelőkben kollégáimmal gyorsan és hatékonyan igyekszünk a hozzánk forduló páciensek bizalmát meghálálni.



**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**

ÉTKEZÉSEK UTÁNI ÉHSÉGÉRZET, REMEGÉS, FOKOZOTT IZZADÁS



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

A szervezetben az inzulín mennyisége szigorúan szabályozott – hangsúlyozza **DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA**, a **Budai Magánorvosi Centrum endokrinológusa**. - Kóros állapotokban az inzulín mennyisége megnő, a sejtek válaszkészsége csökken, vagyis **inzulín rezisztencia** alakul ki. Ezt a rezisztenciát a szervezet még több inzulín termelésével igyekszik áttörni, de ezzel csak a rezisztencia fokozódik, örökösi kört alakítva ki. Az inzulín termelését nem tudja a hasnyálmirigy végtelen mértékben folytatni, előbb-utóbb kimerül, a vércukorszint tartósan, kórosan megemelkedik és cukorbetegség alakul ki.

NE HAGYJA FIGYELMEN KÍVÜL AZ INZULINREZISZTENCIA ÁRULKODÓ TÜNETEIT!

Az inzulínrezisztencia **társulhat a PCOS-val is** – figyelmeztet a szakorvos. – Az inzulín a petefészkekben fokozza az androgéntermelést (férfihormon, túlsúlyt okoz) és a rendes peteérési folyamat megáll, ciszták alakulnak ki. Ha a fenti folyamat a sejtek inzulínra adott csökkent vagy elmaradt válasza, azaz az inzulínrezisztencia miatt sérülnek, számos panasz, tünet, végső soron diabétesz is kialakulhat. Az inzulínrezisztencia gyanúját felkeltő tünetek között sok olyan található, amely az alacsony vércukorszint vagy a gátolt zsírbontás következménye. Ilyenek például: **étkezések után rövid idővel ismét éhség, főleg cukorra, remegés, az éhezéssel 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.**



**DR. KOPPÁNY
VIKTÓRIA**

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

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

GYERMEKRE VÁGYNAK, DE NEM JÖN A GÓLYA?

FORDULJANAK IDEJÉBEN SZAKORVOSHOZ!

A terméketlenség, egyre gyakrabban hangoztatott téma. Hogyha több hónapnyi próbálkozás után sem sikerül a fogantatás, elengedhetetlen a megfelelő kivizsgálás az okok kiderítéséhez, orvoslásához. Az infertilitásnak (terméketlenségnek) számos oka lehet. Női oldalról: endometriózis, PCOS, miómák, petevezető elzáródás, hormonális eltérések. Mindezek kiderítéséhez a nőgyógyász a legmegfelelőbb szakember. A férfiak esetében az utóbbi évtizedben számos új vizsgálat és funkcionális teszt is segít a problémák felderítésében.

NAGY MELINDA, a Budai Magánorvosi Centrum vezető embriológusa

1999 óta foglalkozik humán reprodukcióval. Ez idő alatt rengeteg gyermekre vágyó párt segített át a fogantatás nehézségein.

– Intézetünkben a bejelentkező urak laboratóriumi vizsgálatait igyekszünk alaposan és célirányosan elvégezni annak érdekében, hogy az



**NAGY
MELINDA**



analízis birtokában a legmegfelelőbb orvoshoz kerülhessenek. Elsődlegesen Makler kamra segítségével mikroszkóposan vizsgáljuk az ejakulátumot, elemezzük a spermium koncentrációját, mozgását és morfológiáját. Az alapvizsgálaton túl személyre szabottan további vizsgálatokat is végzünk, melyek pontosabb diagnózist adnak az urak termékenységéről – mondja Nagy Melinda. – A termékenyítés vizsgálatára leghasznosabb a HBA-teszt, amely a friss ejakulátumban lévő érett spermiumok arányának megállapítására szolgáló módszer. További tesztek is elvégezhetők, melyek nagyon hasznos információt adnak a spermium örökítő anyagának épségéről.

Spermium DNS fragmentáció mérése SCSA módszerrel és a ROS vizsgálat:

A különböző okokra visszavezethető, fokozott szabadgyök képződés következtében kialakuló oxidatív stressz a spermiumok károsodásán keresztül nemzőképességi problémákhoz vezethet. Célirányosan a spermiumok akroszómájának reakcióját is meg

tudjuk vizsgálni, melynek tudatában a legmegfelelőbb termékenyítési mód választható. Ezekkel a személyre szabott vizsgálatokkal szeretnénk segíteni a hozzánk bizalommal forduló párokat, hogy mihamarabb boldog szülők lehessenek – hangsúlyozza Nagy Melinda. Az embriológus minden fontos vizsgálatot el tud végezni, és ha problémát talál, akkor andrológushoz irányítja az urakat. Gyakran a problémák felderítése, és azok célirányos kezelése is elegendő ahhoz, hogy spontán sikerüljön a fogantatás. Ha az alapos kivizsgálás után sem jön a várt gyermekáldás, akkor mesterséges megtermékenyítéssel foglalkozó intézethez érdemes fordulni. Alaposan felkészült, és nagy tapasztalattal rendelkező szakemberek személyre szabottan tudnak segíteni a problémán. Akár a terminált együttlét, az inszemináció, a lombik program is megoldás lehet. – Tény, hogy az anyai és apai életkor növekedése sajnos csökkenti a spontán, és a mesterséges beavatkozások sikerének esélyét. Javasolom, hogy legalább a kivizsgálásokat időben kezdjék el ahhoz, hogy a problémákat megfelelően kezelhessük – hangsúlyozza a mikrobiológus.

FOGSZABÁLYOZÁSSAL A TÖKÉLETES MOSOLYÉRT!

Sokan nem is gondolnák, de nem csak esztétikai, hanem egészségügyi szereppel is bír a napjainkban egyre ismertebb fogszabályozás. Ahhoz, hogy az állkapocs a fogakkal szinkronban a legideálisabban működjön, bizony nélkülözhetetlen a fogászati beavatkozás.

A torlódott fogak okozhatnak szájhigiéniái problémákat, ínygyulladást, fogágybetegséget, szuvasodást, ezért javasolt idejében elkezdni a fogak szabályozását, rendezését, hogy könnyebben tisztíthatók legyenek – mondja **DR. VESZPRÉMI SOMA**, a **Budai Magánorvosi Centrum Fogászati vezetője**.

– A legideálisabb az, ha már 3-4 éves korban elkezdjük gyermekünkkel a fogászati látogatást, nemcsak a fogszabályozás miatt, hanem a hozzászoktatás végett. Másrészt fiatalabb korban

sokkal könnyebb egy adott problémát, eltérést kezelni, mint később.

Azt is fontos megemlíteni, hogy a kisgyermekeknek nagyjából 8 éves korukig alakul ki a finommotorikus mozgásuk, tehát egy gyermek általában 8 éves korától tudja helyesen magának megmosni a fogát. A fogmosás elsajátítása a szülőnek a gyermek részére már egészen kiskorban el kell, hogy kezdődjön, gyakorlatilag onnantól, hogy a gyermeknek már kinő az első foga. A rendszeres fogászati látogatással, később a fogszabályozó készülékekkel akár állcsont növekedési rendellenességeket is tudunk kezelni, el lehet kerülni a műtéti beavatkozásokat.



DR. VESZPRÉMI SOMA

A felnőttekről se feledkezzünk meg, igaz, hogy ilyen korban már picit lassabban rendeződnek a fogak, de sosem késő. Van, akinél pár hónap alatt szép eredményeket érhetünk el, van, akinél picit hosszabb ez a folyamat, de mindenféleképpen megéri az esztétikus mosolyért és az egészségesebb fogakért. Az a véleményem, hogy manapság már nem „szégyen” ha valakinek fogszabályozója van, hiszen nagyon szép, esztétikus rögzített készülékek is elérhetőek

például fogszínű tappancsokkal, sőt vannak már szinte láthatatlan fogszabályozó készülékek is.

Hogyha megszületett az elhatározás a fogszabályozáshoz, akkor egy konzultáció keretében egy pontos tervet készítünk. A fogorvos különböző röntgenekkel, illetve lenyomatokkal modellezi a páciens fogazatát, majd egy egyénre szabott kezelési tervet készít. Hogyha elindul a folyamat, akkor egy szoros utánkövetéssel történik a beavatkozás, 4-6 hetente a fogszabályozó szakorvos kontrollja mellett végezzük a fogak kezelését.

A fogszabályozáshoz kapcsolódóan minden szolgáltatás elérhető rendelünkben. Kolléganóm Sahar Ameri hosszú évek óta a fogszabályozásra specializálódott. Várjuk kedves vendégeinket, ne feledjék, mosolyogjon és a világ visszamosolyog Önre!

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

NAGYFREKVENCIÁS HANGHULLÁMOKKAL A GYÓGYÁSZATBAN

Egy-egy betegség meglétének kimutatására, vagy egy egészségünkre hatással bíró elváltozás észleléséhez ma már nélkülözhetetlen eljárás az ultrahang vizsgálat. Nincs mellékhatása és mindössze 15-20 perc alatt elvégezhető.



– Az ultrahang vizsgálatok során magas frekvenciájú hanghullám keletkezik, ez különböző szövetek határfelületén különböző mértékben verődik vissza – mondja **DR. BODNÁR GYÖRGYI ENIKŐ**, a Budai Magánorvosi Centrum radiológus szakorvosa. – Az ultrahangvizsgálat legnagyobb előnye, hogy nem invazív, tehát nincs ionizáló sugárzás, nincs beadott gyógyszer vagy kontrasztanyag, gyakorlatilag szövődményektől mentes, ártalmatlan és fájdalommentes. Az ultrahangvizsgálat a csontok, üreges, levegő tartalmú szervek, mint a gyomor és bélrendszer kivételével gyakorlatilag minden belső



**DR. BODNÁR
GYÖRGYI ENIKŐ**

hasi szerv, ízület és légúti rész vizsgálatára alkalmas.

A hasi vizsgálat során a májban, a hasnyálmirigyben és a vesékben lévő jó-, és rosszindulatú elváltozások, gyulladások vizsgálhatók. Az epehólyagban és a vesékben lévő kövek jól kimutathatók ezzel a módszerrel. A vesékben és az epe utakban lévő tárgulatok is így vizsgálhatók.

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

A nyaki régió vizsgálata során látjuk a pajzsmirigyben, nyálmirigyben lévő göböket, gyulladásos elváltozásokat, a nyirokcsomók kóros szerkezetét, és a nyaki erekben lerakódott méz elhe-

lyezkedését, valamint az erek esetleges szűkületét.

Az **emlő vizsgálat** során gyakran látunk különböző képleteket, cisztákat, jó-, és rosszindulatú elváltozásokat. Ezek pontos megítélése függ az elváltozás és a mirigyek szerkezetétől. A pontos véleményalkotás gyakran nehéz, ilyenkor küldjük tovább mammográfiai vizsgálatra a páciens. A mammográfia 40 éves kor fölött (a mirigyszerkezet változása és a daganatok gyakoriságának növekedése miatt) elsődleges, az emlő ultrahang vizsgálata csak ennek kiegészítésére szolgál.

Herevizsgálat során általában panaszt okozó gyulladás, vésér, visszértágulat, ciszta vagy daganat miatt találkozunk a beteggel, fontos azonban, hogy panaszt még nem okozó elváltozások is felfedezhetők.

Az **ízületi vizsgálatok** nagy jelentőséggel bírnak, hiszen jól elkülöníthetők a gyulladások, porckopások, sérülések okozta elváltozások. Az ízületi tok, szalag, az inak, izmok sérülése is ultrahanggal nagy pontossággal megállapítható. A légúti rész vizsgálata során a bőrben, izomban lévő sérülések, daganatok, gyulladások is jól vizsgálhatók.

Az **újszülöttek, csecsemők** koponyavizsgálata során a nagykutacson át ellenőrizhető az agyállomány szerkezete, az agykamrák mérete, van-e vérzés, felszaporodott folyadék az agy körül. A hasi vizsgálat során a leggyakoribb a vesetágulat kimutatása, melyek nagy része megszűnik egyéves korig, de vannak olyan elváltozások, amelyek urológus beavatkozását igénylik. A csípőízület vizsgálata nagyon fontos, hiszen pontos mérésekkel megállapítható, hogy fennáll-e az ízületgyengeség vagy a csípőficam veszélye. Fejlődési variációk, ritkán daganatok is felderíthetők.

BABA MAMA MOZI A BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUMBAN



Gyönyörködjön Ön is születendő gyermeke első mozdulataiban, mosolyában. A **4D ULTRAHANGNAK** köszönhetően a leendő anyuka és apuka bepillantást nyerhet a magzat fejlődésébe, megfigyelhetik, éppen mit csinál gyermekük, és jó eséllyel az is kideríthető, hogy fiú, vagy lány lesz a születendő csöppség. Lepje meg magát a 4 dimenziós ultrahang nyújtotta élménnyel, szerezzen örömet családtagjainak is, a felvételt kérésére biztosítjuk.

VÁRJUK SZERETETTEL!

Bővebb információ és bejelentkezés a www.bmclabor.hu oldalon, vagy a 061/445-0700 telefonszámon.

DIÉTÁS TÚRÓFÁNK, AZ EGÉSZSÉGES NASSOLNIVALÓ

Mindenkinek ismerős lehet a finom, kívül ropogós, belül pedig lágy fánk sok-sok lekvárral és porcukorral, amit a nagymamák ipari mennyiségben képesek előállítani unokájuk egyetlen sóhajára.

Farsang idején még a legegészségtudatosabbak is elcsábulhatnak egy-egy, ilyen szépen díszített finomság láttán. Azonban most elhoztuk az egészséges, fehérjében gazdag és zsírokban szegény változatát, ami büntudat nélkül fogyasztható az év bármely napján. Mindemellett a zabnak köszönhetően hamar eltelít, és több órán át távol tartja az éhségérzetet.

Elkészítés:

Az édesítővel és egy csipet sóval keverjük habosra a tojásokat. Keverjük krémesre a túrót és a tejszínt, majd reszeljük bele a narancs héját. Forgassuk össze a tojásokkal, valamint a szójabablisztalval elkevert liszttel is. Adagoljuk a masszát szilikonos fánkformákba, majd helyezzük be a 180 °C-os előmelegített sütőbe 20-25 percre.

Díszíthetjük cukormentes csokoládéval, de fogyaszthatjuk porerittrrel meghintve is némi cukormentes baracklekvár kíséretében.

Jó étvágyat kívánunk hozzá!

Hozzávalók 4 főre:

450 gramm zsírszegény túró
130 gramm darált zabpehely
175 gramm zsírszegény tejszín
5 db tojás
1 db narancs
1 kiskanál szójababliszt
ízlés szerint édesítőszer



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 január 31-ig. Melyik jótékony hatását említettük a zabnak a receptben?

- Hamar és sokáig eltelít, mivel rostban és tápanyagokban gazdag
- Támogatja immunrendszerünket, mivel ásványi anyagokban gazdag
- Jó hatással van az idegrendszerre





BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



4D Ultrahang Babamama mozi

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

Az akció 2019. március 15-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Hasi és kismedencei ultrahang vizsgálat

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

Az akció 2019. március 15-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 2019. március 15-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Professzionális laborcsomag tumormarkerrel

Professzionális laboratóriumi szűrőcsomag **20%-os kedvezménnyel** 20.000 Ft helyett 16.000 Ft-ért

Az akció 2019. március 15-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 2019. március 15-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 2019. március 15-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 LABORÁTIUM

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

A1 ENDOSZKÓPIA-GASZTROENTEROLÓGIA

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

NEW BEAUTY-ORVOSI ESZTÉTIKA

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



Egészségben, szeretetben, sikerekben gazdag boldog új esztendőöt kívánunk!

2019-ben is várjuk Önöket nagy szeretettel!