

Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

**MENEDZSERSZÜRÉS
NEMCSAK
MENEDZSEREKNEK**

**ORVOSI
DIÉTÁVAL**
AZ IDEÁLIS
TESTSÚLYÉRT!

**FERTŐZÉSEK,
VÍRUSOK**

VÉDEKEZZÜNK
IDEJÉBEN!

**A TITOK A MEGFELELŐ
HIDRATÁLÁS!**

Ősszel is sugárzó arcbőr és ragyogó tekintet

ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK

*BORBÉLY ALEXANDRÁVAL BESZÉLGETTÜNK
SIKERRŐL, MAGÁNÉLETRŐL, EGÉSZSÉGRŐL!*

ITT VAN AZ ŐSZ, ITT VAN ÚJRA....



Bár a nyár sajnos gyorsan elszaladt, és biztos tudjuk, hogy helyét felváltják a hideg, borongós reggelek, rövidülő nappalok, mégis, ennek az időnek is megvan a maga páratlan szépsége. Gondoljunk csak az erdők csodás színkavalkádjára.

Egyféle évkezdés ez is, újult erővel vágunk bele a szabadság után a munkába, kezdünk újra rendszeresen sportolni, mozogni, tanulni.

A Budai Magánorvosi Centrum sem kivétel ez alól. Újdonságokkal jelentkezünk mi is. Ősztől új rendeléssel bővítjük szolgáltatásunkat: A frissen nyíló fogorvosi rendelőről dr. Veszprémi Soma fogszakorvossal beszélgettünk.

Az orvosi diéta hihetetlen eredményéről egy kedves páciensünk beszámolóját olvashatjuk, melyet biztatás-

nak szánunk azon betegeink részére, akik régóta küszködnek túlsúllyal, eddig azonban nem találták a megfelelő diétát, nem volt elég kitartásuk, vagy egyszerűen nem volt, aki segítse, végigkísérje őket a kijelölt úton.

Az ősszel gyakrabban jelentkező refluxos panaszok, gyomorbántalmak miatt szenvedő pácienseinknek szól a Budai Gasztroenterológiai Centrum írása.

Őszi számunkban olvashatnak többek között a HPV elleni vakcina fontosságáról, valamint eloszlátunk néhány, a nemi betegségekről kialakult tévhitet is.

Nagy Melinda írásából megtudhatjuk, mit tegyünk, ha nem érkezik a régóta várt gyermekáldás.

A nyári pigmentfoltok elhalványításának lehetőségeiről a New Beauty Orvosesztétikai központ vezetője írt érdekes cikket Önöknek.

Címlapunkon Európa legjobb színésznőjét, Borbély Alexandrát csodálhatják meg, aki sikerről, magánéletről, egészségről osztott meg velünk néhány gondolatot.

Javaslom gyönyörködjenek az őszi táj szépségében, túrázzanak, sétáljanak, töltsenek minél több időt a szabadban, s közben olvassanak minket, meglátják az ősz is egyszerű lesz, csak engedjék, hogy megmutathassa igazi arcát!

DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA

Orvosigazgató

Budai Magánorvosi Centrum

SZÉP ÉS EGÉSZSÉGES FOGAK

Az európai átlagban Magyarország még mindig élen jár a szájüregi daganatok előfordulásában. Ez sajnos annak köszönhető, hogy nem megyünk rendszeresen fogorvoshoz. Holott sokkal egyszerűbb a kezdetekkor egy kisebb lukat betömni, mint később egy vagy több fogat pótolni. Fogaink épségének megőrzése érdekében tanácsos a rendszeres szűrővizsgálat.

Ősszel nyitja meg kapuit a Budai Magánorvosi Centrum fogászati rendelője. A pácienseket profi szakorvosok várják, legyen szó egy egyszerű fogtömésről vagy egy komplex csontpótlásos implantációról – hangsúlyozza **DR. VESZPRÉMI SOMA, a fogászat vezetője.**

– Csapatunk igyekszik minden problémát megoldani. A mai fogászat már nem egy „one man show” komplexszé váltak a kezelési tervek és ellátások, így az adott problémákkal az arra specializálódott kollégák foglalkoznak. A fogászat teljes palettáját lefedjük, általános fogorvosokkal, dentálhigiéné-



DR. VESZPRÉMI SOMA

MOSOLYOGJON ÖN IS A VILÁGRA!

nikusokkal, fogszabályzó szakorvosokkal és paradontológusokkal, protetikára specializálódott orvosokkal dolgozunk, annak érdekében, hogy a páciens az adott területen a lehető legjobb szolgáltatásban részesüljön.



Már a nagyszüleim is orvosok voltak, a családom is az egészségügyben dolgozik, így számomra sem volt kérdés, hogy milyen pályát válasszak. Gyermekkoromban a jó kézügyességemre és a türelmemre figyeltek fel, így a későbbiekben a fogászatot választottam, amit nemcsak munkámnak, hanem hivatásomnak és hobbinak is tartok.

Sokan félnek a fogászati beavatkozásoktól, azonban számomra az egyik legnagyobb öröm, hogy képes vagyok ezt a félelmet eloszlatni a jó hangulat megteremtésével és a bizalommal. A páciensnek a kezelés végére örömet okozok azzal, hogy visszaállítom a fogászatát, a mindennapokban egy életminőségi javuláson megy keresztül, újra mer mosolyogni – tehát boldogságot hoz az életébe és ez számomra fogorvosként egy óriási pluszt ad. Mindig az a legjobb pillanat, amikor megcsinállok egy tömést vagy egy fogfehérítést, fogpótlást és látom az elégedettséget és az örömet a páciens arcán.

Kérdése van? Forduljon hozzánk bizalommal:

Tel.: +36 70 771 5221

info@bmcidental.com

www.bmcidental.hu

www.budaimaganrendelo.hu

1117 Budapest, Fehérvári út 82.

1. emelet



ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK

*Számtalan elismerésben és díjban részesült, Magyarország legújabb sztárja, a **Testről és lélekről** című filmben nyújtott alakításáért pedig ő lett Európa legjobb színésznője. Borbély Alexandra 2017-ben üstökösként robbant be a filmszakmába, azóta pedig szinte sorra követik egymást a forgatások, hol egy külföldi produkción dolgozik, hol pedig itthon láthatjuk színházi darabokban, de egy dolog biztos, a magánéletére és a feltöltődésre mindig szentel időt.*

BORBÉLY ALEXANDRÁVAL BESZÉLGETTÜNK SIKERRŐL, MAGÁNÉLETRŐL, EGÉSZSÉGRŐL!

Miben rejlik a titok? Hogyan tud mindig megújulni, mi inspirálja egy újabb szerepre?

– Azt hiszem, hogy a kíváncsiság motívál és a kihívás, hogy még mi van bennem, esetleg még mit nem fedeztem fel magamban és egy szerep kihozhat belőlem. Amikor egy jó filmet látok, egy jó színészi alakítással, akkor rögtön úgy érzem, hogy nekem is csinálnom kell. Bár mi színészek nem vagyunk orvosok, akik életet mentenek, de egy jó film, vagy egy jó alakítás nagyon sokat tud adni az embereknek, hiszen azzal, hogy elgondolkodtat, sok mindenre rávilágít és ezzel problémákat old meg.

A Testről és Lélekről című film sikereit tapasztalva, hogyan képzeli el a jövőjét?

– Óriási öröm számomra, hogy az első filmszerepem ekkora sikert ért el, de azt gondolom, hogy minden egyes újabb szerepet mindig a nulláról kezdünk, hiszen megint csak nem fogom tudni az elején, hogy ki is ez a karakter, ki kell találnom. Annyi mindennek a függvénye, hogy az embernek ilyen nagy sikere legyen, ami velem megtörtént, a csillogások is jól álltak össze. Nem azt mondom, hogy rettegek és félek, hogy lesz-e valaha még egy ilyen sikeres szerepem, vagy hogy túl tudok-e ezen nőni, de az a lényeg, hogy bennem legyen még a kí-

„...Rendkívül fontosnak tartom a megelőzést, hiszen egy több hónapos forgatás alatt nem dőlhetek ágynak, egészségesnek kell lennem!”

váncsiság, hogy érdekeljenek a következő szerepek, kihívások. Mindegy, hogy hány díjam van, ugyanúgy fogok izgulni minden egyes nagy bemutató előtt. Most van szerencsém ahhoz, hogy kipróbálhassam magam külföldön akár Csehországban vagy éppen Szlovákiában. A közeljövőben pedig egy német filmet is forgatunk majd, úgyhogy ez mind nagyon izgalmas, de természetesen nagyon szeretnék még itthon is sok-sok szerepet játszani.

Milyen karaktert alakítana legszívesebben? Melyik rendezővel dolgozna?

– Azt hiszem, hogy nagyon érdekelné egy olyan film, amiben egy nyomozónőt vagy egy ügyvédnőt játszhatnék. A rendezők közül Ujj Mészáros Károly az, aki engem nagyon inspirál, de kíváncsi vagyok a fiatalabb rendező generációra is, például Szilágyi Zsófi-val bármikor szívesen dolgoznék.

Jelenleg milyen filmes projekteken vesz részt? Milyen darabokban láthatja a nagyközönség?

– Három darabom fut a Katona József színházban és egy az Orlai Produkciónál. Ami pedig a filmeket illeti: van egy magyar-román koprodukció, a Spirál Felméri Cecília rendezésében. A történet egy tónál játszódik és egy furcsa szerelmi háromszöget mutat be. Már megvolt a tavaszi és a nyári etap és ősszel fejezzük be a forgatásokat. Utána egy magyar sorozatban fogok szerepelni.

Véget ért a nyár, mi volt a legemlékezetesebb időszak?

– Július végén fejeztem be egy forgatást amiben dán, svéd, cseh, szlovák színészekkel forgattam angol nyelven.



Spirál

Rendező: Felméri Cecília

Azért is volt emlékezetes, mert a híres brnói Tugendhat villában játszódik csodálatos helyszíneken. Hatalmas kihívás volt, de azt hiszem helyt álltam.

Hogyan tudja összehangolni a munkát a magánélettel? Hogyan teremti meg a harmóniát?

– Amikor párom, a szintén színész Nagy Ervin éppen forgat és 10-12 órát dolgozik, akkor én igyekszem megteremteni a háttérrel, nyugalmat, békét és harmóniát, hogyha hazajön egy fárasztó nap után, ki tudja pihenni magát. Amikor pedig én forgatok, akkor ő próbál meg ugyanebben segíteni, ilyenkor várjuk egymást vacsorával. A hétvégéken amikor nem dolgozunk, igyekszünk elmenni a városból, hiszen szerintem az ember akkor tud igazán kikapcsolódni, ha természet közelben van, láthatja a vizet (legalábbis mi így vagyunk ezzel). Gyakran megyünk Szlovákiába a szüleimhez, ahol a közelben van

egy csodálatos tó, így Ervin tud horgászni én pedig a szüleimmel lehetek. Azt hiszem, az a lényeg, hogy tudjunk vigyázni egymásra, a másik ott legyen, ha szükség van rá és mi szerencsésnek mondhatjuk magunkat.

Mit szimbolizál az Őn számára az egészség? Munkája során mindig a toppon kell lennie, nem jó, ha ágynak dönti egy betegség...

– Amikor Indiába mentem egy filmfesztiválra zsűrizni, előtte felkerestem a Budai Oltóközpontot, ahol minden oltással kapcsolatos információról tájékoztattak, és be is adtam az összes kötelező védőoltást. Általában ahogy egy kisebb betegséget érzékelek rögtön kikérem szakorvos véleményét. Rendkívül fontosnak tartom a megelőzést, hiszen egy több hónapos forgatás alatt nem dőlhetek ágynak, egészségesnek kell lennem!

Hamarosan beköszönt az ősz, mivel telik majd ez az évszak? A munka mellett tud esetleg időt szentelni valamilyen sportnak, hobynak?

– Edzőhöz járok heti három, négy alkalommal. Nagyon fontosnak tartom a rendszeres testmozgást, mivel Ervin és én is ha sokáig nem sportolunk, már nem érezzük magunkat komfortosan, így mindkettőnk érdeke az egészséges és sportos életmód.

Mi a siker és a boldogság titka?

– Úgy gondolom, a legfontosabb, hogy a család és a barátok ott álljanak az ember háta mögött, hiszen szerintem csak akkor lehet sikeres az ember, hogyha otthon támogatják. Én szerencsésnek mondhatom magam, hiszen jó emberekkel vagyok körülveve, úgyhogy minél több szeretetet, munkát és egészséget kívánok magunknak.



The Glass Room

Rendező: Julius Sevcik

ORVOSI DIÉTÁVAL AZ IDEÁLIS TESTSÚLYÉRT!



Világszerte egyre nagyobb gondot okoz az elhízás. Míg 2005-ben a magyar lakosság 20%-a tartozott az elhízott kategóriába, 10 évvel később a felnőtt lakosság már 28,5%-a rendelkezett 30 feletti BMI mutatóval, ez a szám pedig sajnos évről évre tovább nő... Bár érezhetően egyre többen választják az egészséges életmódot, egyre gyakrabban járnak fitneszterembe, vagy sportolnak kint a szabadban, esetleg otthon, a rossz tendenciát még sem sikerül megállítani.

– Nem győzzük hangsúlyozni a megelőzés, a helyes életmód szerepét a számos betegség kialakulásáért felelős kórkép elleni harcban – mondja **DR. PÁCZ ALEXANDRA**, a



**DR. PÁCZ
ALEXANDRA**

Budai Magánorvosi Centrum kardiológusa. – Sokan nem is gondolnák, hogy az elhízás áll a vezető halálokként szereplő rettegett betegségek hátterében. Tudjuk, hogy a túlsúly (BMI 25-30)

megkétszerezi, az elhízás megháromszorozza a **szív-érrendszeri betegségek** előfordulásának kockázatát (elősegíti a **magas vérnyomás, a stroke, a szívinfarktus** kialakulását). Elhízás esetén egyértelműen nő a **diabétesz** kialakulásának kockázata, csakúgy, mint egyes daganatoké (**gyomor-bélrendszeri, nőgyógyászati daganatok – emlő, méh, petefészek**). Szintén az elhízás számlájára írhatjuk a **mozgásszervi betegségek, idő előtti kopások, degeneratív ízületi elváltozások** egyre fiatalabb életkorban történő megjelenését.

Életet közvetlenül nem fenyegető betegségek is mutatnak összefüggést a testsúlyfelesleggel, helytelen táplálkozással, mint például **epekövesség, hasnyálmirigy-gyulladás, reflux, köszvény**.

A felnőttek elhízásánál még szomorúbb a **gyermekkori elhízás** töretlenül emelkedő tendenciája. Ennek hátterében egyértelműen a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás áll. Bár ugyanezek felelősek a felnőttek elhízásáért is, ne felejtsük el, hogy az idősebb korosztály még egy teljesen más világban volt gyermek. Ők még sok időt töltöttek kint a szabadban, sokkal többet mozogtak, mint a mai gyermekek, és étrendjük is sokkal kevesebb szénhidrátot tartalmazott. Éppen emiatt a mai felnőttek, ha elhatározzák magukat és életmódot váltanak, rendelkeznek olyan izomzattal, amire – természetesen a fokozatosságot betartva – mozgásprogramot lehet építeni:

– Rendszeres, napi minimum 30 perces testmozgás, napi ötszöri, kis mennyiségű étkezések segítenek a túlsúly elkerülésében. Sokaknak nem sikerül egyedül

kialakítaniuk a megfelelő napirendet, életmódot. Érdemes szakember segítségét kérni ilyenkor. Rendelőnkben idén februártól fehérje alapú, alacsony szénhidrátbevitelű úgynevezett **orvosi diétát** alkalmazunk. Az első orvos-beteg találkozás során felmérjük az aktuális állapotot, belgyógyászati- kardiológiai kivizsgálást végzünk, laborvizsgálattal a fennálló egyéb kockázati tényezőket is feltárjuk, megmérjük a testsúly, testmagasság, testzsírszázalék, visceralis zsír értékeket, kiszámoljuk a BMI-t, átbeszél-

jük a jelenlegi életmód főbb vonalait, az étkezési szokásokat, a fizikai aktivitást, ezek után együtt megfogalmazzuk a cél értékeket, stratégiát. Két hetente orvosi kontroll vizsgálat segíti a bekövetkező változások felismerését, pontos értékelését, rögzítését. A kúra célja a helyes táplálkozási szokások megtanulása, a való életbe történő beépítése – hangsúlyozza a szakorvos, akinek egyik páciense a diéta betartásával hónapról hónapra sikeresen és tartósan szabadult meg a nem kívánt súlyfeleslegétől.



– Több éve járok Dr. Pác Alexandrához kardiológiai szakrendelésre részben időszakos szűrővizsgálatra részben az elmúlt években felmerült panaszaim miatt – meséli a páciens. – Jelenleg az ötvenedik évemet taposom és az elmúlt 10-15 év során fokozatosan szedtem fel a kilókat szép lassan. Semmi extrém nincs a sztoriban: ülő munka, rendszertelen és aránytalan étkezés, kevés vagy inkább nem rendszeres mozgás, este nassolás (főként édesség). 9 éve írtak fel először vérnyomás csökkentőt, de azzal nyugtattak, hogy ez gyerek adag és 40 év fölött már elég gyakori az emelkedett vérnyomás. A gyógyszer adagot viszont az évek során növelni kellett. Januárban amikor felkerestem a doktornőt szűrővizsgálatra, már reggel és este is szedtem kétféle vérnyomás csökkentőt. A koleszterin és a vércukorszintem is határozottan a referencia sáv fölött volt. Az igazság az, hogy ekkor már 101 kg voltam, ami önmagában is zavaró kezdett lenni, de a legijesztőbb az volt, hogy a vérnyomásom a gyógyszer mellett sem volt stabil. A terhelés teszt előtt le kellett pihennem a vizsgáló ágyra, hogy a vérnyomásom visszaálljon egy olyan értékre ahonnan még van hova emelkedni a „biciklizés”-kor. Sajnos az emelkedett vérnyomás mellett rendszeresen éreztem mellkasi fájdalmat, nem ritkán napokon keresztül folyamatosan. A szóban forgó vizsgálatkor már megérett az elhatározás bennem, hogy valamit tennem kell az egészségem érdekében. Kérdeztem a doktornőt, hogy tudna-e ajánlani egy dietetikust mert valószínűleg segítségre lesz szükségem. Ha jól tudom a Doktornő ekkortájt kezdte el alkalmazni az orvosi diéta programot. Elmesélte, hogy mi a lényege, ami

első hallásra számomra elég szigorúnak tűnt és nem is hittem valójában, hogy képes vagyok átállni egy ilyen diétára. Aztán két hét gondolkodás után arra jutottam, hogy nincs veszteni valóm. Belevágtunk: február 10-én kezdtem az előírt étkezési rendet „in medias res”. A megcélzott súlycsökkenés 20 kg volt, ami fényévnyi távolságnak tűnt, de azt mondtam, ha a fele sikerül az is szép eredmény lesz. Az első pár napban, főleg esténként volt, hogy tudtam volna még többet is enni a kiporciózott adagnál, de szerencsére a diétához alkalmazott ételek elég változatosak ezért hamar kikapasztaltam, hogy melyik az, ami nekem jobban esik vacsorára és hogy a kötelezően előírt zöldség adagot, hogyan válogassam össze. Az alvásmínőségem viszont már 4-5 nap múlva érezhetően javult. Aztán jött az első kéthetes kontroll. Pontosan már nem emlékszem a súlyomra, de tudom, hogy 4 kg-nál egy kicsit több volt a mínusz. Ez óriási motivációt adott a folytatáshoz bár a 8-10. nap után már amúgy is teljesen természetes volt az új étrend. Persze még ekkor sem hittem, hogy ez 20 kg mínusz el tud menni. De minden ugyanúgy folytatódott. Hetente átlagosan közel 2 kg lepottyant. A hatodik hét tájékán tűnt fel először, hogy rendszeresen alacsony vérnyomást kezdek mérni. Nem volt ritka a 105/65 érték sem. A doktornő javaslatára lefeleztem a vérnyomás csökkentő adagokat. Aztán egy-két hét: ismét alacsony vérnyomás értékek rendre. Először a reggeli fél szem maradt el majd a kilencedik hét körül az esti fél szemet is elhagytam. Korábban azt olvastam, hogy az évekig szedett vérnyomáscsökkentőket nem lehet csak úgy elhagyni. Vagy mégis? Azóta gyógyszer

nélkül is nagyon stabil a vérnyomásom. Közben a motiváció tovább nőtt, úgyhogy megbeszéltem a doktornővel, hogy inkább 24 kg-ra változtatnám a megcélzott súlycsökkenést. A kisebb testsúly miatt ismét jól esett a testmozgás és elkezdtem ezt rendszeresíteni, mindennapossá tenni. Az orvosi diéta során alkalmazott fehérje ételek kivezetését az előírásnak megfelelően fokozatosan végeztem. Bár a javaslat szerint nem szükséges a testsúlyt naponta kontrollálni, én ebben eltértem kissé. Az intenzív diéta és a kivezető szakaszban is reggel, este mértem a súlyomat (miheztartásképpen). A kúra vége felé már természetesen lassult a súlycsökkenés, de a megcélzott 77kg-ot a 16-17. hét végére elértem. A sikerélmény óriási volt! Azóta több mint két hónap telt el és nem kezdtem el visszahízni. Kialakítottam a réginél egy kissé egészségesebb étkezési rendet magamnak, de különösebben nem korlátozom magamat. Azt viszont észrevettem, hogy kisebb adagokkal megelégszem. Továbbra is napi szinten sportolok. Nem edzés terv szerint, csak, ami jön: úszás, hasizom, súlyzó, ellipszis gép, kiadós séták (imádom), jóga (mindenkinek javaslom). Összességében azt mondhatom, hogy számomra messze várakozáson felüli eredményt hozott a diétás program és olyan érzés, mintha jó néhány évet fiatalodtam volna. Érdeklődésként elmesélem, hogy a diéta negyedik hetében „szolidaritásból” a feleségem is elkezdte ezt a kúrát. Ő 10 kg fogyást célzott meg, ami teljesült is, 65 kg-ról 55 kg-ra fogyott le és nagyjából három hónapja ő is tartja ezt az értéket. Köszönjük a Doktornőnek és másoknak is sok sikert kívánunk:

Sz. A.

ŐSZEZEL IS SUGÁRZÓ ARCBŐR ÉS RAGYOGÓ TEKINTET

A TITOK A MEGFELELŐ HIDRATÁLÁS!

Lassan véget ér a nyár és a vakáció, nyalalások, fesztiválok után kipihenve, felfrissülve érezhetjük magunkat. Bőrünket viszont igencsak megviselik az ilyenkor fokozottabban éró káros hatások.

A nyár alatt szerzett barnaság hamarosan eltűnik, a sok napozás, a klóros vízben történő fürdőzés, a szél, a légkondicionáló berendezések vagy éppen a fokozottabb alkoholfogyasztás és átbuzizott éjszakák által okozott stressz hatására bőrünk sápadtabb lesz, egyre több ránc és nem kívánt pigmentfolt jelenik meg rajta. Ezek a károsító tényezők ugyanis a szerve-

zetben szabad gyököket hoznak létre, amelyek roncsolják az ép sejteket, szöveteket és kötőszöveti állományt. A kollagén és elasztikus rostok mennyisége ezáltal csökken, a bőr pedig veszít feszségéből és rugalmasságából. Ezt még fokozza a nagy meleg, a túlzott alkoholfogyasztás miatt kialakult folyadékvesztés, vagy a légkondicionált helyiségekben a hűvösebb, szárazabb levegő.

Szeretné, hogy bőre megőrizze fiatalos megjelenését és funkcióját? Íme néhány hasznos tanács a budai New Beauty profi csapatától:

– Mindenekelőtt fontos, hogy évszaktól és időjárástól függetlenül gondoskodjunk bőrünkéről, hiszen kiemelt szerepet játszik a szervezetünk védelmében – hangsúlyozza **DR. SZÉCHENYI KORNÉL**,

aki **DR. TORZSA PÉTERREL** közösen álmodta meg az újbudai szépsészeti központ nyitását. – A legfontosabb, hogy külsőleg és belsőleg is gondoskodjunk a megfelelő **folyadékpótlásról** – ezt nem győzzük elégszer mondani! – Egy egészséges felnőttnek 2,5-3 liter vízre van szüksége naponta a kiszáradás megelőzése céljából, aminek mennyisége a korábban említett külső tényezők hatására jelentősen megnőhet. Az UV-sugárzás ellen használjunk rendszeresen naponta többször magas

faktorszámú **napfényvédő krémet** és **hidratáló készítményeket**. A szabad gyökök káros hatásait **antioxidánsok** szedésével küszöbölhetjük ki. Különösen fontos szerepe van a C-vitaminnak, ami ezen kívül segíti a kollagén termelődését is. A rendszeres **kozmetikai kezeléseket** pedig felfrissítik a bőrt.



**DR. SZÉCHENYI
KORNÉL**

„...A legfontosabb, hogy külsőleg és belsőleg is gondoskodjunk a megfelelő folyadékpótlásról!”



MIT TEGYÜNK, HA MÁR KIALAKULTAK A BŐRELVÁLTOZÁSOK?

Számos professzionális megoldás létezik kezelésükre:

– A hámlasztások (peelingek) visszaadják a bőr ragyogását. Az eljárás lényege,

hogy eltávolítsa az elhalt és károsodott hámsejteket a bőr felszínéről, ezáltal javítja a keringést és beindítja a regenerációs folyamatokat. Minél mélyebb a hámlasztás, annál szebb az eredmény, persze magasabb az esetleges szövődmények kockázata.

A hámlasztás lehet **kémiai**, amikor valamilyen savat használunk, ennek fajtájától és erősségétől függően pedig mélysége lehet felületes, közepes és mély.

A másik módszer pedig a **frakcionált lézeres** rejuvenáció, amely a bőrmegújításon kívül képes a pigmentfoltokat is elhalványítani, a ráncokat csökkenteni. A lézeres peelinget önmagában vagy kémiai hámlasztással kombináltan is végezhetjük. Ebben az esetben a felületes kémiai hámlasztás eltávolítja az elhalt hámsejteket, lehetővé téve, hogy a lézer mélyebben is kifejthesse hatását.

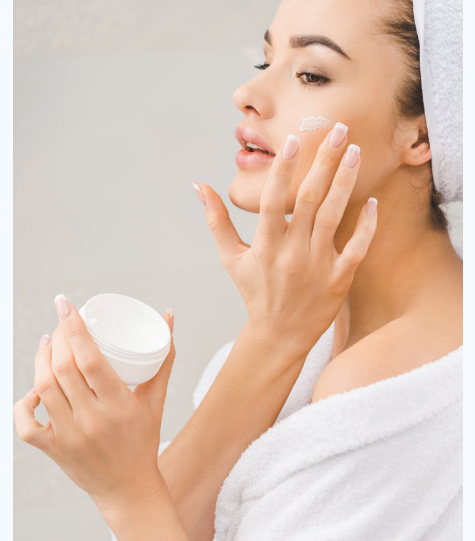
Ha valaki igazán hatékony kezelést szeretne, akkor mindenképpen erre specializálódott orvoshoz kell fordulnia!

MEGERESZKEDETT ARCBŐR, PETYHÜDT TEKINTET?

A mélyebb ráncok csökkentésére is van megoldás!

– A száraz bőrön létrejött ráncok elleni küzdelemben manapság az egyik leggyakrabban használt eljárás a hialuronsavas töltőanyaggal történő arcifiatalítás. A hialuronsav olyan 100%-ig felszívódó természetes anyag, ami az emberi bőr egyik alapvető alkotóeleme. Injekciós tűvel az arcba fecskendezve vizet köt meg, így megduzzadva képes kitölteni a volumenhiányos területeket,

megemelni a megereszkedett arcot, feltölteni a ráncokat. Ezen kívül a bőrben a vízmegekötő képességéből adódóan biztosítja annak hidratáltságát, tónusát, rugalmasságát és puhaságát is.



PIGMENTFOLTOK CSÖKKENTÉSE

– A nap által okozott pigmentfoltokat nemcsak lézerral és hámlasztással lehet halványítani, vagy számukat csökkenteni. Vannak kifejezetten erre a célra kifejlesztett **fehértítő krémek**. Ezek a klasszikus hatóanyagok, mint a szalicilsav, C-vitamin, arbutin mellett növényi anyagokat is tartalmaznak, mint például az olíva levél kivonata, de megtalálhatók bennük a cink PCA, ami gyulladáscsökkentő is egyben. Fontos, hogy a krémet legalább három hónapig használjuk, és mellette kerüljük a napfényt. Csak így érhetjük el, hogy a bőr regenerálódni tudjon, és a hiperpigmentációt okozó felesleges melanin kiürüljön.



Telefon: +36-70-433-8214



new beauty

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

SZÜRŐ HASI FÁJDALOM, HIRTELEN BÉLMOZGÁS?

A hasi diszkomfort érzésnek számtalan oka lehet. Rendszertelen étkezés, stresszes életmód, egy étel intolerancia, vagy akár egy bélgyulladás. Ne tűrje tovább a fájdalmat! Forduljon idejében szakorvoshoz, és intsen búcsút a görcsös napoknak.

A Budai Gasztroenterológiai Centrum profi orvosokból álló csapata modernizált rendelőjében, nyugodt környezetben várja az emésztőszervi panaszokkal küzdő pácienseket.

– Gyermekkorom óta orvoslással, gyógyítással szerettem volna foglalkozni, mindig is érdekelt az emberi test-, annak megismerése. Később a kórállapotok, betegségek kialakulása, és a gyógyítási lehetőségek. Szüleim orvosok. Tőlük csak jót látok, hallok. Így igyekszem jelenlegi-, valamint jövődöbeli pácienseimnek segíteni – mondja **DR. SZŐNYI MIHÁLY**, a csapat vezetője.



**DR. SZŐNYI
MIHÁLY**

– A gasztroenterológiai kórképek és tünetek tárháza igen széles. Türelemmel, jó és alapos felkészültséggel, megfelelő-, a kor minden igényét kielégítő eszközparkkal lehet fényt deríteni a panaszok okára. Újonnan kialakított rendelőkben kollégáimmal gyorsan és hatékonyan igyekszünk a hozzánk forduló páciensek bizalmát meghálálni. Nagy öröm számomra, hogy egy ilyen kis ékszerdobozt sikerült létrehozunk. Igényes, precíz munkánk-



SZAKSZERŰ KIVIZSGÁLÁSSAL FÉNY DERÜLHET AZ EMÉSZTŐRENDSZERI PROBLÉMÁKRA

hoz – ami nálunk elvárás –, a legmagasabb szintű ellátás biztosításához egy szép rendelőt tudtunk kialakítani.

Melyek a leggyakoribb gasztroenterológiai betegségek és milyen tünetekkel járnak?

– Mint azt feljebb részleteztem, a kórképek igen sokszínűek. Mellkasi panaszok, szegycsont mögötti égő érzés, puffadás, hasi fájdalom, a székletrend megváltozása, véres széklet, hasmenés, fogyás, mind-mind takarhatnak a szakmánkhoz tartozó kórállapotokhoz tartozó tüneteket. Többek közt a reflux betegséggel, lisztérzékenység-

gel, laktóz-, és tejérzékenységgel, az ételallergiákkal, a gyomor-, és bélrendszer gyulladásos betegségeivel, valamint jó-, és rosszindulatú elváltozásával foglalkozunk. A betegségek manapság, az orvostudomány fejlődésével már hatékonyan kezelhetők. Számos kórkép azonban hosszú távú együttműködést, kontroll vizsgálatokat és konzultációkat igényel.

Milyen vizsgálatok, tesztek javasoltak?

– A **labor**, a **hasi ultrahang** és az **endoszkópos vizsgálatok** az alapvető „támaszaink”. Különböző, úgynevezett funkcionális vizsgálatok, mint

a helikobaktérium kimutatását célzó **UBT teszt**, vagy a laktóz érzékenységet vizsgáló **H2 teszt** is rendelkezésre áll. Véleményem szerint, amennyiben szükséges, a megfelelően előkészített vastagbéltükrözés, akár bódításban vagy altatásban a célravezető megoldás. A vizsgálat nem fájdalmas, és sokszor pótolhatatlan. Ma már kapszulás endoszkópos vizsgálatok megszerzésére is van lehetőség. Az endoszkópia előtt egy beszélgetésre, a vizsgálat pontos elmagyarázására, az előkészítés menetének tisztázására van szükség. A vizsgáló eljárás kiválasztása komoly, hozzáértést igénylő feladat.

Ne feledjük, a vastagbélrák a legtöbb esetben megelőzhető! Ne késlekedjen! Forduljon szakorvoshoz – javasolja Dr. Szőnyi Mihály.

Gyermek és felnőtt számára egyaránt ismerős érzés lehet a haspuffadás, székrekedés, különböző gyomorfájdalmak. Rohanó világunkban pedig egyre gyakoribb probléma a helytelen és rendszertelen táplálkozás, ami sok esetben az emésztőrendszer funkciózavarát eredményezi. Jellemző az IBS és az IBD előfordulása is:

– Betegek körében sok félreértéshez vezethet a két rövidítés hasonlósága, továbbá nehezíti a helyzetet, hogy mindkét betegséget szerteágazó, olykor hasonló tünetek kísérik – mondja **DR. THEISZ JÁNOS**, a **Budai Gasztroenterológiai Centrum szakorvosa**.

– Az **IBS** (irritábilis bél szindróma), az emésztőszervrendszer funkcionális betegsége, azaz háttérben nem tudunk kóros szervi eltérést kimutatni. A betegség



DR. THEISZ JÁNOS

valójában jóindulatú, nem fertőz, nem növeli a vastagbélrák kialakulásának kockázatát, nem csökkenti a várható élettartamot, de kellemetlen tünetei éveken át befolyással lehetnek a beteg mindennapjaira.

Az **IBD**, krónikus gyulladásos bélbetegségek közé tartozik a Crohn betegség

és a Colitis Ulcerosa. Kiváltó oka a mai napig nem ismert. Azonban endoszkópos vizsgálat során észlelhető nyálkahártya eltérések és az abból vett szövettani mintákban látott kép típusos. Ezek a betegek csaknem életemen át tartó gyógyszeres kezelésben részesülnek, sokszor műtétre is sor kerül.



Milyen tünetek esetén ajánlott szakorvoshoz fordulni?

– A gasztroenterológiai szakrendelésen megjelenő betegek panaszainak háttérben az esetek több, mint felében az IBS áll. Fiatal felnőttkorban jelentkezik először a betegség, hölgyeknél jóval gyakrabban fordul elő. A panaszok jellemzően a táplálkozással kötött nappal lépnek fel, éjjel alábbhagynak. Leggyakoribb panaszok a csak székelés után enyhülő hasi fájdalmak, görcsök, korai teltségérzés, puffadás, alhasi nyomásérzékenység, hallható hangos bélmozgás. A széklet állaga változó lehet, gyakran nyákos, hasmenéses és székrekedéses periódusok váltakozhatnak. Társulhat depresszióval, levertséggel, fejfájással, alvászavarokkal.

A **Crohn betegségben** vagy **Colitis Ulcerosaban** szenvedő betegek időszakosan fellángoló hasi görcsre, fájdalomra, hasmenésre panaszoknak, ez gyakran véres is, mely valódi gyulladással, így lázzal jár. Felszívódási zavarhoz, ezáltal gyakran fogyáshoz, vérszegénységhez vezethet. Egyik IBD sem kizárólag a bélrendszer betegsége, gyakoriak az ízületi panaszok, sok esetben a bőr, illetve a szem gyulladásai hívják fel a figyelmet a betegségekre – hangsúlyozza a gasztroenterológus.

Milyen vizsgálatokkal lehet megállapítani ezeket a fajta „betegségeket” és milyen kezelés ajánlott?

– Az IBS-ben szenvedő betegek egy harmadánál kifejezetten csak a tünetek, ők fordulnak orvoshoz. Nincsenek

olyan panaszok, amelyek csak az IBS-re lennének jellemzők, ezért a diagnózist kizárásos alapon állítjuk fel. Komoly panaszok esetén kellő figyelemmel a szervi megbetegedést teljes biztonsággal ki kell zárni. A kezelés része a helyes étrend és táplálkozási szokások kialakítása, gyógyszeres és pszichoterápiás kezelés. Azonban a fogyás, véres széklet, vérszegénység, visszatérő láz mellett sosem szabad szemet hunyni – figyelmeztet Theisz Doktor. – Ez esetben gondolnunk kell a krónikus vastagbélgyulladásra is. A diagnózis felállításához laboratóriumi-, képalkotó- és endoszkópos vizsgálatokra van szükség.

Ezek a betegek rendszeres gondozást, kontrollt igényelnek, mely része a néhány évenként ismételt vastagbéltükrözés is. Fontos a diéta szerepe, de ez esetben hosszútávú gyógyszeres kezelés szükséges, többször igényelnek kórházi ellátást.

Hosszú távon hogyan lehet együtt élni az IBS és IBD betegségekkel?

– IBS-ben speciális diéta nem létezik, de hasznos lehet étkezési napló vezetése, mely segítségével a provokáló tényezőket ki lehet iktatni. Fontos a megfelelő folyadékbevitel és a napi többszöri, de kis mennyiségű ételbevitel. Gyógyszeres terápia a tüneti szerekre szorítkozik, görcsoldóknak, emésztést segítő enzimkészítményeknek, probiotikumoknak, szorongásoldóknak, enyhe hashajtóknak vagy éppen hasfogóknak lehet szerepe. Habár a Crohn betegség és Colitis Ulcerosa kialakulásának okai mai napig nem tisztázottak, az utóbbi években számos új gyógyszert fejlesztettek ki, amelyekkel nagyon jó életminőség érhető el, használatuk mellett a betegek csaknem panaszmentesek. Továbbá kimutatták, hogy az IBD-ben szenvedő betegek tovább élnek, mint az átlag populáció. Mely leginkább a rendszeres orvosi kontrollnak köszönhető.

**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**

VÉDŐOLTÁSSAL A HPV ELLEN

NE LEGYEN ÖN IS ÁLDOZAT!

– A Humán Papilloma Vírus a leggyakoribb szexuális úton terjedő betegség, az összes daganatos megbetegedés 5%-áért tehető felelőssé. Ez óriási szám – mondja **DR. BÉRES ZSUZSANNA**, a Budai Oltóközpont vakcinológusa.



**DR. BÉRES
ZSUZSANNA**

– A vírus a fertőzést követően a hámsejtek lakójává válhat. Az esetek jelentős részében az immunrendszer megbirkózik a problémával (10-ből 9 alkalommal), ha azonban alulmarad ebben a küzdelemben, akkor az érintett

sejteket a magas patogenitású törzsek képesek átprogramozni. Rosszindulatú daganatok alakulhatnak ki:

- méhnyak, hüvely, szeméremtest (nők esetében)
- hímvessző (férfiak esetében)
- végbél, szájüregi daganatok (nyelv, gége, garat) mindkét nemnél előfordulhat.

Kialakulhatnak nemi szemölcsök, amelyek roppant kellemetlenek lehetnek, de szerencsére nem rosszindulatúak! A betegség **védőoltással megelőzhető**, de nők esetében a rendszeres nőgyógyászati szűrés továbbra is fontos.

Az oltások beadásának legoptimálisabb ideje a szexuális aktivitás megkezdése előtt (9 éves kortól) van. Ilyenkor nagyobb a védőoltás hatékonysága, de gyakorlatilag minden szexuálisan aktív személy számára előnyt jelent a vakcináció! A fiúk, férfiak védelme is fontos! 15 éves kor alatt 2 oltás, felette már 3 szükséges (0-2-6 hó).

Milyen mellékhatások fordulhatnak elő az oltást követően?

- fájdalom, pirosság, duzzanat az oltott területen
 - láz
 - fejfájás, fáradtság, hányinger,
 - izom és csont fájdalom
- Nagyon ritkán heves allergiás reakció léphet fel. Ebben az esetben nem javasolt folytatni a megkezdett oltási sort.

Mi lehet a következménye a védőoltás elmaradásának?

Nagyobb sebezhetőség a HPV vírussal szemben. A rák, rákmegelőző állapotok sebészi, kemoterápiás, sugárterápiás beavatkozásokat tehetnek szükségessé. Ez gondot okozhat a későbbi terhességek kapcsán, esetleg lehetetlenné téve azt. Sajnos van, amikor már nem lehet segíteni.

A Budai Oltóközpont nagy hangsúlyt fektet a megelőzésre.

– Fontos feladatunknak tekintjük, hogy Önt is tájékoztassuk a legfrissebb szakmai ajánlásokról, bizonyos betegségek, állapotok, életkorok tekintetében, mely

Az egyes daganattípusok hány %-ában felelősek a HPV magas rizikójú törzsei?	%
Méhnyak	95 ezen belül a HPV 16, 18 törzsek 70%-ban
Végbél daganatok	95
Száj, garat	70 több mint felében HPV 16
Hüvely	65
Szeméremtest	50
Pénisz	35

National Cancer Institute forrás

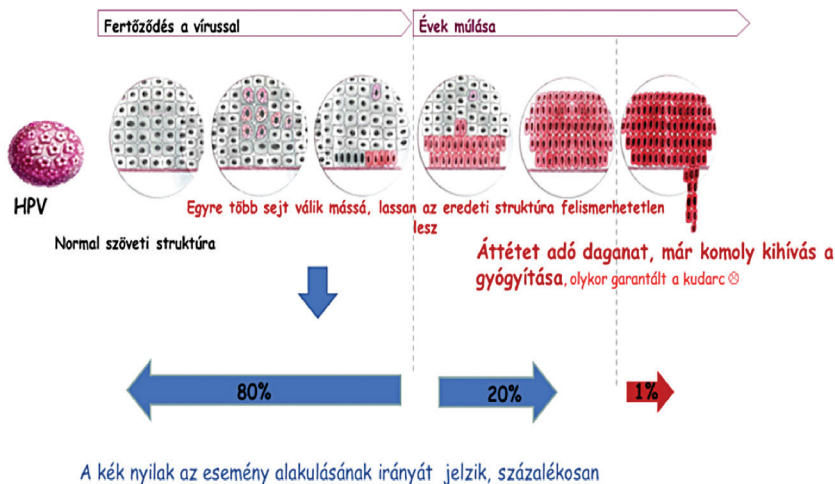


oltások lehetnek segítségére utazásai során, hosszútávon az egészsége védelmében – hangsúlyozza Dr. Béres Zsuzsanna.

A leggyakoribb, védőoltásokkal megelőzhető betegségek:

- A HPV okozta daganatok védőoltással már több, mint 10 éve megelőzhetők!
- Az **influenza elleni védőoltás** fél éves kor felett mindenkinek javasolt. Az évente új törzseket tartalmazó oltóanyag szeptember végétől érhető el! Érdemes idejében gondolni rá, hiszen két hét szükséges a maximális védetség kialakulásához, továbbá az átvészelt infekció fogékonyabbá tesz egy adott szezonban, az egyéb légúti kórokozókkal szemben!
- Az 1985 előtt születettek nem kapták meg kötelezően a **hepatitis B elleni védőoltást**, tehát védtelenek ez ellen a szexuális úton is terjedő rákkeltő vírussal szemben.
- A **hepatitis A elleni védőoltás** kifejezetten ajánlott, hiszen bárhol megfertőződhetünk, leginkább fertőzött vízzel, élelmiszerrel vagy tengeri étellekkel.
- A **diftéria, tetanusz, polió és a pertusszis** ellen a gyermekkori oltások által kialakított védetség csak 20 éves korig véd! Ezután célszerű 10 évente ismételtetni azt.
- A **sárgaláz elleni oltás** nélkül bizonyos országok nem is engedélyezik a területükre való belépését.
- Az **agyhártyagyulladás elleni** oltások két csoportra bonthatók: a vírus okozta (**kullancscsípés**), és a járványos (**baktérium**)
- **Pneumococcus**: a leggyakoribb közösségben szerzett tüdőgyulladás kórokozója. A pici babák már kötelezően kapják, de 50 év felett mindenkinek javasolt oltás.

Hogyan alakulnak át a sejtek daganatoson, az idő múlásával?



Oltóközpontunkban lehetőség van online időpont előjegyzésre is. Telefon: 06-20-288-7248

APRÓBB, BŐRSZÍNŰ KINÖVÉSEK

A HPV GYAKORI TÜNETEI IS LEHETNEK

Nemi szervi szemölcs alatt az orvosi nyelvben condyloma acuminatumnak nevezett, humán papilloma vírus bizonyos törzsei által okozott növedékeket értjük.

Ezek a szemölcsök általában apró, gombostüfejnnyi, vagy nagyobb, bőrszínű, világosabb vagy kissé sötétebb, enyhén rovátkált „karfiolszerű” felszínűek, fájdalomtalanok. A nemi szervek környékén bárhol megtalálhatóak, így a külső nemi szervek hámján (penis, kis-és nagyjakak, herezacskó bőre, szeméremdomb, combhajlat), a végbélnyílás környékén, de akár a belső, nyálkahártyával borított felületeken – így a hüvelyben vagy akár a végbélnyíláson belül is. Az orális szexuális együttlét során a vírus megtapadhat a szájnyalkahártyán, garatban is.



**DR. SMOLCZ
KATALIN**

– A condylomákat az egyik leggyakrabban előforduló, szexuális úton terjedő kórokozó, a HPV vírus okozza (leggyakrabban a 6-os és a 11-es törzs) – mondja **DR. SMOLCZ KATALIN**, a **Budai Magánorvosi Centrum bőrgyógyásza**.

– A fertőzés kontakt úton – tehát fertőzött bőrfelületek érintkezése útján történik szexuális együttlét során, a bőrfelületen lévő enyhe hámsérülés (pl. borotválás során keletkező) elősegítheti a vírus megtapadását. A vírus a hám alsó sejtsorában tapad meg és itt okoz kóros burjánzást, emiatt alakulnak ki a szemölcsszerű növedékek. A fertőzés lehet hosszú ideig tünetmentes (akár évekig is!), ilyenkor a vírus a hámsejtben perzisztál, és például átmeneti immungyengeség hatására aktiválódva létrehozza a jellegzetes tüneteket. A vírussal az emberek

nagy része élete során találkozik, azonban az immunrendszer elég erős ahhoz, hogy megbirkózzon vele és ne okozzon tüneteket, illetve gyakran előfordul, hogy a már meglévő fertőzést a szervezet spontán legyőzi. Újrafertőződés természetesen lehetséges, mert hosszan tartó immunitás nem alakul ki a fertőzés lezajlását követően – hangsúlyozza a szakorvos.

– A vírus számos alfajjal rendelkezik, melyek közül a 16-os és a 18-as törzsek a legveszélyesebbek, ezeket azonosították leggyakrabban a HPV pozitív méhnyakrá-



kókból, illetve anális vagy szájjüregi laphámrákókból. Bizonyos alfajok „csak” nemi szervi szemölcsöket okoznak, azonban gyakran fordul elő többszörös fertőzés, így minden esetben – ha külső fertőzést találunk – érdemes nőgyógyászati szűrővizsgálatot is végeztetni!

A szemölcsöket el lehet távolítani, melynek többféle módja ismert:

■ **kémiai úton ható**, receptre felírható ecsetelő oldat vagy immunmódosító krém kapható patikákban, mellyel a kisebb szemölcsök esetén otthon is eredmény érhető el, nagyobb szemölcsök esetében azonban általában hatástalan,

■ **orvosi rendelőben** végezhető **folyékony nitrogénes fagyasztás**,

■ a leghatékonyabban **szén-dioxid lézerrel** lehet a szemölcsöket nyomtalanul eltüntetni, ebben az esetben a külső szemölcsök esetén helyi – általában érzéstelenítő krémmel végzett – érzéstelenítést követően a lézerrel elégetjük a növedékeket. A keletkező apró sebek gyorsan hámosodnak, nyom nélkül gyógyulnak. Sajnos, a gondos kezelés ellenére gyakori a kiújulás. A végbélnyíláson belül lévő condylomákat általában proctológus, míg

a hüvelyen belülieket nőgyógyász szakorvos szokta eltávolítani. Az összes eltávolítási módszer mellé javasolható a receptre felírható gyógyszer, mely a szervezet vírus-ellenes immunitását támogatja, ezáltal segít leküzdeni a fertőzést.

A HPV törzsek közül léteznek úgynevezett onkogén- vagyis laphámrák kialakulását fokozottan elősegítő vírus törzsek.

A nőknél jelentkezhet leggyakrabban méhnyakrák, melyek hátterében körülbelül 90%-ban az onkogén HPV vírusok mutathatók ki kórokként. Férfiaknál inkább az anális- vagy szájjüregi laphámrákokat vagy rákmegelőző állapotokat érdemes megemlíteni. Ezeket a vírustörzseket DNS vizsgálattal ma már könnyen, egy egyszerűen, fájdalommentesen elvégezhető hámkaparék vétellel azonosíthatjuk. Akinél onkogén törzset találunk – fokozott ellenőrzést szoktunk javasolni, ami sűrűbb nőgyógyászati, proktológiai vagy szájsebészeti/gégészeti vizsgálatot jelent, ezáltal megelőzhető a súlyosabb betegség kialakulása, időben lehet a kellő beavatkozásokat elvégezni. Nagyon fontos, hogy ne hanyagoljuk el a már meglévő szemölcsöket, mert azok talaján könnyebben alakulhat ki laphámrák! Tünetmentesség esetén is lehet valaki vírushordozó, vagyis van vírussal fertőzött hámsejtje, de nincs látható tünete – sajnos a fertőzést tovább tudja adni, bár a látható szemölcsök esetén ennek a veszélye jóval nagyobb.

A fertőzés megelőzésének egyik lehetősége az óvszer használata, ami azonban csak akkor hatékony, ha a szemölcsök az óvszer által lefedett területen vannak. A szemölcsök azonban akár a szeméremdombon vagy a combon is előfordulhatnak, így a fizikai védelem ebben az esetben nem elegendő. Az egyedüli, megfelelő megelőzési lehetőség az oltás. Szerencsére a HPV vírus ellen ma már nagyon korszerű vakcina van forgalomban, ez egyben véd a leggyakoribb – laphámrákokat, valamint a nemi szervi szemölcsöket okozó vírusok ellen is. Az oltás a megelőzést szolgálja és nem gyógyítja meg a már meglévő szemölcsöket! Amennyiben valaki megkapta a HPV elleni oltássorozatot és mégis nemi szervi szemölcsje jelentkezik, az azért lehetséges, mert feltehetően a közel 100 HPV törzs közül olyan okozhatta, amelyik nincs benne az oltóanyag által védelmet nyújtó törzsek között. Ezért elengedhetetlenül fontos, hogy az oltást követően is rendszeresen járjunk a szűrővizsgálatokra!

MIT TEGYÜNK, HA NEM JÖN A BABA?

HITEK ÉS TÉVHITEK!

Az utóbbi években már szinte „népbetegség” az infertilitás, vagyis a terméketlenség. A párok talán már túl is aggódnak, ha néhány hónap alatt nem sikerül a családtervezés. A háttérben sokszor lelki tényezők is állhatnak, de természetesen elengedhetetlen a megfelelő kivizsgálás az okok felderítéséhez.

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.

Mi a leggyakoribb probléma a családot tervező pároknál?

Mi okból nem sikerül az utódnemzés?
– Hogyha egy év rendszeres házasság után sem jön a baba, akkor érdemes szakemberekhez fordulni – javasolja az embriológus. – Tapasztalatom az, hogy szerencsére sok fiatal, igen korán, már a tervezés időszakában szakemberhez fordul, ami azért na-

gyon jó, mert a fiatalokat még nem sűrgeti olyan nagyon az idő, és ha kell orvosi segítség, akkor azt van elég idő gyógyítani. Viszont itt is ki kell deríteni, ha akad probléma, eltérés. A párok kivizsgálása szoros team munka, amelyben a nőgyógyász, az andrológus, az endokrinológus és az embriológus szimbiózisban dolgozik a „család” érdekében.

Az infertilitásnak (terméketlenségnek) számos oka lehet. A nőknél endometriózis, PCOS, miómák, petevezető elzáródás, hormonális eltérések. Mindezek felderítésében a nőgyógyász a legmegfelelőbb szakember, hogy hogyan folytassák a kivizsgálást.

A férfi oldal ellenőrzése talán egyszerűbbnek tűnik, de az utóbbi évtizedben számos új vizsgálat, és funkcionális tesztek is segítenek a problémák felderítésében, ezért fontos a rendkívül alapos diagnózis, hiszen az infertilitás nem csak női probléma. Az embriológus minden fontos vizsgálatot el tud végezni és ha problémát talál, akkor andrológushoz irányítja az urakat.

A WHO minden előírásának megfelelő spermium analízis, a funkcionális vizsgálatok legfontosabbja a HBA-teszt, amely a spontán termékenyítés esélyét adja meg, a DNS integritását megadó fragmentációs teszt, amely főleg a több éve fennálló sikertelenség, vagy többszörös vetélés esetén

javasolt. Intézetünkben minden teszt vizsgálatára lehetőség van, sőt egyénre szabottan több vizsgálat is elvégezhető – hangsúlyozza Nagy Melinda.

Mi a megoldás? Milyen kezelések, beavatkozások jöhetnek szóba?

– 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 teherbe esést és a mesterséges beavatkozások sikerének esélyét. Javaslom, hogy a kivizsgálásokat időben kezdjük el ahhoz, hogy a problémákat megfelelően kezelhessük!



NAGY MELINDA





FERTŐZÉSEK, VÍRUSOK

VÉDEKEZZÜNK IDEJÉBEN!

Napjainkban egyre többször hallani a különböző nemi úton terjedő betegségekről, fertőzésekről. Hogyan eshetünk áldozatul és miként válhatunk hordozóvá? Honnan tudhatjuk, hogy megfertőződünk és mi a gyógyulás kulcsa? Ha Ön is szeretne átfogó képet kapni állapotáról, vegyen részt STI (Sexually Transmitted Infection) szűrésen.



**DR. VARGA
ANIKÓ**

Gyakorlatilag a szexuális élet megkezdésétől szükséges a fertőzések szűrése, hiszen gyakoriságuk igen magas, azonban akut tünetképzésük igen szegényes. **DR. VARGA ANIKÓ, a Budai Magánorvosi Centrum nőgyógyásza** tinédzserambulanciájában fogadja a legifjabb hölgyeket.

– A szüléset-nőgyógyászat szakvizsgám után, második szakvizsgaként végeztem el a gyermeknőgyógyászat szakvizsgát. Munkám során gyakran észleltem, hogy a nőgyógyászati problémák (akár hormonális, meddőségi vagy egyéb betegség) csírájukban, már gyermekkorban is fellelhetők – mondja a szakorvos. – A gyógyítás mai napig leghatékonyabb módja a primer prevenció vagy a nőgyógyászati problémák mielőbbi, akár gyermekkori felfedezése és gyógyítása, hiszen egészséges kislányból válhat csak egészséges felnőtt nő. Ezért tetszett meg ez a komplexebb gondolkodást igénylő terület.

Mikortól javasolt a rendszeres szűrés?

– Gyermekeknél a szexuális élet megkezdése előtt csak panaszok (hüvelyi folyás, viszkető érzés, bőrtünetek) esetén szükséges nőgyógyászhoz fordulni. A szexuális élet megkezdése után – a felnőtt nőkhöz hasonlóan – rendszeres, évenkénti nőgyógyászati vizsgálat javasolt – hangsúlyozza Dr. Varga Anikó.

Milyen betegségek veszélyeztetik leginkább a tinédzsereket?

– Serdülőkor előtt elsősorban a bakteriális fertőzések gyakoribbak. Serdülőkor után, a menstruáció beindulásával gombás és bakteriális fertőzés is állhat a panaszok háttérében. A szexuálisan aktív lányokat, a felnőtt nőkhöz hasonlóan szexuális úton terjedő kórokozók (például HPV, gonorrhoea, chlamydia, ureaplasma, trichomonas) is veszélyeztetik. Tinédzser korban, a szülőktől leválni

akaró, önállóságra törekvő kamaszok, különösen, ha a szüleikkel nem kellően erős, bizalmi kapcsolatot ápolnak, fokozott veszélyben vannak, mivel közöttük gyakoribb az óvszer nélküli szexuális élet, a sűrű partnercsere, ezáltal nagyobb az STD (Sexually Transmitted Diseases) kockázata. Az egészséges szexuális életre nevelés, a biológiai ismeretek átadása mai napig szülői vagy iskolai szinten is tabutéma. Az internet pedig ezen a téren sem mindig jó tanácsadó. Éppen ezért javasolnám, hogy kérdéseikkel, esetleges panaszaikkal forduljanak hozzánk bizalommal – mondja a Doktornő.

Sajnos a súlyos végkifejlethez az esetek 70-80%-ban tünetmentes fertőzések vezetnek. A körülményektől és tudatosan elvégzett nőgyógyászati vizsgálat alkalmas a fertőzések korai, tünetmentes fázisának felderítésére,



„...A szűrés azért fontos, mert a tünetek hiányában lehetséges, hogy nem is vagyunk tudatában annak, hogy megfertőződünk.”



DR. MELCZER ZSOLT

Így a hatékony kezelés időbeni megkezdésére.

– A leggyakoribb figyelemfelkeltő tünet a sárgás, bővebb hüvelyváladék, alhasi panaszokkal, ilyen tünet halmozódásakor érdemes orvoshoz fordulni – figyelmeztet **DR. MELCZER ZSOLT, a Budai Magánorvosi Centrum nőgyógyásza.** – A vizsgálatra

legalkalmasabb időszak vagy a tünetek alatti vagy a menstruációt követő első pár nap.

Mikor javasolt szűrésen részt venni?

– Amennyiben valaki szexuálisan aktív életet él, új vagy esetleg több partnerrel tart fent szexuális kapcsolatot, óvszer használata nélkül szexuális kapcsolatba került korábban, vagy ha olyan férfi, aki férfakkal létesít szexuális kapcsolatot.

Milyen szövődmények alakulhatnak ki?

– Ha nem kezelik idejében a tripper de főleg a chlamydia fertőzés akár meddőséghez is vezethet – hangsúlyozza a szakorvos. – Ezek a fertőzések jelentősen növelhetik más szexuális úton terjedő betegségek, például a HIV vírus fertőzésének kockázatát is. A tripper és a chlamydia szűrése vizeletvizsgálatból áll, illetve férfiaknál a péniszből, nőknél pedig a méhnyakból vehetnek kenetet. A szűrés azért fontos, mert a tünetek hiányában lehetséges, hogy nem is vagyunk tudatában annak, hogy megfertőződünk.

Melyek az STI okai?

– A gyakori partnerváltás, az óvszer használat teljes vagy részleges hiánya (hüvelyi aktushoz igen, orális szexhez nem), a szexuális szabadosság, és hiányos ismeretek játszanak szerepet terjedésében. A STI terjesztői leggyakrabban azok, akik még nincsenek tudatában a fertőzöttségüknek, de még szexuális kapcsolatban vannak partnereikkel. A fertőződéshez szoros testi kontaktus, nemi aktus szükséges. A lappangási idő különböző és néhány naptól akár évekig is eltarthat anélkül, hogy klinikai tüneteket okoznának. A magzat fertőzhető fertőzött anyától méhen belül, illetve a szülés során például szifilisszel (vérbaj) vagy Hepatitis B-vel (HBV). E két kórokozó szűrése kötelező minden várandósnál!

Melyek a javasolt szűrővizsgálatok? Vírusos fertőzések esetén:

- Humán Immunodeficiencia vírus (HIV 1-2),
- Hepatitis B (HBV),
- Hepatitis C (HCV),
- nemi szervi herpesz (HSV 1-2),
- HPV vírus

Bakteriális fertőzések esetén:

- szifilisz (Lues, vérbaj),
- gonorrhoea (tripper, kankó),
- chlamydia

STI-t okozó fertőzések

- gonorrhoea (tripper, kankó)
- chlamydia trachomatis
- Ureaplasma urealyticum, Mycoplasma
- szifilisz (Lues, vérbaj)
- HIV
- herpesz genitális
- HPV (Humán Papilloma Vírus) fertőzés

Mikor javasolt HIV, HPV és hepatitis vizsgálatot kérni?

– Amennyiben a tripper vagy chlamydia-vizsgálat eredménye pozitív, ami növeli más STD-k meglétének kockázatát vagy a legutóbbi szűrés óta több partnerrel volt szexuális viszony létesítve – hangsúlyozza a szakorvos. – Javasolt a vizsgálat intravénás (IV) kábítószer használó esetében vagy ha Ön olyan férfi, aki férfakkal létesít szexuális kapcsolatot. A vizsgálat pár percet vesz igénybe, vért veszünk a páciénstől a HIV, hepatitis A, B és C vírusok kimutatása céljából vagy mintát veszünk valamelyik nemi szervből annak kiderítésére, hogy fertőzött-e a páciens szifilisszel.

Amennyiben mostanában kaphatta meg a fertőzést, előfordulhat, hogy a HIV, szifilisz vagy hepatitisz vírusra végzett vizsgálat még negatív eredményeket hoz. Mivel az immunrendszer bizonyos fertőzésekre hetekig nem ad választ, ajánlatos későbbi időpontban újra átesni egy szűrővizsgálaton. A hepatitis A és B elleni oltás megakadályozhatja ezeket a fertőzéseket.

A Budai Magánorvosi Centrumban nagy szakértelemmel rendelkező orvosok várják jelentkezésüket és állnak rendelkezésre, hogy segítsenek egészségük megóvása érdekében.

MENEDZSERSZŰRÉS

NEMCSAK MENEDZSEREKNEK

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

	XS	S	M	L	L plusz	XL	XL plusz	XXL	XXL plusz
Laborvizsgálat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
PSA/ cytológia	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓
TSH	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓
LDL, HDL	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Folsav, B12	☐	☐	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓
Tumormarker	☐	☐	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓
Széketlet vér	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Belgyógyászat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Szemészet	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Nyugalmi EKG	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Hasi ultrahang	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Nyaki ultrahang	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bőrgyógyászat	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fül-orr-gégészet	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Terheléses EKG	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Szív ultrahang	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Urológia, nőgyógyászat	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Testösszetétel analízis	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Boka-kar index	☐	☐	☐	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Teljes test MR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	✓	✓
Gastroenterológia szakvizsgálat	☐	☐	☐	☐	✓	☐	✓	☐	✓
A csomag akciós ára	48 000 Ft	56 000 Ft	87 000 Ft	114 000 Ft	124 000 Ft	155 000 Ft	165 000 Ft	287 000 Ft	297 000 Ft

K: KATONA
JÓZSEF SZÍNHÁZ

TÖRTÉNETEINK

A TÖKÉLETES BOLDOGSÁG VILÁGA



FRANCIA ÍNYENCSÉG AZ ŐSZ SZÍNEIBEN

A különféle piték sokunk kedvencei, hiszen töltelékének csak képzeletünk szabhat határt. Lehet édes, lehet sós, lehet gyümölcsös, zöldséges, karamelles vagy éppen pudingos. Ráadásul a pite tésztáját is kedvünk szerint variálhatjuk. Számos nemzet kialakította a saját pitéjét. Mi most a franciák kedvenc pitéjének, a galette-nek a receptjét hoztuk el egy könnyedebb változatban. A galette (ejtsd: galett) lényegében egy omlós tésztából készült, felül nyitott kis fészkek. Töltelékének pedig az őszt legfinomabb gyümölcszeit, a körtét és a mézédés fügét választottuk.

Elkészítés:

Elsőként összekeverjük a zablisztet az eritrittel, majd a kókuszolajjal kikevert joghurtot is hozzáadjuk. Amint elkészült a massa, fóliába csomagoljuk és legalább 30 percig pihentetjük a hűtőben. Kezdetben kicsit ragacos lehet a tészta, de a zabliszt hamar felszívja a felesleges folyadékot míg pihen.

Mikor letelt a pihentetési idő, melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra. Szórjunk meg egy nyújtódeszkát kevés liszttel, majd a tésztát nyújtsuk 5-6 mm vastagságúra. Tekerjük a sodrófára, majd helyezük át egy sütőpapírral bélelt tepsire kiterítve. Az egész tojást felferjük, majd ketté osztjuk. Az egyik felét a krémsajthoz keverjük, majd a masszát elosztatjuk a tésztán 2-3 cm peremet hagyva később a tészta visszahajtásához. Ízlés szerint akácmézzel meglocsoljuk. A gyümölcsöket alaposan megmossuk, és hosszában vékony szeletekre vágjuk. Körben elhelyezve a szeleteket befedjük a krémet, majd szépen visszahajtjuk a tészta szélét, amit a maradék tojással kenünk meg.

Végül az előmelegített sütőben 20-25 percig aranybarnára sütjük. Mikor elkészült hagyjuk kicsit hűlni és langyosan tálaljuk. Jó étvágyat kívánunk hozzá!

Hozzávalók:

25 dkg zabpehelyliszt
8 dkg kókuszolaj
5 dkg eritrit
5 dkg natúr joghurt
1 db tojás
25 dkg zsírszegény krémsajt vagy ricotta akácméz
1 db körte
4 db füge



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 szeptember 30-ig.

Mely vitaminban a leggazdagabb a füge?

- Kálium
- A-vitamin
- C-vitamin





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 2018. december 15-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Hasi és kismedencei ultrahang vizsgálat

Hasi és kismedencei ultrahang **20% kedvezménnyel** 14.000 Ft helyett 11.200 Ft

Az akció 2018. december 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 2018. december 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 2018. december 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 2018. december 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 2018. december 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@bmc dental.com
www.bmcdental.hu

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM LABORATÓRIUM

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

A1 ENDOSZKÓPIA-GASZTROENTEROLÓGIA

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

NEW BEAUTY-ORVOSI ESZTÉTIKA

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



LABORUNK HÉTFŐTŐL-SZOMBATIG, REGGEL 6 ÓRÁTÓL NYITVA!
VÁRJUK ÖNT IS SZERETETTEL!
BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM CSAPATA