

# Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

Óvjuk  
szemünk világát!

**LÁSSUNK  
TISZTÁN**

NE FELEDKEZZÜNK  
MEG A KELLŐ  
UV VÉDELEMRŐL

**A NAP-  
FÉNY  
ÍZE**



**TAVASZI  
MEGÚJULÁS**

Frissítsük fel bőrünket,  
tegyük sugárzóvá  
megjelenésünket!

**INTERJÚ**

**GYERMEK  
GASZTRO-  
ENTEROLÓGIA**

**RÚZSA MAGDI**

ÁPR. 4. CEGLÉD  
 ÁPR. 5. KESZTHELY  
 ÁPR. 12. GYULA  
 ÁPR. 14. GÖDÖLLŐ  
 ÁPR. 17. PÉCS  
 ÁPR. 20. PESTI SZÍNHÁZ  
 ÁPR. 21. SALGÓTARJÁN  
 ÁPR. 27. PESTI SZÍNHÁZ  
 ÁPR. 28. OROSHÁZA  
 ÁPR. 30. BAJA



*Magdaléna*  
**Rúzsza**

Margitszigeti Szabadtéri Színpad  
2018. június 22. és 24. 21 óra

Richard Strauss:  
**Salome**  
opera bemutató




1938  
80  
2018

Háródi: Gerhard Siegel | Szöveg: Bert Andras  
Háródi: Kamósi Balázs | Háródi: Balczó Péter  
Közreműködik: a Magyar Állami Operaház zenekara  
Karmester: Kocsár Balázs | Rendező: Székely János

www.szabadtter.hu

### 37. Táncháztalálkozó Papp László Budapest Sportaréna

A Táncháztalálkozó a néptánc, a néptánc és a tárgyköltő népművészet seregszemléje, amelyen műkedvelő és hivatásos előadók, gyermek és felnőtt néptáncgyűttesek, zeneiskolások és hagyományörző népművészek működnek közre, a Kárpát-medencei és a moldvai magyarság, a világban bárhol másról élő magyar közösségek, valamint a hazai nemzetiségek képviselőiben. A Táncház Egyesület által szervezett Országos Táncháztalálkozó és Kirakodóvásár 1982 óta minden év tavaszán, idén április 13-tól 15-ig a Budapesti Tavasz Fesztivál keretében várja az élő népművészet, a városi táncmozgalom és az ahhoz kapcsolódó társ művészetek kedvelőit.



**RÚZSA  
MAGDI  
KONCERT**

BUDAPESTEN AZ IDEI NYÁR  
EGYETLEN KONCERTJE  
A BUDAPEST PARKBAN



2018. JÚLIUS 28.

## KEDVES OLVASÓINK!



Fogadják szeretettel tavaszi egészségmagazinunkat!

A tavasz közeledtével megújul a természet, tartunk vele mi is. Ideje kimozdulni a meleg lakásból, hosszú sétákra, túrákra indulni, a téli kalóriadúsabb ételek helyett a friss tavaszi ízeket választani. Szerezzük vissza csúcsformánkat, együnk tudatosabban, mozogjunk többet. Törődjünk jobban bőrünkkel is, hiszen megviselte a hosszú tél. Bár a tavaszi napsütés jólesően simogatja arcunkat, ne feledkezzünk el most sem a megfelelő UV védelemtől, ahogyan erdei sétáink során védőoltással, illetve riasztókkal védekezünk a kullancsokkal szemben. Tavaszi számunkban gondoltunk a kisebbekre is, gastroenterológusunk a gyermekkori hasi panaszokról, míg endokrinológusunk a hormonális zavarokról, anyagcsere problémákról ad hasznos tanácsokat. Megtudhatjuk,

hogy a meddőség a szénhidrát anyagcsere zavar és az emelkedett koleszterinszint miképpen függhet össze a pajzsmirigybetegségekkel. Büszkén számolunk be 4D-s babamozinkról, és természetesen olvashatnak program- és receptajánlót, valamint sztárinterjűnkát Rúzsza Magdival! S, ha mégis gondot okozna az olvasás, segítségünkre lehet egy jó optometrista!

Bízom benne, hogy sikerült most is sokak számára érdekes, tanulságos, gondolatébresztő témát választanunk, olvassák olyan szeretettel, amilyennel mi készítettük Önöknek!

**DR. PÁC ALEXANDRA NÓRA**  
Orvosigazgató  
Budai Magánorvosi Centrum

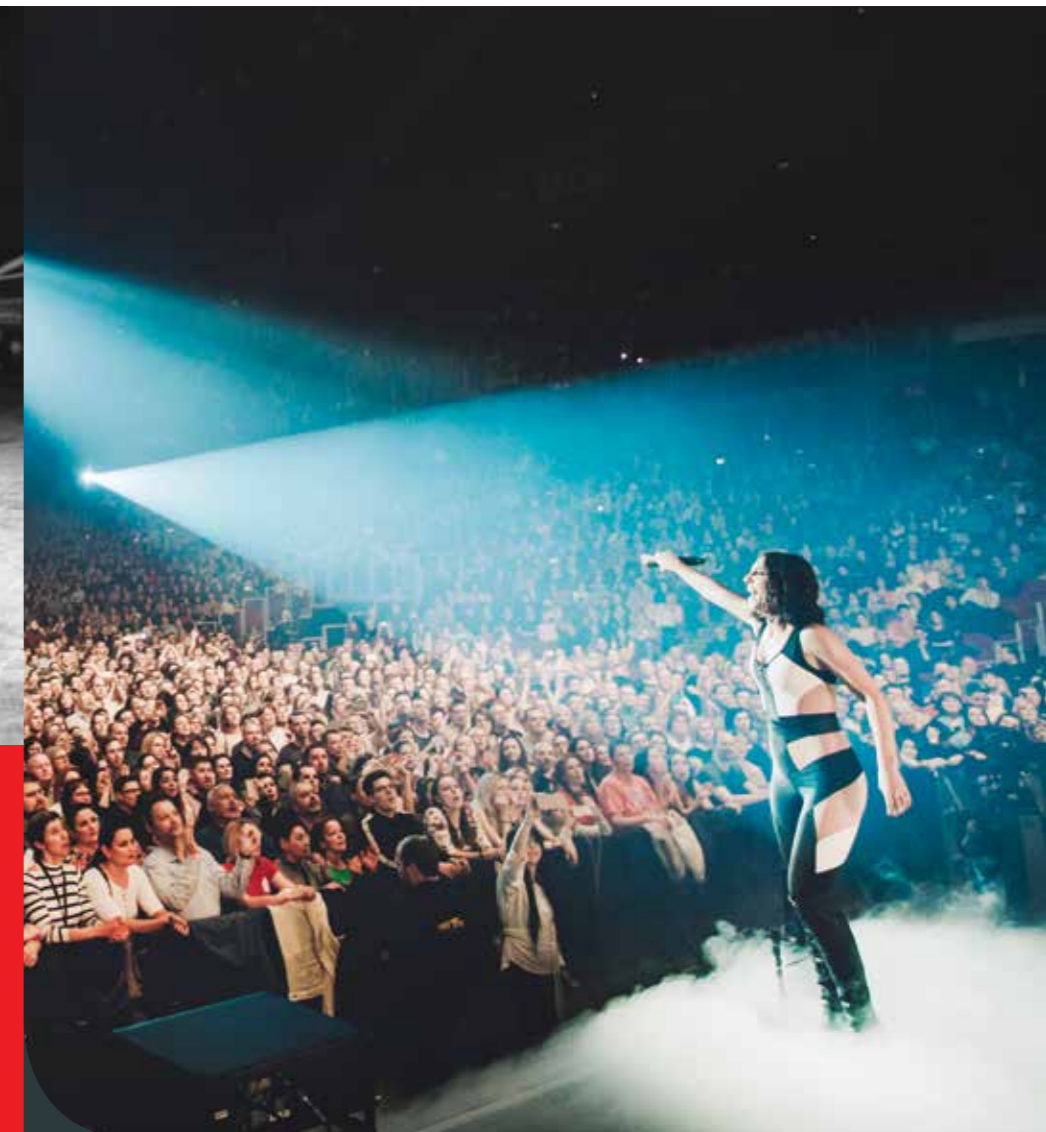
### BABA MAMA MOZI A BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUMBAN



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](http://www.bmclabor.hu) oldalon, vagy a 061/445-0700 telefonszámon.



NAPJAINK EGYIK LEGSIKERESEBB ÉNEKESNŐJE,  
DE MIBEN REJLIK A TITKA?

# RÚZSA MAGDIVAL BESZÉLGETTÜNK

**Hogyan tud mindig megújulni, mi inspirálja, motiválja egy újabb munkára?**

– Készülnek az új dalok folyamatosan, a titok csak annyi, hogy nyitott szemmel kíváncsian járom a világot, versek és képek közt élek, mert a lelkemben és a fejemben is így állnak össze a képek és ha ehhez csatlakozik a zene, már meg is van a harmónia bennem és elindul a mozim. Így születnek a dalok és az új ötletek, tervek.

**Véget ért a téli időszak, ami számtalan fellépéssel, utazással járt. Melyik volt a legemlékezetesebb koncert?**

– Rengeteg koncertem van, hál'Isten szinte már nincs is átmenet a turnék között, de természetesen a két Aréna koncertem volt a legmeghatározóbb.



**Idén 20 000 embert sikerül bevinni az Arénába, ami hatalmas öröm, hisz a közönségem valóban nagy erővel és jelenléttel támogat mindig.**

**Minek a jegyében indult a 2018-as év? Milyen célokat tűzött ki idénre?**

– Készülök új dalokkal és Presser Gáborral egy lemezen is dolgozunk, valamint idén is körbejárjuk az egész országot. Szeretek úton lenni szinte már ott vagyok otthon, no meg a színpadon persze.

**Hogyan tudja összehangolni a munkát a családi élettel? Hogyan teremti meg a harmóniát?**

– A hét eleje mindig az enyém, de szerencsére már a koncert napokon

is tudok időt varázsolni magamnak. Úgyesen igenis összehozható a normális élet, amiben helye van a családnak, a hobbinak is, csak akarni kell. Szerencsés alkat vagyok, annyi bennem az energia, hogy mindig mindent sikerül összehoznom.

**Beköszöntött a tavasz, mivel telik majd ez az évszak? A munka mellett tud esetleg időt szentelni valamilyen sportnak, esetleg hobbynak?**

– Természetes! Jó lesz majd a tavaszban kilovagolni, ilyenkor vagyok igazán szabad. Egyébként is heti 5-6 alkalommal edzek, mert a koncertekhez kell a kondi. A kick box mellett az olvasás a hobbim, amihez meg jó idő sem kell csak képzelet.

**Mit jelent az Ön számára az egészség?**

– Nehéz egy szót vagy képet találni, de talán úgy tudnám megválaszolni, hogy a kulcs mindenhez. Ép testben-ép lélek. Valóban hiszek ebben a mondásban. Bármit is hoz az élet, csak egészséges legyek, akkor



„...Az egészség a kulcs mindenhez. Csak egészséges legyek, akkor képes leszek mindenre, és nem lesz lebénító akadály.”

képes leszek mindenre, és nem lesz lebénító akadály.

**Hogyan állítja össze a saját „házi patikáját”?**

– Egyrészt nagyon sok vitamint szedek, és állandó edzésben tartom a hangszalagokat a tanárom, mes-terem Bátori Éva (operaénekes) és Dr. Mészáros Krisztina foniáter segítségével. Nem eszem-iszom hideget és igyekszem elkerülni a megfázást.

**Miként védi, erősíti szervezetét?**

– Az én titkom a napi 4-5-6 l víz elfogyasztása, szedek vitaminokat, egészségesen étkezem és rendszeresen járok kivizsgálásokra, ebben nagy segítségemre van a Budai Oltóközpont és Magánorvosi Centrum csapata.

# BÁR IDÉN KITOLÓDOTT A TÉL, DE HAMAROSAN FELÉBRED A TERMÉSZET ÉS EZZEL EGYÜTT A KULLANCSOK IS MEGJELENNEK



*Semmiük se mondjunk  
le a természet adta csodákról  
a tavasz beköszöntével sem,  
kár lenne! Csupán legyünk  
felkészültek és oltottak!*

A fertőzött kullancsok számtalan betegséget is közvetíthetnek felénk – figyelmeztet **DR. BÉRES ZSUZSANNA**, a Budai Oltóközpont vakcinológusa.



**DR. BÉRES  
ZSUZSANNA**

Talán a legkomolyabb a **vírus okozta agyhártyagyulladás**, amely védőoltással megelőzhető. A Lyme kórt baktérium okozza, antibiotikum terápiával gyógyítható. **A kullancsban levő vírus (TBE) okozta agyhártyagyulladásról évente 10-12 ezer** esetet jelentenek a világon. Nyilvánvalóan ez csak a jéghegy csúcsa. A betegséget **99%-ban** a vírussal fertőzött állat csípésekor kaphatjuk el, a maradék 1%-ban pedig a fertőzött állatból származó pasztörizálatlan tejtermékek fogyasztása tehető felelőssé. A kórokozó a flavivírusok csoportjába sorolható, ahová a sárgalázat és dengue lázat okozó vírusok is tartoznak. A világ **27 országa** komolyan érintett a problémában. Európa keleti, középső és északi

része, de Kína északi területei, Mongólia, a régi Oroszország egyes területei, Japán szintén ide sorolhatók. Európa sokszínű, a sötétebb területek a fertőzöttebbek, a zöld területeken nem találkozunk fertőzött vérszívóval.

A fertőzött kullancsok élettere jelentősen megnövekedett az elmúlt 30

esztendőben. Korábban csak 750 m magasságig volt jellemző az előfordulásuk, ez most **1500 m-re** változott, miközben egyre északabbra és délebbre is húzódik a jelenlétük. Ismereteink szerint a vírusnak 3 jól elkülöníthető alcsoportja létezik: **európai, távol-keleti, szibériai**. Aminosav szinten csak 2,2% körüli az

eltérés, ennek ellenére megbetegítő képességük tekintetében hatalmas a különbség. Szerencsések vagyunk, hiszen például a távol-keleti típusal történő találkozást követően 20% a halálozás, míg nálunk ez mindössze 2% körül mozog. A szibériai altípus esetében is 6-8%-át elveszítjük az érintetteknek.

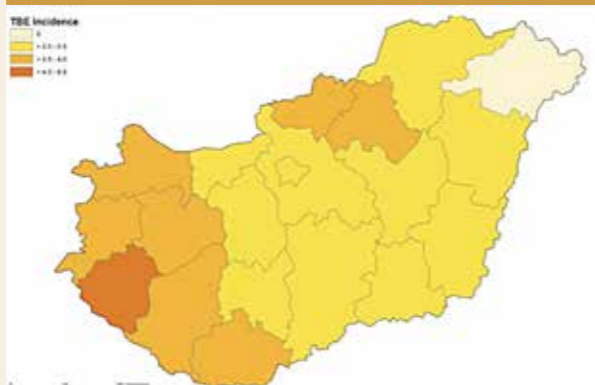
## A VÍRUS TÖRTÉNETI ÁTTEKINTÉSE

A molekuláris biológiai adatok alapján az Európában jelenlevő vírus nyugat-Szibériából származik és **közel 2000 éve** van jelen térségünkben. Ennek ellenére a kórokozó első izolálása csak 1937-ben történt meg a régi Szovjetunió területén. A tajgában élő emberek tömegesen betegedtek meg, hasonló tüneteket produkálva, de az ok ismeretlen volt. Az akkori egészségügyi hatóságok a fiatal és lelkes

100 000 lakosra számolt TBE esetek száma, EU/EEA, 2014



Hazánk fertőzöttsége a 2017-es adatok feldolgozása alapján



**Zilber** kutató csoportját küldte a helyszínre, akik roppant nehéz körülmények között dolgoztak. Azonban pár hónap alatt sikeresen megoldották a titkot. A betegséget **vírus** okozza, mely a **fertőzött kullancsok csípésekor kerül az emberi szervezetbe**, ahol a „vér-agy gáton” átjutva éri el az idegrendszert. Ismereteink azóta is folyamatosan bővülnek. Kontinensünkön megbízható **oltóanyag 1976 óta** érhető el.

## A KULLANCSOK ÉLETCIKLUSA

Meghatározott környezeti feltételeknek kell teljesülnie egy adott területen ahhoz, hogy a kullancsok életciklusa biztosított legyen. Ez azt jelenti, hogy stabil kapcsolat alakul ki a vírus, a kullancs és a vadon élő gerinces gazdaállat között. Ez egyben garantálja azoknak a vírusoknak, baktériumoknak (Lyme-kór) is a sikeres túlélését, amely a gazda állat (kullancs) szaporodásához kötött. Fontos az optimális hőmérséklet, melynek emelkedésével a vérszívók aktivitása fokozódik (tavaszi, nyári időszak). Legfrissebb kutatások szerint a **páratartalom** még meghatározóbb. Fontos a kellő mennyiségű egyéb élőlény (ember, rágcsáló, nagyobb testű gerinces), amelyek táplálékforrásként szolgálnak az egyes fejlődési ciklusok között a vektor számára. Lényeges az aljnövényzet, talaj minősége is, az elhanyagolt kertek remek búvóhelyet jelenthetnek. A kikelt **lárvák és nimfák** is vérrel kell, hogy táplálkozzanak, hogy életben maradjanak, és a szaporodási ciklus ne szakadjon meg és a kifejlett kullancs újra képes legyen majd tojásokat rakni. A ciklus 1-6 évig is tarthat, de akár 1 éves táplálékhiány sem okoz gondot a rendszerben. A hideg tél és a száraz nyár ellenük dolgozik. A hőmérséklet emelkedésével a kullancsok aktivitása viszont fokozódik.

## HOGYAN TÁMAD, TÁPLÁLKOZIK A KULLANCS?

A lesben álló kullancsok segítségére a vadászatban az úgynevezett **Haller szerv** van, amely az első láb első ízén található. Alkalmas: a kibocsátott CO<sub>2</sub> (légzés), levegő mozgás és hőmérséklet érzékelésére. Ez utóbbi segítségével találja meg a kapillárisokat. A vérszíváshoz rögzül a gazda bőrén, és igyekszik a lehető legvékonyabb területen szúrni. Érzéstelenítő, gyulladásgátló,

véralvadásgátló anyagot bocsát ki, hogy zavartalanul táplálkozhasson, ami akár néhány nap is lehet a kifejlett kullancs esetében. Az állat térfogata ez alatt akár tízszeresére, a tömege pedig akár százszorosára is nőhet! A jóllakott állat lepottyan, és néhány nap múlva a nőstény elkezd rakni a tojásokat, amikben szintén jelen van a vírus.

## HOGYAN JELLEMEZHETŐ A BETEGSÉG?

Az esetek kétharmadában tünetmentesen zajlik. A maradék egyharmadban kialakul a betegség, a vérszívást követően 3-21. napon. Két fázisúvá csak az érintettek további harmadában válik.

■ **Az első fázis** csupán néhány napig tart. Influenza szerű tünetek jellemzik: láz, hányinger, gyengeség, izomfájdalom, fejfájás. Ekkor a vírus már a szaporodás következtében nagy mennyiségben van jelen a vérben ezt nevezzük: **virémiának**.  
■ **egy hét** tünetmentes időszak (de, ha átjut a kórokozó a „vér-agy gáton” a betegség folytatódik).



■ **Második fázis:** láz, tudatzavar, aluszékonyság, fénykerülés, tarkókörtöttség, izomgyengeség, bénulás, változatos idegrendszeri tünetek (agyhártyagyulladás amely érintheti az agyvelőt is, gerincvelő gyulladás). A betegek **1-2%-át veszítjük el**, és csaknem minden tizedik esetben **maradandó károsodás** alakul ki. Akik átvészelik a kórképet, azok között csaknem 30%-ban memória zavarok, depresszió, tanulási nehézségek lehetnek jellemzőek a felépülést követően. Az 50 felettiiek esetében lényegesen rosszabb lefolyásra kell számítani, és ők gyakrabban is betegednek meg. Érdekesség, hogy összességében sokkal több a férfi áldozat, mint a nő.

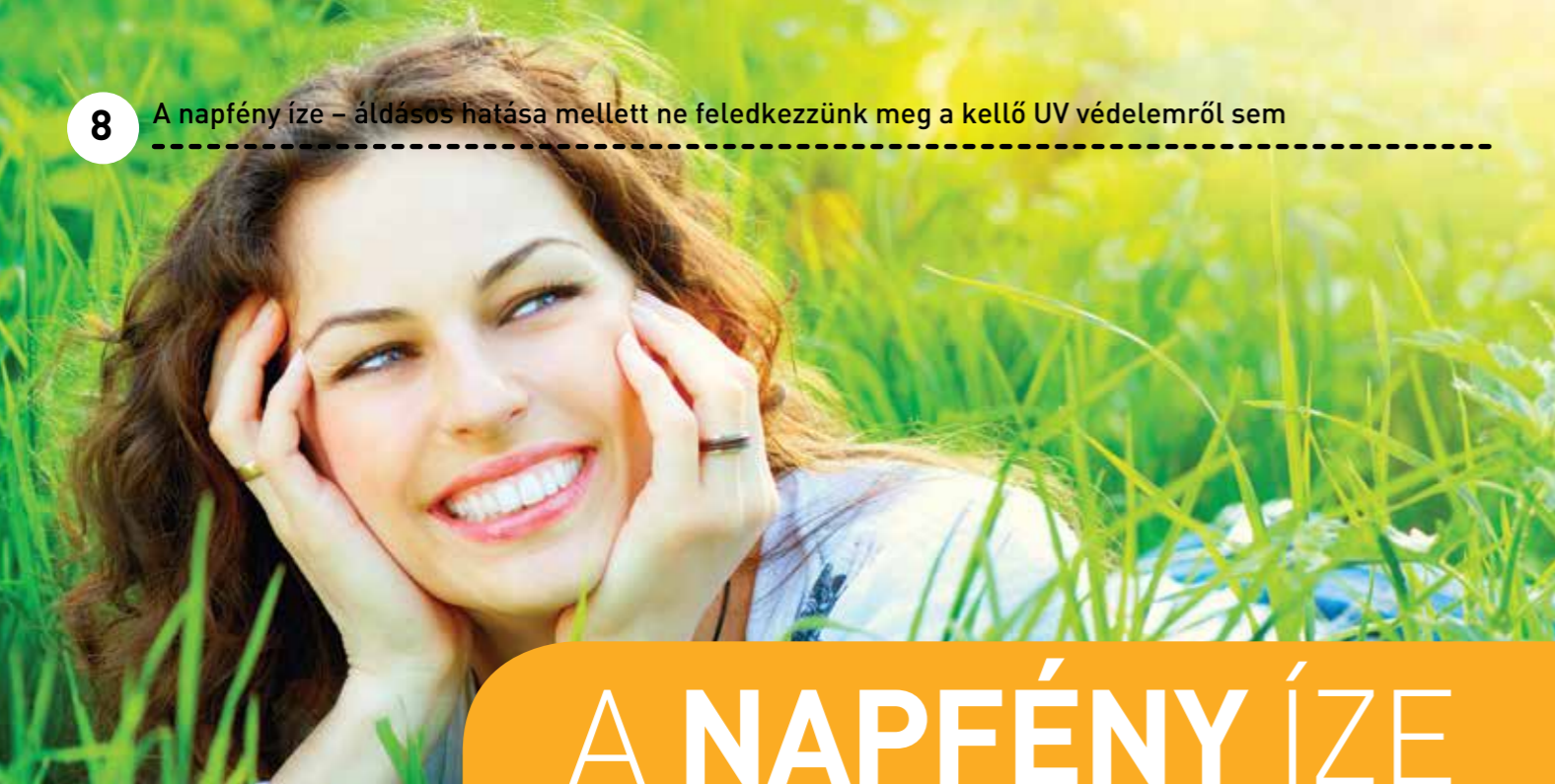
## LYME-KÓR, A VISSZATÉRŐ LÁZ

A betegséget **1977-ben** írták le, Lyme városában. A gyermekek körében halmozottan sok ízületi gyulladást tapasztaltak. A kórokozót 1982-ben sikerült Burdorgfernek azonosítani. A B. burgdorferi **baktérium** felelős a betegség kialakulásáért. A diagnózis felállítását nehezíti a változatos megjelenési forma. 3-30 nappal a csípést követően kialakulhat egy körkörös, céltábla szerű piros folt, amely növekedhet, akár 10 cm átmérőjű is lehet (hiányozhat, de akár több is lehet belőle). Korai tünetek lehetnek az erős fáradtság érzés, fejfájás, láz, hidegrázás, izom fájdalmak, mely akár 4 hétig is eltarthat. Kezelés nélkül a kórokozót a vérben keresztül több helyre is eljuthat, így a korábbi tünetek színesedhetnek ízületi fájdalmakkal, bőrkiütésekkel, szívpanaszokkal, idegrendszeri tünetekkel. Antibiotikum kezeléssel gyógyítható a betegség. Előfordulása drámaian emelkedik.

## HOGYAN VÉDEKEZHETÜNK A KULLANCSOKKAL SZEMBEN?

■ **tartsunk** minden kirándulás után kullancsvizitet és a **lehető leghamarabb távolítsuk** el a betolakodót, csipesszel, a bőrhez a lehető legközelebb megragadva, egy határozott mozdulattal felfelé húzva. Ne pánikoljon, nem szükséges orvost keresni a művelethez, ezzel is időt veszítenénk. A pár órán belül eltávolított, még a fertőzött kullancs csípése esetén is minimális az esélye annak, hogy megbetegedünk, vagyis vírus vagy baktérium (Lyme-kór) jutott át a vérünkbe.  
■ **Viseljünk** világos ruhát, hogy jobban észrevegyük a támadót. Vizsgáljuk át öltözetünket a kirándulást követően, nehogy a lakásba vigyük a vérszívót!  
■ **Legyen** rajtunk hosszúnadrág, felsőruha. A zokniba tűrjük be a nadrágot, ezzel is megnehezítve az élősködő dolgát.  
■ **Használjunk** megfelelő szúnyogriasztót, bőrre, esetleg a ruházatra is!  
■ **Gondoljunk** a **védőoltásra** még időben, az alapoltások után már csak 3-5 évente kell majd ismétetni azokat a folyamatos védettségre érdekében.

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



## A NAPFÉNY ÍZE

ÁLDÁSOS HATÁSA MELLETT  
NE FELEDKEZZÜNK MEG A KELLŐ  
UV VÉDELEMRŐL SEM

Beköszöntött a tavasz és ezzel együtt a napsugarak is egyre kacérabbak. Több időt töltünk a szabadban és élvezzük a kellemes időjárást. Bőrünk védelméről azonban ilyenkor sem szabad megfeledkeznünk!

**Hogyan óvjuk bőrünket a káros UV sugárzástól? Mit javasol a szakértő?**

– Amíg nyáron magától értetődő, hogy vigyázunk a bőrünkre, védőkrémeket használunk, árnyékos helyen napozunk, napszemüveget hordunk, addig ilyenkor tavasszal sem szabad elfelejtenünk, hogy ugyanúgy óvnunk kell a bőrünket, hiszen, ha kint tartózkodunk a szabadban egy napsütéses időszakban, akkor megvan az esély arra, hogy az arcunk, vállunk érintkezzen az UV sugarakkal. Éppen ezért érdemes ilyenkor is védőkrémeket használni, akár külön az arca és külön a ruhából kivillanó testrészeinkre, a karunkra és a lábunkra. Fontos a mértékletesség is, természetesen szabad a napon tartózkodni, csak ügyelni kell a megfelelő védelemre és fokozatosságra



**DR. SMOLCZ  
KATALIN**

– hangsúlyozza **DR. SMOLCZ KATALIN, a Budai Magánorvosi Centrum bőrgyógyásza.**

**Melyek az alarmírózó tünetek, mikor forduljunk orvoshoz?**

– Születésünktől vagy kisgyermek korunktól viselünk anyajegyeket, a világosabb bőrűek általában többet, mások kevesebbet, és életünk során bármikor kialakulhatnak újabb változatos megjelenésű növedékek. Nagyon fontos évente egyszer részt venni az anyajegyszűrésen, de még ennél is sokkal nagyobb jelentősége van a rendszeres önvizsgálatnak. A mindennapos tisztálkodás során nagy eséllyel feltűnik, ha anyajegyünk színe, alakja, nagysága megváltozik, hámlik, vérzik, vagy valamelyik esetleg nagyon viszketni kezd. Ilyenkor nem szabad megvárni a következő éves szűrővizsgálatot, soron kívül orvoshoz kell fordulni – javasolja a szakorvos. Ugyanezt az eljárást kellene alkalmaznunk akkor is, ha felfedezünk egy újabb anyajegyet testünkön. Inkább feleslegesen menjünk orvoshoz, mint, hogy túl későn forduljunk segítségért. Ez azért is lényeges mert a melanoma az egyik legrosszindulatúbb daganattípus. A bőrgyógyászok egy dermatoszkóppal (speciális nagyítóval) vizsgálják meg az anyajegyeket.

**Melanómának** nevezzük a festéktermelő sejtek rosszindulatú burjánzását.

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, mennyire fontos, hogy minél hamarabb diagnosztizálják ezt a betegséget, mert nagyon könnyen képez áttétet a nyirokcsomókban, májban, agyban, tüdőben. Különösen veszélyeztetettek azok, akiknek sok anyajegyük van, melyek közül esetleg több atípusos is előfordul, vagy világos bőrtípusúak, könnyen leégnek, a hajszínük vörös vagy szőke. Az ilyen alkati tulajdonsággal bíró embereknél tizenötször nagyobb lehet a bőrrák kialakulásának kockázata, és ezt csak tovább növeli a családi halmozódás is. Szintén a szűrővizsgálaton való rendszeres részvétel mellett szól, hogy a korai stádiumban felfedezett bőrdaganat majdnem 100%-ban gyógyítható. A melanóma és más bőrráktípusok előfordulási esélye az életkor előrehaladtával nő. Mivel a nem melanoma típusú, rosszindulatú bőrdaganatok képződésében kulcsszerepe van a napfénynek és a káros ultraibolya sugárzásnak, az életük során sok időt napon töltő emberek, pl. mezőgazdasági munkát végzők esetében sokkal magasabb a betegek aránya. Védjük bőrünk DNS-ét a megfelelően magas faktorszámú naptej használatával, illetve 11 és 15 óra között csak árnyékos helyen tartózkodjunk.

# FÁRADÉKONYSÁG, TÚLZOTT IZZADÁS, KÓROS HÍZÁS

A HORMONZAVAR ÁRULKODÓ JELEI LEHETNEK!



Gyakran jelentéktelennek tűnő tünetek, de határozott, hirtelen jelentkező panaszok hátterében is egyaránt állhatnak a hormonális rendszer működésének zavarai. A hormonzavar tünetei nagyon széles palettán mozognak, ezért érdemes az apróbb jelekre is odafigyelni.

Az endokrinológia a hormonális eredetű betegségekkel foglalkozik. Hormonális probléma előfordulhat újszülötkorban, és serdülőkorban is. A vizsgálat akkor szükséges, ha az újszülötkori vérvizsgálatban eltérés van, vagy a külső nemi szerveken alaki elváltozás van, a gyermek korán vagy későn kezd serdülni,



**DR. TOBISCH  
BORBÁLA**

nagyfokú elhízása van, túl gyorsan megnő, elmarad a növekedésben, túlzottan izzadékonny, megnagyobbodik a pajzsmirigy, erős a szőrnövekedés. A korszerű kezelésekről **DR. TOBISCH BORBÁLA, a Budai Magánorvosi Centrum gyermek endokrinológusa** tájékoztatja az Olvasót:

Az **endokrinológia** a belső elválasztású mirigyekkel foglalkozó tudomány. Ide tartozik az agyalapi mirigy számos szabályzó hormonnal, a pajzsmirigy, és mellékpajzsmirigy, a hasnyálmirigy inzulin termelő része, a gonadok, azaz petefészkek és herék, valamint a mellékvese kéreg és velőállománya. Tulajdonképpen a hormonok vezénylik az egész biológiánkat, nagyon bonyolult, fékező és segítő rendszerek finom egymásra hatással.

Amint a bevezetőben is olvasható, nagyon sok kórkép kapcsán felmerül a hormonzavar:

- kezdve a növekedéssel: ennek elmaradásával, vagy túlzott voltával
- kisebb mértékben, de a hízás-fogyás mögött is található néha hormoneltérés
- a korai, vagy kései serdülés
- a kalcium anyagcsere zavarai
- túlzott szőrösödés, vagy éppen hajhullás
- menstruációs zavarok
- vérnyomás problémák, akár bizonyos esetekben fejfájások
- ritkábban, de előfordulhatnak fehér foltok a bőrön, vagy nagyfokú fáradékonyság, szívritmus zavarok, makacs hasmenés, vagy székrekedés. Szóval a tünetek sokrétűek lehetnek.



#### Hogyan zajlik a vizsgálat? Milyen eljárások állnak a mai orvostudomány rendelkezésére?

– Nyilván, miután a tünetek átfedést mutathatnak más szakterülethez tartozó betegségekkel, először is interdiszciplináris megközelítés szükséges. Például egy alacsony növés vagy menstruációs zavar lehet lisztérzékenység, de növekedési hormon, vagy a serdülés hormonális egyéb zavara miatti állapot is. Mindig a valószínűbbtől haladunk a kevésbé valószínű felé.

Maga a vizsgálat egy részletes kórtörténet felvétellel kezdődik, amelyben a beteg panaszain túl a családi betegségeket is igyekszünk felderíteni.

A kórtörténet után végezzük az állapotfelmérést (súly, magasság, vérnyomás, serdülési fokozat, pajzsmirigy megtapintás) melyet szükség esetén eszközös vizsgálatokkal is ki tudunk egészíteni (röntgen, ultrahang).

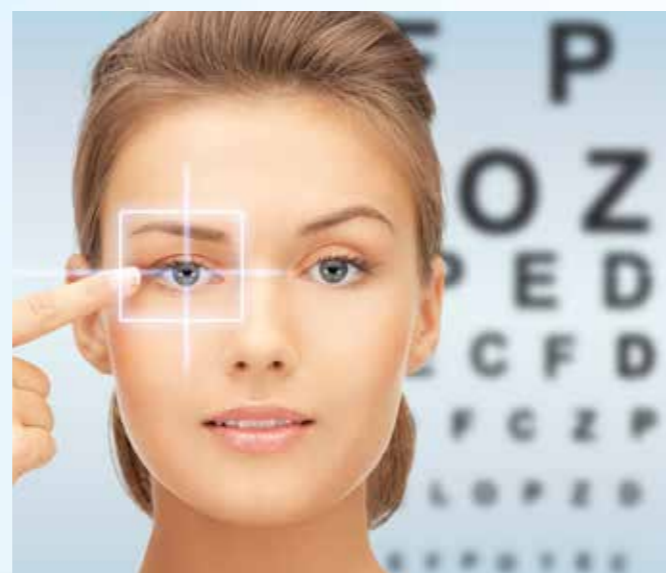
Majdnem minden esetben sor kerül labor-, és hormonvizsgálatra. Általános gyermekgyógyászként szeretem „egy füst alatt” elintézni a dolgokat, tehát ha már szúrjuk a gyermeket, akkor kicsit kiterjeszhetjük a vérvételét az egyéb szoba jövő irányokba is.

Szükség esetén egyéb, bonyolultabb, úgynevezett provokációs tesztek is tudunk végezni a pontosabb felderítés érdekében.

#### Milyen kezelésekkel csökkenthetők a tünetek?

– Az attól függ, hogy mik a panaszok és mi áll a háttérben. A leggyakoribb eset, hogy gyógyszeres terápiát folytatunk, lehetőség szerint oki terápiát, ha ez nem lehetséges, akkor tüneti terápiát javasolunk. Szerencsére gyermekkorban ennél a betegség-típusnál nagyon ritkán van szükség műtéti beavatkozásra. Azonban a tünetek észlelésekor tanácsos minél hamarabb szakorvoshoz fordulni.

*Mindennapi életünk során rengeteg negatív környezeti hatás ér minket. A szél, füst, levegőszennyezettség, légkondicionálás, számítógép használata, mind-mind olyan tényezők, melyek károsan hathatnak szemünkre. **BERESNYÁK BEÁTA** optikus **DR. KÁLMÁN KINGA** szemész szakorvossal és **TERN BERNADETT** optometrista segítségével együtt biztosítja a Budai Magánorvosi Centrum számára a professzionális szemészeti szolgáltatást.*



#### Mivel is foglalkozik pontosan az optometrista? Hogyan épül rá a többi szemészeti vizsgálatra?

– Feladatunk a látásproblémák, -rendellenességek diagnosztizálása, azok kezelése és a tanácsadás – mondja Thern Bernadett optometrista. – A megfelelő szemüveg és kontaktlencse felírása mellett, megtanítjuk azok használatát pácienseinknek, felismerjük a különböző szembetegségeket (glaucoma, szürkehályog, AMD), szükség esetén pedig szemészorvoshoz irányítjuk a beteget. Több mint 10 éve vagyok optometrista, előtte látszerészként dolgoztam optikai szaküzletben, így az optikai háttérrel is tisztában vagyok, ismerem a szemüveglencsék tulajdonságait. Szerettem volna megismerni a különböző fénytörési hibákat és azok korrigálását, ezért választottam ezt a szakágat. Szép hivatásom van, hiszen segíték a pácienseknek visszakapniuk az éleslátásukat! Felismerjük a

# LÁSSUNK TISZTÁN

## ÓVJUK SZEMÜNK VILÁGÁT!

szemmozgási rendellenességeket, korrigáljuk azokat. Amennyiben felmerül a szembetegség gyanúja, további szemész szakorvosi vizsgálat épül az optometrista vizsgálatra.

#### Mitől romolhat valakinek a látása? Mikor érdemes szakemberhez fordulni?

– A fénytörési hiba abból adódik, ha a szem fénytörési közegeinek (szaruhártya, szemlencse) dioptriája nincs összhangban a retina síkjával. Ez lehet velünk született probléma, ez esetben nagyon hamar kiderülhet, viszont, ha kismértékű az eltérés, sokáig rejtve maradhat. A rövidlátás sajnos a növekedéssel együtt „növekszik”. Az „öregszeműség” pedig 40-45 év között rontja a közeli látást. Amennyiben homályosan látnak, fejfájást, könnyezést, szem-kipirosodást tapasztalnak, mindenképp keressék fel optometristájukat – javasolja Thern Bernadett. – Monitor előtt dolgozók legalább két évente járjanak ellenőrzésre, főleg 40 év felett. Napjainkban

új „civilizációs népbetegségként” emlegetik a Dry Eye Syndrome-t (DES), ez esetben a nedvesség hiányt különböző műkönyv készítményekkel pótolhatjuk. A Computer Vision Syndrome (CVS), azaz a számítógép-látás szindróma szintén szemszárazsággal jár, a nem megfelelő monitor, a helytelenül elhelyezett billentyűzet, és a rosszul berendezett munkahelyi környezet eredményezheti. A szem panaszmentesen viselt korrigálatlan fénytörési hibája a képernyő előtti fokozott megterhelés miatt válik nyilvánvalóvá.

#### Milyen speciális szemüvegeket használjunk?

– A számítógép képernyőjét mindig megfelelő fókusztávolságban kell tartani – mondja Beresnyák Beáta, optikus. – Mivel a képernyőt általában magasabbra és távolabbra helyezük mint a szokásos olvasási távolság, így más, különleges szemüvegek lehetnek szükségesek. Ezek alkalmazása különösen fontos azoknak, akik többfókuszú (bifokális vagy multifokális) szemüveget hordanak. Szükségük lehet a számítógépes munka során korrigáló szemüvegre azoknak is, akik általában nem szemüvegesek, mert látásuk épp. Az optikus vagy a szemész állapítja meg, hogy mely típusú



lencse megfelelő. Fontos a munkahely pontos jellemzése, hogy kiszámíthassuk, pontosan milyen korrekciós szemüvegre van szükség. Ez a vizsgálat segítséget nyújthat abban is, hogy kiderüljön, mi okozza a számítógépes munka során tapasztalt kellemetlen érzést, illetve egy esetleges betegség is diagnosztizálható, melyeket jobb minél előbb észre venni és kezelni. Reményeink szerint a szakszerű szemészeti vizsgálatok mellett, hamarosan a pácienseinknek lehetőségük lesz a helyszínen megrendelni a szükséges szemüveget a látásvizsgálat eredményétől függően. Így egy személyre szabott komplex szemészeti szolgáltatást nyújthatunk, minden kedves páciensünk számára.



*„...Amennyiben homályosan látnak, fejfájást, könnyezést, szem-kipirosodást tapasztalnak, mindenképp keressék fel optometristájukat...”*



# TAVASZI MEGÚJULÁS

## FRISSÍTSÜK FEL BŐRÜNKET, TEGYÜK SUGÁRZÓVÁ MEGJELENÉSÜNKET!

– A **HIFU** (High Intensity Focused Ultrasound = intenzíven fókuszált ultrahang) kezelést még csak pár éve alkalmazzák az orvosi esztétikában, de népszerűsége világszerte rohamosan nő - mondja **DR. SZÉCHENYI KORNÉL**, aki **DR. TORZSA PÉTERREL** közösen álmodta meg az újbudai szépezzeti



**DR. SZÉCHENYI  
KORNÉL**

központ nyitását. – A non-invazív technológiák közül eddig ez a leghatékonyabb a bőr feszesítésére, a ráncok csökkentésére, a toka, a nyak, és a fenék emelésére és a testi

zsírpárnák csökkentésére. A páciensek megfiatalodott, feszebb és simább bőrrel számolnak be a kezelést követően. A nagy energiájú ultrahang hatása az epidermisz és dermisz rétegen áthatolva – de azok működését nem befolyásolva – az irharétegben érvényesül. A hő hatására a szövetekben egy azonnali kontrakció történik, ami már a kezelés után látványos eredményt nyújt. A HIFU ultrahangos kezelési kúra feszebb, simább felszínű bőrt eredményez, a ráncok mélysége csökken, a tág pórusok összeszűkülnek, a szemöldök vonala megemelkedik. A kezelést követően rögtön vissza lehet térni a normál hétköznapi tevékenységünkhöz, smink azonnal használható.

A hosszú tél után sokan elkeseredetten veszik észre a tükörbe pillantva, hogy arcuk bizony sokat veszített természetes ragyogásából és egyre ráncosabb. A megállíthatatlan öregedési folyamatok mellett a téli hideg időjárás és a kevesebb vitaminbevitel bizony megviseli bőrünket. Ahogy évről évre a természet megújul, nekünk is szükségünk lenne erre a „megfiatalodásra”, a ráncok eltüntetésére, arra, hogy bőrünk visszanyerje ragyogását. A HIFU mellett egy másik gyakori orvos-esztétikai eljárás az orvosi lézer.

– A **frakcionált lézeres bőrfiatalítás** során a lézer energiát visz át a szövetekre, ami felmelegíti a felső rétegekben lévő vizet. Ennek hatására a víz és a kezelt terület szövetei egyaránt elpárolognak. Az így keletkezett kis sérülések, mint apró sebek, gyógyulásra ösztönzik a környező ép szöveteket, aminek hatására új kollagénrostok képződnek – magyarázza Dr. Széchenyi Kornél.

– Az ablatív frakcionális széndioxid lézeres bőrfiatalítás – a nem frakcionális lézeres eljárásokkal szemben – a bőr gyorsabb gyógyulását teszi lehetővé, mivel a kezelt szövetet körülvevő egészséges, kezeletlen szövet természetes kötőanyagként funkcionál a gyógyulás során. A lézeres kezelés kora tavasszal még javasolt, azonban nyáron már nem ajánlott a bőr magas UV sugárzással szembeni fokozott érzékenysége miatt.

Az évek múlásával a **bőr kollagén tartalma is fokozatosan csökken**, nem másként annak rugalmas rostjainak száma is egyre fogy. Ezek összességének köszönhetően vesszük észre, hogy a homlokunkon, a szemünk alatt, a nyakunkon és egyéb helyeken kezdenek megjelenni a barázdák. Manapság már számos technika létezik arra, hogy a bőrt fiatalítsuk. Kezdetben csak különböző, csodaszernek kikiáltott krémek léteztek – ezek azonban egy bizonyos idő után már nem hozták a tőlük elvárt hatást. Az orvoslás és a modern technológiának köszönhetően viszont számos lehetőség van a bőr megfiatalítására, a ráncok eltüntetésére.

A **Botox** továbbra is vezető szerepet tölt be az orvos-esztétikai kezeléseknél. Ez volt a legkeresettebb non-invazív kozmetikai eljárás az Egyesült Államok-



ban is. A kezelés gyors, fájdalommentes és az eredménye látványos. A Botox alkalmas a szemöldökök közötti ráncok (a glabella), a homlokráncok, és a száralakok, kezelésére. A természetben is előforduló Botulinum A toxin a mimikai izmok mozgásának gátlásával fejt ki ránctalanító hatását az arcon. A kezelés során a ráncok kialakulásában szerepet játszó mimikai izmokba az orvos megfelelő mennyiségű Botox injekciót fecskendez egy nagyon vékony tűvel. A kezelés hatására a kezelt izmok ellazulnak, s a ráncok öt nappal a kezelést követően kisimulnak. Az eljárás maga kb. 15-20 percig tart, egy évben többször megismételhető. Hatása a kezelést követően kb. 3-6 hónapig tart.

A második leggyakrabban alkalmazott eljárás a **Hialuronsavas arc- és ráncfeltöltés**, melynek segítségével korrigálható és eltüntethető a mélyebb ráncok, pótolható az öregedés során elvesztett volumen. A hialuronsav olyan 100%-ig felszívódó természetes anyag, ami az emberi bőr alapvető alkotóeleme. A bőrben vizet köt meg, így biztosítva annak hidratáltságát, tónusát, rugalmasságát és puhaságát. Idővel a mennyisége természetes módon csökken, ezért alakulnak ki a ráncok, vékonyodik el a bőr és válik szárazabbá. Az esztétikai orvos a páciens együttműködésével a problémás területtől függően választja ki a kezeléshez a legmegfelelőbb töltőanyagot. Az egyes kezelés-típusok esetenként kombinálhatók is.

**Tegyen Ön is szépsége megőrzéséért,  
forduljon profi csapatunkhoz!  
Várjuk jelentkezését!**

Telefon: +36 70 433 8214



*new beauty*

**BŐVEBB INFORMÁCIÓ  
AZ ALÁBBI HONLAPOKON:  
[www.budaimaganrendelo.hu](http://www.budaimaganrendelo.hu)  
[www.newbeauty.hu](http://www.newbeauty.hu)**



# BEKÖSZÖNTÖTT A TAVASZ – KALANDRA FEL!

*Megérkezett a jó idő, megjelennek a friss zöldségek, gyümölcsök, így egy kis odafigyeléssel és diéta betartásával átformálhatjuk étkezési szokásainkat, testünk hálás lesz érte.*

Pazar látvány a téli szürkesség után a megújuló természet üde zöldje, a rügyező fák, a kerti virágok felbukkanása. A napról napra hosszabbodó nappalok, a tavaszi illatok, a fények játéka hatással van a mi szervezetünkre is. Itt az ideje, hogy mi is megújuljunk. Ahogyan a természet leveti szürkességét, a jó idő közeledtével frissülünk fel mi

magunk is. Használjuk ki, hogy melegebb az idő, tovább van világos. Menjünk ki a természetbe, csodálkozzunk rá idén is, és tanuljunk belőle. – Mindig van lehetőség változni, soha nem késő életmódot váltani – mondja **DR. PÁCZ ALEXANDRA**, a Budai Magán-orvosi Centrum kardiológusa. – Tudom, sokan az év első napján besznek fogadalmat, azonban valahogy tavaszra rendre elfogy a lendület. Nem baj, induljunk hát el újra!

## ÉLETMÓDVÁLTÁSUNK KÉT PILLÉREN NYUGSZIK

Az egyik a rendszeres testmozgás, a másik az egészséges táplálkozás. Igyekezünk minden nap minimum 30 percet mozogni. Természetesen egyénre szabottan határozzuk meg a mozgás



**DR. PÁCZ  
ALEXANDRA**

formáját, mértékét, ehhez ne szégyelljünk segítséget kérni. Aki hosszú évek óta most kezdi el sportos életét, jól teszi, ha előtte részt vesz egy állapotfelmérésen, ahol terhelhetőségnek megfelelő edzésprogramot is ajánlanak számára. A már régóta rendszeresen sportolóknak kiváló motiváció lehet

egy-egy nagyobb sporteseményre benevezni, versenyezni. Leginkább persze ezeket a versenyeket saját magunkkal vívjuk. Saját magunknak bizonyítva, hogy lám, erre is képesek vagyunk, ezt is meg tudjuk tenni. A sport azon túl, hogy javítja fizikai állapotunkat, csökkenti általános stressz-szintünket, megtanít a rendszerességre, a kihívások elfogadására, a fájdalom, a fizikai és pszichés kimerülés leküzdésére, a holtponthoz való átjutásra, a testünk

jelzéseinek értelmezésére, valamint alázatra nevel. Az itt megszerzett képességek segítenek minket a mindennapi életünkben is, a konfliktuskezelésben, a problémák megoldásában, az időnk helyes beosztásában. Mellékhatásként természetesen a fizikai állapotunk javulása mellett egy fittebb, erősebb, terhelhetőbb izomzatra, alacsonyabb testsúlyra is számíthatunk.

A rendszeres sport mellett a másik alappillére az egészséges táplálkozás. Valójában a kettő együttes hatása mellett érhetjük csak el a legjobb formánkat. Tavasszal sokan kezdenek fogyókúrába, különböző, éppen divatos tisztítókurákba. Sokak ezek közül sajnos egyoldalú táplálkozást javasolnak, mások drasztikus, akár életveszélyes hiányállapotokhoz is vezethetnek. Mai tudásunk szerint optimálisnak a napi 4-5, kis mennyiségű, változatos, zöldségben, gyümölcsben bővelkedő, sovány tejtermékeket, sovány húsokat tartalmazó, alacsony só tartalmú, finomított szénhidrátban szegény, alacsony glikémiás indexű szénhidrátos étkezéseket tartalmazó étrendet tartjuk, egyenletes, bő folyadékbevitellel. Kiegyensúlyozott, mediterrán jellegű étrend segít az ideális testsúly elérésében, megtartásában. Ez a típusú táplálkozás élet hosszan fenntartható, nem szélsőséges, nem okoz sem hiányállapotot, sem túlzott bevitelét egyik típusú élelmiszerből sem. Jól variálható, saját ízléshez igazítható a főbb szabályok betartásával.

Sokan azonban számos fogyókúra kísérletben túl, ahelyett, hogy egyre karcsúbbak lennének, a jojo effektus áldozatává válnak, testsúlyuk egyre csak nő. Számukra javasoljuk az ún. **orvosi diétát**.

Őt jól elkülöníthető fázison vezetjük át pácienseinket, melyek során előbb megszabadulnak a testsúlyfeleslegüktől, majd fokozatosan térnek vissza a normál táplálkozáshoz, megtanulva a helyes arányokat, adagokat, megfelelő főzési technikákat, kialakul bennük az igény az egészséges táplálkozásra. A diéta során egy pontosan kidolgozott protokoll mentén zajló, orvosi felügyelettel, egyénre szabott életmódprogrammal találkozhatnak. A program fókuszpontjában ugyan a testsúlycsökkentés áll, azonban az orvosi diéta

a túlsúly leadásán túl, számos egyéb kedvező változást is hoz. Párhuzamosan **a testsúly csökkentésével javulnak a laborparaméterek, csökkennek a gyulladáshoz vezető értékek, mérhetően javul az anyagcsere**. Sőt a nem alkoholos zsírmáj javulása is várható, melyről az időközönként végzett hasi UH vizsgálat objektív képet ad. Számos krónikus betegség tüneteinek javulását észlelhetjük, sőt sok esetben csökken a páciens gyógyszerigénye is. Nő a vitalitás, emelkedik az életerő, fokozatosan növekszik a terhelhetőség. Életmódprogramunk során szoros kapcsolat alakul ki a páciens és az életmódprogramot vezető szakorvos között. A kúra első hónapjaiban két hetente történik orvos-beteg találkozás, labor és eszközös vizsgálat, annak érdekében, hogy pontosan követhessük a szervezetben végbemenő élettani változásokat. Monitorozzuk többek között a máj és vesefunkciót, az ionok szintjét,



*„...A testsúly csökkentésével javulnak a laborparaméterek, csökkennek a gyulladáshoz vezető értékek, mérhetően javul az anyagcsere.”*

vércukrot a gyulladáshoz vezető paramétereket. Annak érdekében, hogy a sikeres súlycsökkenés után ne induljon be a jojo effektus, fokozatosan, több fázison keresztül haladva vezetjük vissza a páciens normál, folyamatosan fenntartható és fenntartandó, kiegyensúlyozott táplálkozáshoz. Ekkor sem hagyjuk magára az életmódváltásra elszánt betegünket, hiszen két éven át követjük fejlődését.

## NORMOPROTEIN DIÉTÁT ALKALMAZUNK

A diéta öt, jól elkülönülő fázisra osztható. Első találkozáskor felmérjük a kiindulási állapotot, rögzítjük az adatokat, kitűzünk egy reális célt, majd egyénre szabottan felállítjuk a tervet. Miután az első fázisban a bevitt szénhidrátok mennyiségét minimális szintre csökkentettük, a napi étkezések közt eltelt időt 3-4 órában maximalizáljuk. Az inzulin, és a vércukorszint ingadozást jelentősen csökkentjük, az éhségérzet is csökken, falási rohamok nem jelentkeznek. Ebben a fázisban gyakorlatilag minden eddig megszokott ételt elhagyunk, olyan enzimekkel előkezelt, teljes értékű, azaz esszenciális fehérjéket is tartalmazó ételt kap a páciens, melyeket a szervezet könnyen emészt, ezzel segítve a jobb anyagcserét, valamint a máj keringését, regenerációját. A napi bevitt energia mennyiség ebben a fázisban elég alacsony, a fogyás viszonylag gyors. Annak érdekében, hogy ne épüljenek le az izmok, testsúlykilogramra kiszámított optimális fehérjebevittel dolgozunk. A fázisok hossza teljes mértékben individuális. A páciens szervezetének reakcióitól függ, hogy ki, hol, mennyi időt tölt. A rendszeres orvosi vizit, a szoros kontroll segít a program pontos betartásában, valamint a helyes étkezési szokások kialakításában.

Testünk meghálálja a törődést, a rendszeres mozgás, és az optimális testsúly elérése vagy megtartása képessé tesz minket egy teljesebb életre. Itt az ideje, hogy kipróbáljunk új sportokat, új szabadidős tevékenységeket, tegyünk nagy túsókat, sétákat, utazzunk, fedezzük fel környezetünk szépségeit! Meglátják majd, egészségesebb testben egészségesebb, kíváncsiabb, nyitottabb lélek lakozik.

Sokszor hallani, hogy a legnagyobb szülői igyekezet ellenére a gyermek mégis nyűgös és a pocakját fájlalja. Ne halogassa az orvosi konzultációt, hiszen van megoldás!

# GYERMEKE ROSSZ KÖZÉRZETTŐL, HASFÁJÁSTÓL SZENVED?

MÁR A LEGKISEBBEKET IS VÁRJA A BUDAI GASZTROENTEROLÓGIAI CENTRUM



**DR. LÁSZTITY NATÁLIA**

gyógyász, gyermek-gastroenterológus a legkisebbek gyógyításával foglalkozik.

**A felnőtt gastroenterológiai ellátás ma már széles körben ismert, ugyanakkor a gyermek-gastroenterológiáról eddig kevesebbet hallottunk. Miben más ez a szakág?**

– A gyermek nem kis felnőtt! Megszületéstől kezdődően a bélrendszer egy jelentős fejlődésen megy keresztül és maga a táplálás is nagyban különbözik korai gyermekkorban – hangsúlyozza a szakorvos. – A fiatal csecsemők tápláléka kizárólag tejalapú (anyatej vagy csecsemőtápszer), ilyenkor még az emésztőfunkciók, bélmozgás is éretlenek, miközben jelentős tejmennyiség terheli meg a bélrendszert. Ennek megfelelően a csecsemőkori problémák és tünetek hátterében speciális

Az Újbuda szívében működő Budai Magánorvosi Centrumban profi gastroenterológusokból álló csapat várja a pácienseket. **DR. LÁSZTITY NATÁLIA** csecsemő- és gyermek-

„...A gyermekek étrendje legyen változatos, tartalmazza az alapvető összetevőket, legyen rendszeres az étkezés, napi 4-5 alkalommal.”

okokat keresünk, míg egyes tünetek mint a hasfájás, híg székletek lehetnek normálisak, a fiatal csecsemőkora jellemzőek. Viszont ezek hátterében állhat például a laktózt bontó laktáz enzim relatív hiánya, esetleg tejfehérje allergia. Egyes gastroenterológiai megbetegedések a gyermekkorra jellemzőek, míg több felnőttkori betegség kialakulásával, kezdetével gyermekkorban kell számolnunk. Ezek a gyermekkori kórformák speciális megközelítést, diagnosztikát igényelnek, a tünetek is eltérőek. Talán azt is mondhatjuk, hogy a gyermekkorban kevesebb az invazív beavatkozás, az endoszkópiák altatásban történnek. Ugyancsak különböznek a gyermekkorban használható gyógyszerek, ezek dózisa.

**Mit javasol szakorvosként, a tünetek jelentkezésekor meddig elegendő az otthoni „kezelés” és mikor javasolt orvoshoz fordulnia a szülőnek gyermekével?**

– Ez talán a legnehezebb kérdés. Minél kisebb a gyermek annál hamarabb javasolt konzultálni a házi gyermekorvossal. Nagyobb gyermekek esetén legalább 3 hónapja fennálló hasi panaszok vagy egyéb krónikus megbetegedésre utaló társuló tünet (pl. hasmenés, hányás, fogyás, láz, vérszegénység), esetén javasoljuk a részletesebb kivizsgálást, gastroenterológiai szakvizsgálatot. A leggyakoribb tünet a hasfájás, hasi kólika, mely fiatal csecsemőknél lehet normál jelenség, de okozhatja vírusos, ritkábban bakteriális bélfertőzés, egyéb bélrendszeri megbetegedés. A hasfájás általános tünetként is jelentkezhet

egyéb szervi megbetegedés pl. légúti hurutoság kapcsán. Vannak pszichés eredetű vagy funkcionális hasfájások is. Gyakran nehéz megítélni, milyen eredetű hasfájásról van szó, nem elegendő csak az orvosi vizsgálat.

**Melyek a leggyakoribb gastroenterológiai betegségek (a gyermekek esetében) és ezek hogyan orvosolhatóak?**

– A hasfájást, mint leggyakoribb tünetet, problémát már említettem. Gyakori csecsemőkoraiban a gastrooesophagealis reflux (GOR), azonban kóros, gyógyszeres kezelést igénylő formáira ritka ebben a korosztályban, viszont gyermekkor előfordulással is számolnunk kell, ilyenkor általában már kezelést igényel. Gyakori, akár már 1 hónapos kor előtt kezdődő tejfehérje-allergia, melynek tünetei nagyon változatosak, a megoldást a diéta jelenti. Kisdedkortól egyéb ételallergiák is előfordulnak a gyerme-



kek 5-7 százalékánál. A székrekedés is gyakori tünet, viszont itt elmondhatjuk, hogy az esetek több mint 95 százalékában funkcionális eredetű, mely életmódbeli tanácsokkal orvosolható. Hasfájás, vashiány esetén gondolnunk kell a lisztérzékenységre (coeliakiára, gluténszenzitív enteropathiára). A fiatal csecsemőkoraiban jellemző relatív laktázhiány mellett, kisiskolás kortól kezdődően gyakran találkozunk laktóz intoleranciával, ebben a betegségben is igazolódott a családi halmozódás. Növekszik a gyulladásos bélbetegséggel (Crohn betegség és colitis ulcerosa) szenvedő gyermekek száma, nem ritka az akut hasnyálmirigy-gyulladás, hasfájás esetén mindig gondolnunk kell rá. Különböző bélrendszeri vérzések okát is gyakran keressük, ezek hátterében is

sokféle kórkép állhat. Egyre nagyobb számban fordulnak a szülők hozzánk evészavar, táplálási probléma, megasztult súlyfejlődés miatt. Itt is részletes kivizsgálásra, megfigyelésre, szülői konzultációra van szükség.

**Mit javasol megelőzésként? Hogyan van genetikai hajlam, akkor sajnos fogékonyabb a gyermek az adott betegségekre, de általánosságban milyen étrendet/életmódot ajánl a kis hasfájós pácienseknek?**

– A megelőzés a gyógyítás fontos eleme. A genetikai hajlam nem jelent törvényszerűen megbetegedést is, de kialakulásával számolnunk kell. Minden esetre az életkornak megfelelő, egészséges táplálkozás szerepet kap egyes betegségek megelőzésében, vagy azok tüneteinek mérséklésében. Csecsemőkoraiban első helyen szerepel az anyatejes táplálás biztosítása, anyai részről a mértékletes tejbevitel. Az igény szerinti és rendszeres időközönként történő szoptatásnak megvan az előnye-hátránya, szerintem gyermek és édesanya függő, melyik válik be jobban. Ami biztos viszont, hogy a 6 hónapos koron túli kizárólagos anyatejes táplálás nem optimális a gyermekek számára. A tej és tejtermékek bevezetését 1 éves kor után ajánljuk. A glutén bevezetése történhet 4-12 hónapos kor között. Hasfájás megelőzésében egy fontos elem a cukrozott italok túlzott bevitelének kerülése. A megfelelő folyadékbevitel, a rostús étrend és a testmozgás kivédheti a székrekedés kialakulását. A gyermekek étrendje legyen változatos, tartalmazza az alapvető összetevőket, legyen rendszeres az étkezés, napi 4-5 alkalommal. Kerülni kell az olyan élelmiszereket, amelyek nagy számban tartalmaznak különféle adalékanyagokat és olyanokat melyek tápértéke csekély. A túlzott szénhidrát bevitel is helytelen. A bélflóra megőrzése, probiotikumok adása szintén pozitív hatású lehet, a bélben élő úgynevezett jótékony baktériumok befolyásolják az immunrendszer érését és az anyagcsere folyamatokat.

**Forduljanak hozzánk bizalommal, várjuk hívásukat!**  
A gastroenterológiai rendelő elérhetősége: 06/20/410 1926

# MEDDŐSÉG, VÉRCUKOR-, ÉS KOLESZTERIN PROBLÉMÁK

## AZ OK A PAJZSMIRIGY MŰKÖDÉSI ZAVARA IS LEHET

*Az erős szívdobogás, fokozott verejtékezés, magas vérnyomás, és az ingerlékenység legtöbbször a pajzsmirigy túlműködés árulkodó jelei. Szakorvosok szerint egyszerű önvizsgálattal „kitapintással” is megállapítható, ha göbök alakultak ki a pajzsmirigyen, vagy az aránytalanul megnagyobbodott. Ennek ellenére, sokan nem ügyelnek az intő jelekre, pedig rendszeres szűréssel elkerülhető lenne a későbbiekben nehezen kezelhető betegség.*



**DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA**

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

– A pajzsmirigy egy kis huncut mirigy a gégeporc előtt a nyakunkon. Amilyen kicsi, olyan széles körű hatása van az általános anyagcserére, vércukor háztartásra, koleszterinszintre, szívritmusra, növekedésre, szellemi fejlődésre, hangulatra, nőknél menstruációra, sőt a teherbeesésre egyaránt. Ha **túlműködik**, az azt jelenti, hogy túl sok hormont termel, amely fogyást, fáradtságot, izzadást, szapora pulzust, szívritmuszavart, szemkidülledést, idegességet, vetélést okozhat. Ha viszont **alul működik**, akkor hízással, gyengeség érzettel, a bőr kiszáradásával, koncentrációs nehézséggel, illetve magas koleszterinszinttel járhat. Mindkét eltérés okozhat vetélést, terhesség alatt pedig a baba szellemi fejlődésének rendellenességét.

A **pajzsmirigy ultrahangos vizsgálata** során kaphatunk olyan leletet, ami göbök meglétére utal. Mit is jelent ez pontosan? A pajzsmirigy állományában a hormont termelő sejtek csoportokban

helyezkednek el. Előfordulhat, hogy egy vagy több csoport, növekedésnek indul és göb alakul ki. Ezek, az esetek nagy részében nem zavarják a mirigy alakját vagy működését, de lehet, hogy túl nagyra nőnek, és szemmel láthatóvá is válnak. Az 1 cm átmérőjű vagy afeletti göbökkel mindenképp foglalkozni kell. Ultrahang vizsgálat során a göbök száma, mérete jól megállapítható, sőt esetleges növekedési hajlam is utánkövethető. A göbök további kivizsgálása izotópos fényképezéssel történik, ún. szcintigráfias eljárás során egy speciális fényképezéssel megállapítható, hogy a göbök felveszik-e a beadott izotópos anyagot (ún. meleg-, forró göbök), vagy nem veszik fel (ún. hűvös-, hideg göbök).

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

## RECEPT

### SZÍNPOMPÁS VIRÁGOK ÉS TÁNYÉROK: VÉGRE MEGÉRKEZETT A VÁRVA VÁRT TAVASZ!

Lassan a piacok és az üzletek polcai is megtelnek friss, hazai zöldségekkel és gyümölcsökkel. Így könnyedén feltölthetjük a tél során kimerült vitaminraktárainkat. Mivel nem csak a szánkka, de szemünkkel is eszünk, fontos, hogy a tányérunkra kerülő étel a tápanyagokon túl színekben is gazdag legyen.

Emésztőrendszerünk egészséges működéséhez fontos, hogy naponta ötször együnk kisebb adagokat, melyekből legalább 3 legyen teljes étkezés. Egy teljes étkezés minden esetben tartalmaz fehérjét, szénhidrátokat és egy kevés zsírt is.

Egy ilyen teljes, színes fogással készültünk receptünkben is: pulykahússal töltött cukkini.

#### Elkészítés:

A sütőt melegítjük elő 200 fokra. A cukkini két végét vágjuk le és kanalazzuk ki a belsejét, hogy kis hajókat formázzunk. A cukkini belsejét keverjük össze a nyers darált hússal, a tojással, a sóval, a borssal, a hagymával és az apróra vágott kaliforniai paprikával. A masszát töltjük bele a cukkinikbe, helyezzük el őket egy enyhén kiolajozott tepsibe, majd takarjuk le alufóliával.

Süssük 45 percig, majd zárjuk el a sütőt és hagyjuk bent további 10 percig. Fogyaszthatjuk magában a cukkinihajókat, friss salátával vagy párolt jázmin rizzsel is fantasztikus.

Jó étvágyat kívánunk hozzá!



#### Hozzávalók:

- 15 dkg darált sovány pulyka-hús
- 2 db közepes cukkini (lehet zöld vagy akár sárga is)
- 1 fej vöröshagyma, apróra vágva
- 1 db kaliforniai paprika, apróra vágva
- só, bors ízlés szerint
- fokhagyma
- 1 db tojás



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

A válaszokat a [marketing@budapestps.hu](mailto:marketing@budapestps.hu) email címre várjuk április 30-ig. Honnan származik a cukkini?  
a) Dél-Afrikából  
b) Nyugat-Indiából és Mexikóból  
c) Európából