

Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

**HELYES ÉTRENNDEL
A BOLDOGABB,
KIEGYENSÚLYOZOTT
ÉLETÉRT!**

**BEKÖSZÖNTÖTT
A TAVASZ**

ITT AZ IDEJE TÖBB
FIGYELMET FORDÍTANI
BŐRÜNK
VÉDELMÉRE!

**VÉRÜNKBEN
A MEGOLDÁS**

MEGÚJULT
LABORKÖZPONT VÁRJA
A PÁCIENSEKET
A XI. KERÜLETBEN

**INTERJÚ
A HEGEDŰ HERCEGÉVEL**

EDVIN MARTONNAL BESZÉLGETTÜNK

KEDVES OLVASÓINK!



Ahogy bizonyára Önök is nap, mint nap tapasztalják, már nem csupán a naptár jelzi, hogy megérkezett a tavasz. Az óra átállítással ugyan egy órával később kel a Nap, mégis érezzük, hogy hosszabbak a nappalok, egészen mások a fények, az illatok. A fák fiatal, üde zöld levelei csábítanak ki a természetbe. Élvezzék a jó időt, legyenek minél többet kint a szabadban. Mozogjanak, sportoljanak, kiránduljanak és persze fogyasszanak minél több friss zöldséget, gyümölcsöt, töltsék fel a tél során kiürült vitaminraktáiraikat! Nagyobb kirándulások, utazások előtt azonban érdemes elolvasni Tavaszi Magazinunk cikkeit. Bőrgyógyászunk, Dr. Smolcz Katalin, a Nap áldásos hatásai mellett óvatosságra is int a túlzásba vitt napfürdővel kapcsolatban, felhívja a figyelmet az érzékenyebb bőrtípusúak bőrének fokozott védelmére, valamint a rendszeres ellenőrzésre is.

Olvashatunk a kullancsok által terjesztett betegségek megelőzésének fontosságáról, a lehetséges védőoltások szükségességéről, illetve a tervezett utazások során leggyakrabban javasolt oltásokról is szót ejt az Oltóközpont vezetője, Dr. Béres Zsuzsanna.

Tavaszi számunk foglalkozik a bőr fiatalságának, rugalmasságának, üdeségének megőrzésével, Dr. Széchenyi Kornél segítségével megismerhetjük a jelenleg alkalmazott legújabb technikákat. Tavasz a szerelem, a családalapítás időszaka is. Dr. Varga Anikó azon pároknak ad tanácsot, akik már egy ideje sikertelenül vágnak babára. Feltárja a lehetséges okokat és a kivizsgálás sokrétűségét hangsúlyozza. Dr. Fazakas Zsolt urológusunk a csökkent férfiaság okait kutatja írásban.

Nagy örömünkre két új szakrendelés is bemutatkozik legújabb számunkban. Madács Anita a születés pillanatától kezdve kisiskolás korig vizsgálja a gyermekek mozgási és szellemi fejlődését. Cikkében a szülők számára hasznos tanácsokat ad a különböző életkorok fejlődési sajátosságai-val kapcsolatban. Kudron Emese dietetikusunk bemutatkozó cikke a most nyíló új központunk, a Budai Egészséges Életmód Központ bemutatkozó cikksorozatának első tagja.

Olvashatunk az évenkénti laborvizsgálatok szükségességéről, a leggyakrabban előforduló betegségek egyszerű szűrővizsgálati lehetőségéről.

Dr. Koppány Viktória a pajzsmirigy betegségeiről tájékoztat, míg Dr. Szőnyi Mihály a vastagbélrák szűrésének fontosságát és lehetőségeit tárja az olvasó elé.

Dr. Veszprémi Soma cikkének olvasása után bizonyára sokan kapnak kedvet mosolyuk szebbé varázslásához, hiszen a fogászati gyökérimplantáció segítségével felépített fix fogpótlások a nyilvánvaló esztétikai élményen túl, nagy szerepet játszanak a megfelelő emésztésben is az étel feldarabolása, rágás révén.

A címlapunkon szereplő Edvin Martont családról, karrieréről, ideai terveiről kérdeztük. Mindezekhez kívánunk Önöknek kellemes kikapcsolódást, jó olvasást!

DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA
Orvosigazgató
Budai Magánorvosi Centrum



HELYES ÉTRENNDEL A BOLDOGABB, KIEGYENSÚLYOZOTTABB ÉLETÉRT!

Amennyiben étrendi módosítás ajánlott akár egy megváltozott állapot: gyermektervezés, várandósság, intenzív sport, betegség, allergia, idős kor miatt, vagy csak egyszerűen szeretnénk egészségesebben élni, akkor érdemes szakemberhez fordulni.

KUDRON EMESE, a Budai Magánorvosi Centrum dietetikusa szeretettel vár minden olyan páciens, akik cukorbetegséggel, túlsúllyal küzdenek (akár többszöri sikertelen fogyókúrás után), táplálékallergiát, vagy intoleranciát diagnosztizáltak náluk, de azokat is, akik szeretnék tudatosabb döntéseket hozni a mindennapjaikban.

– A konzultáción egy élethosszig használható tudást adok át, aminek hátterét főállású kórházi munkám és

szakmai konferenciákon való továbbképzések adják – mondja a dietetikus. – Amit a pácienseknek tanácsolok, azt magamnak is éppúgy célul tűzöm ki, már, ami az egészséges életmódot illeti. Rugalmas és betartható tippekkel szeretek segíteni, nem képviselek egyetlen szélsőséges divat-diétás irányzatot, se fogyókúrát.

A betegségek megelőzése kiemelt fontosságú a táplálkozástudomány területén, így szívesen várok kismamákat, sőt gyermektervezés előtt állókat is, hiszen ma már bizonyított, hogy a fogantatást megelőző év életmódja nagy hatással lesz gyermekünk jövőjére és egészségi állapotára nézve. A válogatós, „rossz-evő” gyermekek táplálkozásával kapcsolatban is van pár trükk a tarsolyomban. Esetükben nagyon fontos a hibák mihamarabbi korrigálása, mert a kedvezőtlen étrendi szokások egy életen át kísérhetik őket.

Kiskorom óta tudom, hogy emberekkel szeretnék foglalkozni, valamilyen módon segíteni a betegeknek. Akkori-

ban még nem tudtam, hogy ennyire kemény az emelt szintű biológia és kémia érettségi, így az orvosira készültem. Végül az élet és a szorgalmam úgy hozta, hogy a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán, dietetikus szakirányra iratkoztam be. A dietetika rögtön elvarázsolt, mert kreatív, izgalmas és folyamatosan fejlődő szakmának tartom – ahol ráadásul még jókat is főzhetünk és ehetünk.

Hiszem és tapasztalatból tudom, hogy ami egészséges az igenis lehet finom, a fűszerekkel érdemes bátran bánni ugyan és nyitni a hagyományos magyar ízeken kívül is új dolgok felé. Szeretem a világkonyhát, gyakran főzök ázsiai, olasz, spanyol, mexikói ételeket is.

Kísérletező típus vagyok, alternatív alapanyagokkal is szeretek recepteket alkotni, de természetesen csak úgy, hogy az étel ne veszítse el a jellegét. Biztos vagyok abban, ha motivált és elszánt páciens érkezik hozzám, kisebb áldozattal és lemondással is fantasztikus eredményeket érünk el együtt. Várom szeretettel!



KUDRON EMESE

INTERJÚ A HEGEDŰ HERCEGÉVEL



NAPJAINK EGYIK LEGTEHETSÉGESEBB ZENEMŰVÉSZE, SIKERES ÜZLETEMBER ÉS BOLDOG CSALÁDAPA

Edvin Marton gyermekkora óta zenél, díjakat díjakra halmoz, a legnagyobb sztárokkal koncertezik. Sikeres és méltán elismert hegedűművész, zeneszerző. Miben rejlik a titok? Hogyan tud mindig megújulni, mi inspirálja?

– A zene, a zeneszerzés az életem. Inspirálóan hat rám a természet, a hegyek, a víz, mind közel állnak a lelkemhez. Már gyermekkoromban elkezdtem hegedülni majd Moszkvába kerültem 8 évre kollégiumba. Voltak kemény pillanatok is, hiszen 2000 km-re éltem a családomtól, akikhez évente kétszer, karácsonykor és a nyári szünetben tudtam csak hazamenni. A tanulma-

nyaimat ezután Budapesten folytattam a Zeneakadémián, majd New Yorkban a Juilliard Egyetemen. Közben tanultam Bécsben is, Salzburgba pedig Ruggiero Ricci hívott meg. Nagyon szerencsésnek tartom magam, ezek az élmények sokat jelentettek a számomra. A zenei képzések mellett világot láthattam és megtanulhattam oroszul, németül és angolul is.

A „korcsolyázók hegedűsének” is hívják, hiszen a 2006-os torinói téli olimpián Jevgenyij Pluscsenko orosz műkorcsolyázóval lépett a „színpadra”. „Művészet a Jégen” című szerzeményével pedig óriási sikert aratott. Azóta bejárta a világot és a legrangosabb koncerteken lép fel. Ugyan jelenleg Magyarországon él családjával, de hol képzeled a jövőjét?

– Úgy gondolom, hogy mindenféleképpen itthon szeretünk lenni és itt is tervezünk maradni. Korábban három

évig éltünk New Yorkban, félévig Los Angelesben, de laktunk Miami-ban is, ahova a Columbia Artist hívott meg egy turnéra és lemezkészítésre. Kaptam egy felkérést Las Vegasba, egy Stradivarius showra, de minimum egy éves szerződéssel, így azt már nem vállaltam. Nagyon szeretem az amerikai közön-





séget, de már hiányzott Európa, ami egy másabb kulturális közeg, úgyhogy hazaköltöztünk.

Hogyan tudja összehangolni a munkát a családi élettel, Maxim fia 9, míg Noel 8 éves, otthon férj és családapa, viszont a koncertek mellett számtalan felkérésnek, szereplésnek kell eleget tennie. Hogyan teremti meg a harmóniát?

– Úgy gondolom, hogy hozzáállás kérdése az egész. Próbálok úgy irányítani az életemet, hogy minél többet legyek a családommal, feleségemmel Adrival és a két fiunkkal. Az irodámat például otthon alakítottuk ki, ugyan külön lakrészben, de mégis közel és ez nagyon sokat számít. Produkciós irodám van és óriási dolog, hogy nem kell sokat utaznom, ahhoz, hogy dolgozhassak. A saját fellépéseim mellett más koncertek szervezésével is foglalkozom, együtt dolgozom például a Moszkvai jégbalettel, a Cirque de Monte Carloval és a Bécsi Strauss Zenekarral. Nagyon szeretek szervezkedni és boldoggá tesz, hogy ezen a téren is ki tudok teljesedni.

Véget ért a téli időszak, ami gondolom rengeteg fellépéssel, utazással, felkéréssel járt, jutott idő pihenésre is esetleg?

– Szilveszterkor Izraelben léptem fel és úgy szerveztem, hogy egy hétig ott lehessünk a családdal a Vörös-tenger partjánál. Tavasszal több napot boaroztunk a fiaimmal, igyekszem minél több időt velük tölteni. Ha nem Adri, akkor én viszem őket iskolába, a sulis pár percre van tőlünk. Ma például gitárórára megyek velük, azután sietünk haza, hiszen a feleségem finom vacso-

rával vár minket. Folyamatosan úgy próbáljuk szervezni az életünket, hogy a lehető legtöbb időt töltsük együtt. Úgy gondolom, hogy a zene fontos szerepet tölt be a fiaim életében is, de nyitott vagyok, szeretik a sportot, rendszeresen teniszeznek. Az én időmben minden más volt... Bár a szüleim tanárok voltak és a legnagyobb szeretetben éltünk, de Kárpátalján sok helyen sajnos ma is nagy a szegénység és fiatalkoromban a zene volt számomra az, ami továbblépési lehetőséget biztosított.

Mit szimbolizál az Ön számára az egészség? Munkája során mindig kirobanó formában kell lennie, nem jó, ha ágyának dönti egy betegség.

– Természetesen járunk magánorvoshoz, főleg, ha a gyerekekről van szó, bár nagyon jó a házi orvosunk is és oda figyelünk az egészségünkre. Otthon van egy kis edzőteremünk és szinte minden reggel futok a futópádon egy fél órát, aztán felüléseket végzek. Fontos számomra a rendszeres sport, hogy jó kondiban legyek.

Beköszöntött a jó idő, mivel telnek majd a következő hónapok? Hol láthatja a nagyközönség? Milyen terveket, célkitűzéseket szeretne még idén megvalósítani?

– Imádjuk a természetet, így ahogy jobb az idő, mi is egyre többet vagyunk a szabadban. A fiaimnak nemsokára tavaszi szünet, és biztos, hogy akkor is szervezünk valami szuper programot. Fellépésekből inkább kevesebbet vállalok, de azok annál színvonalasabbak. Szent Péterváron lesz majd egy nagykoncert a Stradivarius Szimfonikus zenekarral, júliusban a 100 tagú zenekarral lépünk fel a Tisza-tavi Fesztiválon, majd december 7-én Kolozsvárott lesz a Kings on ice, az olimpiai bajnok Pljuscenko szereplésével a nagy Arénában. A zenei terveimmel kapcsolatban: tavaly októberben jelent meg a legújabb lemezem, de már most a következőn dolgozom. Imádom tervezni, szervezni, alkotni és közben megélni a pillanatot, ez tart lendületben.

CÍMLAPFOTÓ: SÁROSI ZOLTÁN
KONCERT FOTÓK: LÁSZLÓ ZSIGMOND



ÓVAKODJUNK A VÉRSZÍVÓKTÓL

ELŐZZÜK MEG IDEJÉBEN A BAJT!

A kellemes, enyhe idő beköszöntével a fertőzött kullancsok ismét komoly veszélyt jelenthetnek számunkra. Európa 27 országa számít fertőzöttnek, hazánk is ide sorolható! Tavasszal nő az esélye annak, hogy egy-egy séta, kirándulás alkalmával áldozatokká váljunk. A betegséget 99%-ban a TBE vírussal fertőzött állat csípésekor kaphatjuk el, a maradék 1%-ban pedig a már fertőzött állatból származó pasztörizálatlan tejtermékek fogyasztása tehető felelőssé. A kórokozó a flavivírusok csoportjába sorolható, ahová a sárgaláz és a dengue láz kórokozója is. Komoly tünetek akkor alakulnak ki, amikor a vírus az agyhártyákat támadja meg.



– A TBE vírus okozta agyhártyagyulladás védőoltással megelőzhető, ha időben gondolunk rá! A betegek **1-2%-át veszítjük el**, és csaknem minden tizedik esetben **maradandó károsodás** alakul ki – hangsúlyozza **DR. BÉRES ZSUZSANNA**, a Budai Oltóközpont **vakcinológusa**. – A betegség gyógyítása csak tüneti kezelést jelent. Akik átvészelik a kórképet, azok között csaknem 30%-ban memória zavarok, depresszió, tanulási nehézségek lehetnek jellemzőek a felépülést követően. Az **50 év felettiek** gyakrabban érintettek és esetükben lényegesen rosszabb lefolyásra kell számítani.



DR. BÉRES ZSUZSANNA

Hogyan védekezhetünk a kullancsokkal szemben? – és így természetesen a Lyme kór kialakulásának valószínűsége is mérsékelhető, amit baktérium okoz, és amit szintén a kullancsok



„...A javasolt oltások kiválasztása mindig személyre szabottan történik...”

terjesztenek. – A Lyme kór ellen jelenleg még nincs még oltóanyag, de nagyon ígéretesek az eredmények. A betegség gyógyítható.

- Fontos, hogy 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 pánikoljunk, 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 élősködők dolgát.
- Használjunk megfelelő szúnyogriasztót, bőrre, esetleg a ruházatra is!
- Gondoljunk a **védőoltásra** még időben, az alapoltások után már csak 3-5 évente kell ismételni azokat a folyamatos védetség érdekében – figyelmeztet a Szakorvos. Az alapimmunizálásra legoptimálisabbak a téli hónapok.

Nemcsak hazánkban kirándulna? Külföldi utazást tervez? Íme pár hasznos tanács egzotikus utazásokhoz:

Bármely úticél esetén igaz, hogy amennyiben hepatitis B ellen már védettek vagyunk elegendő lehet két héttel indulás előtt is oltóorvoshoz fordulni, a védetség még kialakul. Ha viszont nem vagyunk védettek hepatitis B ellen akkor 6 hétre van szükség, normál oltási séma alkalmazása esetében. Általában az 1985 előtt születettek ide sorolhatóak. Alap oltásoknak mondható a **Hepatitis A és B vírusok** elleni védőoltások, illetve a **kombinált tetanusz oltás**. Hosszú repülőút esetén hasznos lehet az influenza elleni védetség, mert kis légtérben sokan vannak együtt, ami kedvez a vírus terjedésének. A **sárgaláz oltás** több országban a belépés feltétele, egy oltás már elegendő az egy életen át tartó védetséghez.



Malária megelőzése tablettával, csak a magaskockázatú területeken indokolt. **Tífusz** elleni vakcináció szintén sok esetben hasznos lehet. A javasolt oltások kiválasztása mindig személyre szabottan történik, amely függhet az egészségi állapottól, az úticéltől, az eltöltött idő hosszától, a célországban folytatott aktivitástól, az életkortól és még számos tényezőtől. **Kolera, veszettség** elleni immunizáció speciális esetekben megfontolandó lehet.

Amennyiben oltással kapcsolatos kérdése lenne, az alábbi telefonszámon tájékozódhat: 06/20/288-7248. Gondoljon idejében a megelőzésre, kerüljön versenyelőnybe a kórokozókkal szemben!

ITT AZ IDEJE TÖBB FIGYELMET FORDÍTANI BŐRÜNK VÉDELMEÉRE!

Áprilistól egyre több időt töltünk a szabadban, élvezzük a friss levegő és a szikrázó napsütés áldásos hatásait. A nap fontos szerepet játszik az életünkben, hiszen nélkülözhetetlen D-vitamin forrás, azonban számos pozitívuma mellett a káros hatásairól sem szabad megfeledkeznünk!

Tavasszal ismét időszerű felhívni a figyelmet a szokásos éves anyajegyszűrésre, valamint emlékeztetni mindenkit a rendszeres önvizsgálatra – hangsúlyozza **DR. SMOLCZ KATALIN, a Budai Magánorvosi Centrum bőrgyógyásza.** – A mindennapos tisztálkodás során nagy eséllyel feltűnik, ha anyajegyünk színe, alakja, nagysága megváltozik, hámlik, vérzik, vagy valamelyik esetleg nagyon visketni kezd. Ilyenkor nem szabad megvárni a következő éves szűrővizsgálatot, soron kívül orvoshoz kell fordulni! Ugyanezt az eljárást kellene alkalmaznunk akkor is, ha felfedezünk egy újabb anyajegyet testünkön. Inkább feleslegesen menjünk orvoshoz, mint, hogy túl későn forduljunk segítségért, ne feledjük: a **melanoma az egyik legrosszindulatúbb daganattípus!** A bőrgyógyászok egy dermatoszkóppal (speciális nagyítóval) vizsgálják meg az anyajegyeket, amely egy teljesen fájdalommentes eljárás. **Melanomának 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

BEKÖSZÖNTÖTT A TAVASZ

is előfordul, vagy **világos bőrtípusúak, könnyen leégnek, a hajszínük vörös vagy szőke.** Az ilyen alkati tulajdonsággal bíró embereknel tizenötször nagyobb lehet a bőrük 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 száz százalékkal gyógyítható.**

A melanoma és más bőrártípusok 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 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! Sokan nincsenek tisztában vele, de akár a fogamzásgátló tabletták, vagy a menopausát követően kialakuló ösztrogénhiány kezelésére használt hormonpótló gyógyszerek szedése mellett is jelentkezhetnek hyperpigmentációs problémák – elsősorban az arcon májfolt vagy melasma formájában.

Egy másik, hasonló, tipikus eset a nőknél, terhesség alatt és után kialakuló sötét, elszíneződött foltok megjelenése az orcákon, orron, száj körül vagy a homlokon. Mit tehetünk ellenük? A melasma önmagában semmilyen egészségügyi veszélyt nem jelent, ezért nem kell megijedni tőle. A hormonváltozást előidéző gyógyszer abbahagyása vagy az azt kiváltó élethelyzet (lásd terhesség) megszűnése után, a hormonrendszer normalizálódásával egyidőben többnyire ez a típusú hyperpigmentáció magától eltűnik. Megelőzni – ha genetikailag hajlamosak vagyunk rá – teljesen nem tudjuk, ám a magas faktorszámú fényvédő használata ez esetben is mérsékel-



DR. SMOLCZ KATALIN



heti a tünetek jelentkezését – ezt már érdemes az első tavaszi napsugarak megjelenésekor elkezdni használni. Sokszor gyógyszer váltja ki a fokozott fényérzékenységet. Ilyenek bizonyos koleszterin-csökkentők, antibiotikumok, antihisztaminok, kemoterápiás szerek vagy például a pattanásos bőrre alkalmazott retinoidok is, így a foltok kialakulásának elkerülése érdekében érdemes elolvasni a beteg tájékoztatót és intenzíven védeni bőrünket a napfénytől. A parfümök és különböző kozmetikai szerek összetevői között megbújó illatanyagok és illóolajok napfény hatására szintén okozhatnak foltosodást. Éppen ezért a parfümöket minden esetben kerüljük strandolás előtt, illetve olyan bőrfelületen, amit biztosan nap fog érni. A levendulaolaj, bergamot, citrusolaj, mentol vagy a geraniol tartalmú szépségápolási szereket pedig érdemesebb este használni.

NEMI SZERVI SZEMÖLCSÖKKEL, APRÓ ÉRANYAJEGYEKKEL KÜZD?

Új szolgáltatásként már CO₂ laeseres eltávolításuk is elérhető rendelőkben.



TÜSSZÖG, ÉG A SZEME?

INTSEN BÚCSÚT AZ ALLERGIÁNAK!

– Abban, hogy kinél alakul ki allergia, az öröklött géneknek is jelentősége van, jellemző a halmozott családi előfordulás – mondja **DR. ESZES NOÉMI**, a Budai Magánorvosi Centrum pulmonológusa. – A betegek aránya fiatal felnőttkorban a legmagasabb, nemek közötti különbséget nem figyeltek meg. Az allergiás tüneteket kiváltó **allergének: pollenek, gombaspóra, atkák, egyéb állati eredetű fehérjék** leginkább a belélegzett levegővel kerülnek a légutakba. Az allergén kiváltotta orrnyálkahártya gyulladást nevezzük allergiás náthának, melynek fő tünetei a tüszögés, vizes orrfolyás, orrdugulás, orrvizketés, torokviszketés, szemtünetek (viszketés, vörösödés, könnyezés), köhögés. A tünetek intenzitása egyénenként változó lehet, a panaszok fennállhatnak egész évben vagy időszakosan. Súlyosabb esetben az allergiás rhinitis asztmával is társulhat. Az allergiás nátha része lehet az egyes pollenekkel keresztreakciót adó ételek fogyasztásakor jelentkező ún. orális allergia szindróma, mely a száj környékére lokalizálódó tünetekkel jár, ilyenkor jellemző az ajak



**DR. ESZES
NOÉMI**

kivörösödése, duzzanata, viszkető érzés a nyelven, garatban vagy a szápad területén. A **pollenallergia** időszaka Magyarországon három szezonra osztható. Kora tavasszal (március-április) leginkább az ilyenkor virágzó fák (mogyoró, nyír, éger, kőris, ciprusfélék, tiszafa, juhar, nyárfa) okoznak tüneteket. Nyáron a fűfélék (pl. útifű, csalán, libatop, lórom, sóska) jelenthetnek gondot, míg nyár végén-ősszel (július-november) a legsúlyosabb tüneteket okozó parlagfű és feketeüröm válhat ki allergiás náthát. A diagnózis felállításakor a kórelőzmény felvétele és az allergológiai szakvizsgálat alapvető fontosságú, így allergiás panaszok esetén célszerű mielőbb allergológushoz fordulni – javasolja a szakorvos. – Az allergiás rhinitist kiváltó allergén kimutatásában a bőrtesztvizsgálat elsővonalbeli diagnosztikus módszer. A betegek kezelésének célja a tünetek mérséklése, a beteg életminőségének javítása. A terápia részét képezi a betegoktatás, az allergén kerülése és a gyógyszeres kezelés. Az allergének közül a pollenexpozíció kerülése a legnehezebb, ugyanakkor

Az allergiás betegségek gyakorisága az utóbbi évtizedekben rohamosan emelkedett, melynek háttérében számos ok állhat (például fertőzések elleni túlzott védelem, antibiotikumok indokolatlan használata, légszennyezés fokozódása, fokozott gyógyszerhasználat vagy a szoptatási arány csökkenése).

a pollenkoncentráció hatékonyan csökkenthető lehet gyomirtással, fűnyírással. Az aktuális pollenkoncentrációról ma már naponta kaphatunk információt és a következő néhány óvintézkedéssel a tünetek javíthatók:

- napos, szeles időben magas pollenkoncentráció esetén célszerű a lakásban tartózkodni
- autóban, illetve beltérek klímaberendezéseinél érdemes pollenszűrőt használni
- utazások tervezésénél célszerű az úti cél területén mért pollenszámot figyelembe venni
- pollenszezonban a kerti munka kerülése javasolt
- gyakori hajmosással a belélegzett pollenexpozíció csökkenthető

Háziporatka allergia esetén lehetséges atkamentes ágyneműk használata, speciális porszívóval történő rendszeres takarítás. **Állati szőr** érzékenyek környezetéből célszerű eltávolítani az allergiát okozó háziállatot. **Penészgombaallergia** esetén fontos a gombák felkutatása, eliminálása.

A gyógyszeres terápia részeként alkalmazhatók lokális készítmények, az allergiás gyulladást csökkentő orrspray, orrcsepp illetve szemcsepp formájában, illetve szisztémás kezelésként szájon át szedhető gyógyszerek is rendelkezésre állnak. A megfelelő terápia kiválasztásában érdemes allergológus véleményét kérni, a terápia megkezdése már a tünetek várható megjelenése előtt 1-2 héttel javasolt.



SUGÁRZÓ, FIATALOS ARCBŐR, ÜDE TEKINTET

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.

HÓDÍTSON ÖN IS MEGÚJULT KÜLSŐVEL!

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 – mondja **DR. SZÉCHENYI KORNÉL a Budai New Beauty Anti-Aging és Orvos Esztétikai Központ vezetője.**

– Kezdetben csak különböző, csodaszernek kikiáltott krémek léteztek – ezek azonban egy bizonyos idő után már nem használtak, nem hozták a tőlük elvárt hatást. Az orvoslásnak és a modern technológiának köszönhetően viszont számos lehetőség van a bőr megfiatalítására, a ráncok eltüntetésére:



**DR. SZÉCHENYI
KORNÉL**

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.

A **HIFU (High Intensity Focused Ultrasound = intenzíven fókuszált ultrahang) kezelést** még csak pár éve alkalmazzák az orvosi esztétikában, népszerűsége világszerte rohamosan nő. A non-invazív technológiák közt 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 bőrről számolnak be



„...Az orvoslásnak és a modern technológiának köszönhetően viszont számos lehetőség van a bőr megfiatalítására...”

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 felszíni 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 **bioszálás kontúrozás (Thread Lifting, Fine Thread Contouring)**, a legújabb és legjobb műtét nélküli eljárás a megereszkedett bőr helyreállítására. A kezelés során a bőr meghatározott rétegébe hajszálvékony bőrbarát, steril szálakat szúrunk, melyek idővel felszívódnak. A szúrások és a szálak helyén regenerációs folyamat indul be, amely stimulálja a kollagén termelődését, felgyorsítja a helyi mikrokeringést, aktiválja a helyreállító folyamatokat. A bőr fiatalítása mellett a szöveteket is megemeli. A szálakat a ránctalanítás mellett alkalmazzák még az arc, nyak, kéz, mell, has és a kar felső részének formázására is. Az eljárás egyszerű, kevés fájdalommal jár, nagyon rövid gyógyulási időt követően hatása akár 2 évig is tart.

A **Botox** továbbra is vezető szerepet tölt be az orvos-esztétikai kezelések között. Ez volt a legkeresettebb non-invazív kozmetikai eljárás az Egyesült Államokban is. A kezelés gyors, fájdalommentes és az eredménye látványos. A Botox alkalmas a szemöldökök közötti ráncok (a glabella), a homlokráncok, és a szarkalábak, kezelésére. A természetben is előforduló Botulinum A toxin a mimikai izmok mozgásának gátlásával fejti 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 a ráncok pedig 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 **ráncok feltöltése hialuronsavat tartalmazó töltőanyagokkal**, amelyek segítségével korrigálhatók és eltüntethetők 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 biztosítja 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.

Telefon: +36-70-433-8214



new beauty

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

VÉRÜNKBEN A MEGOLDÁS



MEGÚJULT LABORKÖZPONT VÁRJA A PÁCIENSEKET A XI. KERÜLETBEN

Egy pár másodperces vérvétellel átfogó képet kaphatunk egészségi állapotunkról. Legyen szó allergiavizsgálatról vagy vércukor mérésről, a laborvizsgálatoknak köszönhetően pontos eredmények állnak rendelkezésünkre, és akár egy lappangó betegségre is idejében fény derülhet. – Az egyik leggyakoribb vizsgálat az úgynevezett vérkép, melynek során a vérben lévő alakos elemek,

köztük a vörösvértestek, a fehérvérsejtek és a vérlemezék vagy trombociták relatív vagy abszolút számát határozzák meg – mondja **DR. PÁCZ ALEXANDRA**, a Budai Magánorvosi Centrum kardiológusa. – A kapott leletet mindig a páciens tüneteivel együtt szabad csak értékelni. Az eltérések kimutathatnak vérképzőszervi betegségeket, leukémiát. A hemoglobinszint, a vörösvérsejtek száma, kora, formája utalhat vérszegénységre, a fehérvérsejtek száma, típusának eloszlása akut betegség, fertőzés fennállását jelezheti. Még az is jó eséllyel eldönthető, hogy vírusos vagy bakteriális fertőzés okozta-e a panaszt.

Laborvizsgálatok során a vérkép mellett szinte mindig végzünk éhgyomri **vércukor** meghatározást, ez a rendkívül egyszerű eljárás segít a cukorbetegség

gyors diagnosztikájában. Sajnos a cukorbetegség egy része nem is tud róla, hogy beteg, hiszen ez a betegség nagyon sokáig nem okoz alarmírózó tüneteket. Még nem diagnosztizált cukorbetegség esetén vércukorterhelést végzünk, illetve HOMA indexet is számítunk a vércukor és inzulin szintek segítségével, csökkent glükóz toleranciát, inzulin rezisztenciát igazolhatunk.



DR. PÁCZ ALEXANDRA

A **vesefunkció vizsgálata** a vesebetegségen túl mind diabéteszes, mind hipertóniás betegek esetén alapvető fontosságú. A **májfunkciós vizsgálatok** utalhatnak vírusfertőzésre, toxikus ártalmakra, daganatos betegségekre, csontanyagcsere betegségekre, de társulhatnak teljesen más szervbetegségéhez is másodlagosan. Vérből tudunk **hormonszinteket**

vizsgálni, **endokrinológiai betegségek diagnosztizálására**, majd a gyógyszeres kezelés eredményességének kimutatására, az állapot utánkövetésére használjuk. Hajhullás, fáradtság, hízás, székrekedés, testszerte jelentkező duzzanat, száraz bőr esetén egy **TSH vizsgálat** segít eldönteni, hogy nincs-e pajzsmirigy alulműködés.

A **tumormarkerek vizsgálata** leginkább a már kimutatott tumor követésére, a kezelés optimális voltának igazolására ajánlott. A **PSA vizsgálatot** évente

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

ajánlott minden 40 év feletti férfinak elvégeztetnie szűrés céljából. A **szív-, és érrendszeri rizikóbecslés** pedig nem létezik laborvizsgálat nélkül, ekkor a vérkép, ionok, vércukor, májfunkció, vesefunkció, TSH mellett vizsgáljuk a húgysav, koleszterin, HDL koleszterin, LDL koleszterin, triglicerid, valamint a CRP szintet is.

A vérből tudunk **allergia vizsgálatot** is végezni, mind inhalatív mind nutritív allergénekre. Igazolható **glutén-, és laktózérzékenység** is. **Immunbetegségek**, lezajlott, illetve éppen aktuálisan zajló **fertőzések** is kimutathatók vérből (HIV, HBV, HCV, HAV, toxoplasmosis, Lyme-kór). Laboratóriumunkban **spermium analízist, speciális hormonvizsgálatot** is végzünk meddőségi problémákkal jelentkező pároknak.

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

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

GYERMEKE SOKAT ESIK, NEHEZEN KONCENTRÁL, NEM MEGFELELŐ AZ IZOMTÓNUSA?

KÉRJE MIHAMARABB GYÓGYPEDAGÓGUS SEGÍTSÉGÉT!

Szülőnek lenni óriási ajándék, és egyben nagy felelősség, hiszen a gyermekek fejlődése összetett folyamat. Vannak olyan helyzetek, amikor kérdések merülnek fel, a szülő minden igyekezete, és odafigyelése ellenére nehézségek adódnak a gyermek fejlődésében, nevelésében. Ilyenkor érdemes szakemberrel egyeztetni, hogy a bizonytalanságok mielőbb megválaszolásra kerülhessenek.

– **Szülőkonzultációs lehetőségünket** mindazoknak ajánljuk, akiknek koraszülött volt a csöppségük, illetve 3 hónapostól egészen 11 éves korú gyermekeket nevelnek, és kérdéseik vannak gyermekük mozgásos, szociális, értelmi fejlődése tekintetében – hangsúlyozza **MADÁCS ANITA, a Budai Magánorvosi Centrum gyógypedagógusa.** – Közel 20 éves tapasztalattal rendelkezem a korai fejlesztés területén, és elkötelezett híve vagyok a szülőedukációnak, hiszen a szülők azok a személyek, akik a legtöbbet tehetnek gyermekük érdekében. A szülővel való konzultáción túl számos szűrőprogram áll rendelkezésükre. Bizonyos életkorokban meghatározott feladatok elvégzésére képesek



a gyerekek, melyeket szűrővizsgálattal ellenőrizhetünk, az eredmény alapján visszajelzést kapunk a fejlődés minőségéről.

Ahhoz, hogy a gyermekek csecsemőkoruktól megfelelő módon fejlődjenek, elengedhetetlenül fontos, hogy idegrendszerük az adott életkorban elvárható érettségi szinten legyen. Amennyiben ez megvalósul, bátrak, jó kedélyűek, ügyesen mozognak, jól oldják meg a mindennapi tevékenységeket, okosan játszanak, szívesen vannak mások társaságában. Amennyiben a fejlődési folyamat valamilyen okból nem ideálisan alakul, egyes területeken eltérően valósul meg, nehezítetté válik a teljesítmény (nehezen kezelhető a gyermek, sokat hisztizik, nagyon akaratos; esetleg ügyetlen, sokat balesetozik; vagy nem tud beilleszkedni a bölcsődébe/óvodába, stb.). Ennek a jelenségnek számos oka lehet; nagyon fontos, hogy a lehető legkorábban felderítésre – ha szükséges –, megsegítésre kerüljön a gyermek, megelőzve ezzel számos további nehézséget.



MADÁCS ANITA

AMIRE ÉRDEMES ODAFIGYELNI: 3 hónapostól 1 éves korig

- eltérő az izomtónusa (túl laza vagy feszes)
- aszimmetrikus a tartása
- megkészt / eltérő a mozgásfejlődése
- nem, vagy nehezen nyúl a tárgyakért
- rövid ideig képes csak felvenni a szemkontaktust
- hangokra „furcsán”, vagy nem reagál
- nem gagyog, nem gügyög
- nehezen megnyugtatható
- alvászavaros
- gyarapodási problémái vannak

1 éves kortól 3 éves korig

- már megtanult járni, mégis sokat esik-kel
- sokszor üti be magát, nekimegy dolgoknak
- „lábujjhegyezik”
- „hiperaktív”
- nehezen irányítható, akaratos, öntörvényű
- nehezen alkalmazkodik új helyzetekhez
- megkészt a beszédfejlődése
- érdeklődése nehezen felkelthető, fenntartható
- nem nézeget könyveket
- szegényes szókinccsel rendelkezik

3 éves kortól 7 éves korig

- ügyetlen, esetlen, darabos a mozgása
 - nem szeret hintáznai, nem mer mászó-kára mászni
 - maszatolva eszik
 - nem szeret rajzolni
 - problémái vannak az öltözködéssel
 - gyakran vannak dührohamai
 - agresszív a viselkedése
 - nehezített a beilleszkedése, szabályfelfogása
 - nem játszik a korosztályával, zárkóztan viselkedik más gyerekek között
 - nem tudja a testrészeit
- Ha a felsorolt szempontokkal megegyező vagy hasonló jellegű észrevételei, tapasztalatai vannak, kérje gyermeke szűrővizsgálatát!



NE KÉSLEKEDJEN

*HA NEM JÖN ÖSSZE A BABA,
MIHAMARABB
FORDULJON SZAKORVOSHOZ!*

Napjainkban egyre nő a meddő párkapcsolatok száma. A háttérben a férfiaknál és a nőknél is többféle, akár szervi, hormonális, immunológiai, genetikai vagy lelki ok is állhat.

– Meddőségről beszélünk, ha rendszeres szexuális együttlét ellenére 1 éven belül nem jön létre a kívánt terhesség – mondja **DR. VARGA ANIKÓ**, a Budai Magánorvosi Centrum nőgyógyásza. – A meddőség 40%-ban női, 40%-ban férfi eredetű, 20%-ban pedig a pár mindkét tagja érintett.

Mivel a meddőség hátterében is számos ok lehet, ezért a diagnózisa, kezelése is összehangolt csapatmun-



DR. VARGA ANIKÓ

kát igényel. Magánorvosi Centrumunk meddőségi részlegének munkatársai között nem véletlenül van nőgyógyász, urológus, andrológus, endokrinológus, diabetológus, pajzsmirigy specialista, kardiológus, genetikus, immunológus, biológus, gasztroenterológus, dietetikus, pszichológus – hangsúlyozza a szakorvos. – Célunk, hogy egy helyen, egyénre szabottan, komplex kivizsgálást követően, ha kell célirányos terápiát indíthassunk, illetve szükség esetén meddőségi (lombik) központokba irányíthassuk az ezen ellátást igénylő pácienseinket.

Kiknek javasolják a meddőségi kivizsgálásokat?

– Babavállalás előtt azoknak a nőknek akiknél cikluszavar, fájdalmas együttlét, hormonális vagy nőgyógyászati megbetegedés gyanúja felmerül. Túlsúly esetén a BMI kalkulátor alkalmazását javasoljuk, pajzsmirigy betegség esetén a pajzsmirigy tesztet alkalmazzuk. Policisztás ovárium

szindróma gyanújakor pedig a PCOS teszttel állapítjuk meg a betegség esetleges meglétét.

Azoknak is javasoljuk a meddőségi vizsgálatokat akiknek családjukban bizonyos nőgyógyászati megbetegedés, mioma, polip, többszöri vetélés, trombozís, immunbetegség, allergiás megbetegedés előfordult. A 35 év feletti férfiaknál pedig különösen dohányzás és túlsúly esetén ajánljuk a BMI kalkulátor használatát.

Érdemes szakorvoshoz fordulni az alábbi tények meglétekor:

- 1 éve sikertelenül próbálkoznak, nem jön össze a kívánt terhesség
- 35 év körüli párok esetében, amennyiben már 6 hónapja eredménytelen a fogantatás
- 40 év körüli pároknál kivizsgálásainkat minél előbb javasoljuk, hiszen az életkor előrehaladtával a petesejt öregedése, spontán megtermékenyülési képessége és a hímivarsejtek megtermékenyítő képessége is rohamosan romlik
- Ismétlődő vetélések esetén a párok együttes, összetett genetikai, endokrinológiai, immunológiai kivizsgálását végezzük – teszi hozzá Dr. Varga Anikó. – Sikertelen inszemináció, IVF kezelés után pedig összetett alloimmun, autoimmun, valamint részletes spermium és genetikai vizsgálatokat javasolunk.



Fontos információk meddőséggel küzdőknek:

■ Szénhidrát anyagcserezavar például inzulinrezisztencia szűréséhez minimum 3 pontos (0-60-120 perces) 75 grammos OGTT vizsgálat javasolt.

■ Mivel a női hormonok a menstruációs ciklustól függően változnak, a menstruáció 3-5. napján szükséges végezni a női hormonális kivizsgálást. Amennyiben fogamzásgátló tablettát szedett, a gyógyszer abbahagyása után 3 hónapra ürül ki a mesterségesen bevitt hormon a szervezetéből, ezért hormonális kivizsgálásokat is csak ezután javasolunk.

■ A peteérés értékeléséhez szükséges hormonokat a 21. ciklusnapon szokták végezni, viszont ez csak 28. napos, szabályos ciklus esetén ad korrektül értékelhető eredményt. 28 napnál rövidebb vagy hosszabb ciklushossz esetén a peteérés is hamarabb vagy később lesz. Ha nem a megfelelő napon történik a vérvétel, ez a diagnózist fals irányba viheti.

■ Normál referencia tartományon belüli hormonérték is utalhat endokrin zavarra. Erre a legjobb példa a TSH, amely 4 ml U/l alatti értéket a legtöbb laboratórium normál referencia értéknek vesz viszont teherbeeséshez a TSH-nak 1 és 2 közöttinek kell lennie.

■ Spermavizsgálat (spermatogram) előtt 3-5 napos önmegtartóztatás javasolt. Amennyiben hozott mintából kéri a vizsgálatot, a tárolóedényt testhőmérsékleten kell tartani például zsebben szállítani, ugyanis a minta lehűlése rosszabb spermateredményt adhat. Célszerű a mintát a vizsgálatvégzés helyszínén leadni.

Az orvosi konzultáció segíti a személyre szabott meddőségi csomag kiválasztását és azt, hogy elkerülje a nem megfelelő időpontban történt kivizsgálásokból származó hibalehetőségeket, felesleges anyagi kiadásokat.

A MEREVEDÉSI ZAVAR OKAI ÉS KEZELÉSE

Merevedési zavarnak (erektilis diszfunkció (ED)) nevezzük azt az állapotot, amikor a hímvessző szexuális aktushoz szükséges merevedése nem jön létre, nem kellő fokú, vagy nem tart kellő ideig, és ez az állapot legalább három hónapja fennáll, illetve visszatérően jelentkezik.

– A 40 év feletti férfiak több mint fele küzd valamilyen fokú szexuális zavarral

– mondja **DR. FAZAKAS ZSOLT, a Budai Magánorvosi Centrum urológusa.**

– Az életkor előrehaladásával az előfordulás gyakorisága és a merevedési zavar súlyossága is növekedik. Megközelítő adatok szerint a 40 éves korosztály 40%-a, a 70 évesek 70% számol be panaszokról. A világon egyre gyakrabban felismert és kezelt erektilis zavarok oka nem csak az átlagos életkor és elvárt életminőség növekedése, hanem a betegség társadalmi nyilvánossága is. Hazai felmérések szerint a zavar Magyarországon kb. 4-500 ezer férfit érint.

A merevedés kialakulása pszichés, hormonális, idegi és véráramlási szabályozás alatt áll.

A merevedési zavarnak lehetnek lelki vagy szervi okai. Míg az orvostudomány a merevedési zavarokat sokáig kizárólag pszichés vagy hormonális eredetűnek tartotta, mai ismereteink szerint az esetek többsége szervi eredetű, következményes pszichés elemekkel. A kialakulását nem lehet egy okra visszavezetni.

Az erektilis diszfunkció legfontosabb rizikótényezői a káros szenvedélyek (dohányzás, a nagy mennyiségű alkoholfogyasztás, az elhízás, a mozgásszegény életvitel), az öregedéssel együtt járó élettani változások, a férfi nemi hormon (tesztoszteron) szintjének csökkenése, a krónikus betegségek (cukorbetegség, érelmeszesedés, szívbetegségek). A cukorbetegség egyaránt káros hatással van a merevedésért felelős erek és idegek állapotára is. A merevedési zavar kockázatát a betegség kétszeresére emeli. A magasvérnyomás-betegség, a magas koleszterin és vérszír szintén az érellátás zavarához vezet. Merevedési zavar kialakulhat gyógyszeres kezelés mellékhatásaként is

(vérnyomáscsökkentők, antidepresszánsok). Meg kell említeni a prosztatabetegségeket és ezek kezelését (műtéti és gyógyszeres) is. Merevedési zavart okoznak még pszichiátriai betegségek is, mint a depresszió. Ritka oka lehet még a gerinc és a kismedence sérülései, műtétei. Fiatal korban a teljesítménykényszer, az irreális szexuális képzet okozhat problémát.

Mindenkit érinthet a munkahelyi vagy magánéleti stressz, fáradtság.

Fontos kiemelni, hogy a potencia zavarok korai tünetei is lehetnek általános érbetegségnek, a súlyos szív-érrendszeri szövődményeket (pl.: szívinfarktus) a merevedési zavar megjelenése 1-2 évvel megelőzheti. Fel nem ismert cukorbetegsége, magas koleszterinszintre, tesztoszteronhiányra is fény derülhet.

Az 1990-es években kifejlesztett és sikeresen alkalmazott gyógyszeres kezelésnek köszönhetően ma jelentős számban javítható a merevedési képesség. Hallgatás falát sikerült áttörni, de sokakban még szégyenérzet maradt, nehezen beszélnek róla. A kezelés felé vezető első lépés tehát, hogy a páciens felismerje a problémát, és orvoshoz forduljon a panaszával.



DR. FAZAKAS ZSOLT

ZAVARJA FOGAINAK ÁLLAPOTA



IMPLANTÁCIÓ SEGÍTSÉGÉVEL ÚJBÓL ÖNFELEDTEN MOSOLYOGHAT A VILÁGRA!

Akár a kor vagy a genetikai hajlam, esetleg a nem megfelelő szájápolás, rossz szokások, dohányzás, alkohol fogyasztás, lassan a fogak elvesztéséhez vezethetnek. A legtöbb fogászati probléma idejében felismerve orvosolható lenne, ennek ellenére a hazai lakosság dentálhigiéniája sajnos rosszabb az európai átlagénál.

DR. VESZPRÉMI SOMA, a Budai Magánorvosi Centrum Fogászati vezetője szerint már a fogak romlásának észrevételekor, az ínyek gyulladása, sorvadás esetén fontos lenne a mihamarabbi fogászati ellátás. – Természetesen ma már szinte minden problémára van megoldás: a fogászati implantáció műgyökér beültetést jelent, amire fogakat, fogsort vagy hidakat lehet építeni, 18 éves kor felett pedig bárkinek ajánlott, akinek fogpótlásra van szüksége – mondja a fogszakorvos.



**DR. VESZPRÉMI
SOMA**

– Az implantológia ma már rutin eljárásnak számít és olyan pácienseknek is ajánlott, akik valamilyen rizikófaktorral rendelkeznek például kezelt cukorbetegség, magasvérnyomás vagy pacemaker. A beteg leleteit kiértékelve, alapos konzultációt követően egy személyre szabott kezelési tervet állítunk fel. Figyelembe vesszük a páciens igényeit, illetve, hogy mit tudunk belőle megvalósítani. Maga a beavatkozás az implantátum számtól függően nem szokott két óránál tovább tartani. Az eljárás legtöbbször helyi érzéstelenítéssel történik, ilyenkor a páciens nem érez

fájdalmat. A jó minőségű implantátumok akár élethosszig is bent maradnak a csontban, de természetesen fontos a rendszeres kontrollvizsgálat és a helyes fogápolás, szájhigiéniá.

A mai modern implantációs eljárásokkal rövid időn belül akár teljes fogatlanságból is rögzített fogakat tudunk csinálni, ami visszaadja a fogak eredeti funkcióját, esztétikáját és egy óriási életminőségi javuláson megy keresztül a páciens.

Az emésztés a szájüregben kezdődik és nem mindegy, hogy a falatot hogyan rágjuk meg (az étel hogyan kerül a tápcsatornába). Ha nincs fog, vagy egy rosszul elkészített fogpótlás fájdalmakat okoz evés közben akkor az később komoly emésztőrendszeri betegségekhez vezethet. A rendezett fogaknak éppen ezért egészségügyi funkciójuk is van, amellett, hogy esztétikus megjelenést és jó közérzetet biztosít.

Mindemellett nem győzzük hangsúlyozni a prevenció fontosságát, ne csak akkor menjünk fogorvoshoz, amikor már bajt érzünk, hanem járjunk rendszeresen kontrollvizsgálatokra – figyelmeztet Dr. Veszprémi Soma. – Minél tovább halogatjuk annál hosszabb ideig tarthat az adott kezelési folyamat, annál költségesebb és a lehetőségek is beszűkülnek, azonban a még idejében tapasztalt eltérés, fogászati probléma mindig sokkal könnyebben kezelhető, ne késlekedjen, forduljon mihamarabb fogszakorvosához!

Kérdése van? Forduljon hozzánk bizalommal:
Tel.: +36 70 771 5221
info@bmcfogaszat.hu
www.bmcfogaszat.hu
www.budaimaganrendelo.hu
1117 Budapest, Fehérvári út 82.
1. emelet

VASTAGBÉLÉRÁK – NÉPBEbetegség

Az elmúlt évtizedekben a vastag-, és végbéldaganatok száma csaknem négyszeresére emelkedett, ezzel a második leggyakoribb rosszindulatú megbetegedéssé vált. Hazánkban évente körülbelül 5000 ember esik a gyilkos kór áldozatául, annak ellenére, hogy a vastagbélrák 90%-ban megelőzhető lenne.

Amennyiben haspuffadást, éjszakai izzadást, étvágytalanságot, fogyást tapasztal vagy újonnan kialakult hasi fájdalomtól szenved, mielőbb forduljon orvoshoz! – hangsúlyozza **DR. SZŐNYI MIHÁLY**, a Budai Magánorvosi Centrum gasztroenterológusa, belgyógyásza. – Az elmúlt években a szakmánk iránti érdeklődés egyértelműen növekvő tendenciát mutat. Sokan az egészségesebb életmód és egészségtudatosabb élet miatt fordulnak hozzánk, és kéri a szűrő jellegű ultra-



**DR. SZŐNYI
MIHÁLY**

hang, labor vagy endoszkópos vizsgálatokat. Sajnálatos módon, a különböző tünetek miatt régóta szenvedő betegek még mindig nagy számban jelentkeznek késve. Sokszor hangoztatott probléma a vastagbélrák, mely, mint tudjuk, 90%-ban megelőzhető lenne – hangsúlyozza a szakorvos. – Az egészséges emésztéshez a **helyes táplálkozás** rendkívül fontos, hiszen a magas zsír- és kalóriatartalmú, ugyanakkor kevés rostot tartalmazó

étrend – úgy tűnik – kedvez a betegség kialakulásának. A rákok legnagyobb része ún. **polipból** indul ki, ami a rákot megelőző állapotnak tekinthető. Az ebben a stádiumban felfedezett betegség szinte teljesen gyógyítható. A polipok nagy része véletlenszerűen fordul elő, de 2-3 százalékuk kialakulásánál örökletes tényezők is szerepet játszanak. Fokozott kockázatot jelenthet a családi előfordulás, ami mindenképp intő tényező kell, hogy legyen!

A XI. kerületben működő Budai Magánorvosi Centrum megújult gasztroenterológiai rendelővel, hozzáértő csapattal várja az emésztőszervi panaszokkal küzdő pácienseket. A „kis betegeket” a gyermek-belgyógyászat fogadja, de végeznek többek között laktóz-, és fruktózérzékenység vizsgálatot, gyomortükrözést és dietetikai tanácsadást is.

– 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 a megfelelően előkészített vastagbéltükrözés, akár bódításban vagy altatásban a célravezető megoldás, már kapszulás endoszkópos vizsgálatok megszervezésére is lehetőség van. A vizsgálat nem fájdalmas, és sokszor pótolhatatlan. Az endoszkópia előtt egy beszélgetésre, a vizsgálat pontos elmagyarázására, az előkészítés menetének tisztázására van szükség. A vizsgálat eljárás kiválasztása komoly, hozzáértést igénylő feladat. Ne feledjük, a vastagbélrák a legtöbb esetben megelőzhető! Ne késlekedjen! Forduljon szakorvoshoz idejében – javasolja a Budai Magánorvosi Centrum gasztroenterológusa.



**Budai Gasztroenterológiai Centrum,
A1 Endoszkópos Centrum Kft.**
1117 Budapest, Fehérvári út 82., 1. em. 4.
www.a1endoszkopia.hu
Bejelentkezés:
recepicio@a1endoszkopia.hu,
06/20/410-1926

FÁRADTSÁG, DEPRESSZIÓ, KOLESZTERIN PROBLÉMÁK?

Magyarország a közepesen jódhiányos területek közé tartozik, ez pedig magában hordozza a pajzsmirigy betegségek kialakulásának kockázatát. A kevés jódtartalom sok esetben önmagában is kiválthatja a pajzsmirigy megnagyobbodását. Az elváltozás hosszú ideig lappanghat, mire a konkrét panaszok megjelennek. 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.

ÜGYELJEN AZ INTŐ JELEKRE!

A pajzsmirigy működési zavarairól DR. KOPPÁNY VIKTÓRIÁT, a Budai Oltóközpont és 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, gyengeséggel, 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 lehetőségé 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 mindegyik forduljunk szakemberhez!



DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA

CEL MAI SPECTACULOS SHOW DE PATINAJ ARTISTIC DIN LUME

KINGS ON ICE

07.12.2019 BT ARENA
SALA POLIVALENTA CLUJ-NAPOCA

EVGENI PLUSHENKO
&
EDVIN MARTON

ADELINA SOTNIKOVA
TAMÁS VERNER
ALEX V. SMIRNOV & YUKO KAVAGUTI
ELENA ILINYKH
DMITRI SOLOVIEV

+ 20 PATINATORI

CREATED BY SPOTLIGHTS PARTENERI Magic FM

A NYÁR SZÍNEI

A Margaret Island zenekar szimfonikus koncertje a Margitszigeti Szabadtéri Színpadon június elsején varázsolja el a zenekedvelőket. Fennállásának ötödik évét ünnepli 2019-ben a Margaret Island zenekar, melynek során az év egyik legszebb pillanataként névadó szigetükre „hazatérve”, pályafutásuk során elsőként adnak a Margitszigeti Szabadtéri Színpadon egy vizuálisan és zeneileg is páratlan nyárindító koncertet, egyedi látványvilággal és szimfonikus zenekari kísérettel kiegészülve. „A nyár színei” egy igazi fesztelen, izzó éji öröme.

Bővebb információ: www.szabadter.hu

VOGAVIKI 2019
“BRAND NEW VISION”

A38

VOGA VIKI – BRAND NEW VISION – lemezbemutató koncertje vár minden érdeklődőt május 25-én az A38 Hajón. Az életöröm és lelki szabadság ígését hirdető funk-rock-electro-soul fúziójából összeálló friss és eredeti hangzás igazi zenei nyenyecség, amely garantáltan megrengeti az A38 Hajót. Voga Viki negyedik szerzői albumát elsőként hallhatja az A38 közönsége.

Bővebb információ: www.a38.hu

FRISSÍTŐ PETREZSELYEMSALÁTA REFORM KÖNTÖSBEN TÁLALVA

A tabbouleh egy rendkívül népszerű arab saláta, ami Libanonból származik. Eredetileg reggeliként fogyasztották magában, de frissen sült húsok, halak vagy tofu mellé is kiváló köret.

Fő alkotóeleme a petrezselyem, melyet az eredeti recept szerint bulgarral és paradicsommal tettek könnyedebbé, de mára számtalan receptúrája létezik.

Mi bulgur helyett a quinoát választottuk, mert íze tovább fokozza a gasztronómiai élményt, valamint fehérjékben és tápanyagokban is gazdagabb a bulgurnál. Ráadásul a bulgarral ellentétben a quinoát gluténérzékenyek is fogyaszthatják.

Elkészítés:

A quinoát mossuk jól át, majd forró serpenyőben kicsit szárítsuk meg. Adjunk hozzá egy evőkanál zsiradékot (olívaolaj, kókuszszír), majd pirítsuk meg, míg egy kis színt kap. Öntsük fel 2 bögre vízzel és főzzük 5-10 percig fedő alatt. Mikor már majdnem megfőtt, de még soknak tűnik rajta a víz, vegyük le a fedőt és főzzük további 5 percig, míg pergős nem lesz. Ha keménynek tűnik még, adjunk hozzá egy kevés vizet. Érdeemes néha átkeverni, nehogy leragadjon. Amíg a quinoa fő, a megmosott zöldséget apróra vágjuk. Mikor a quinoa elkészült, összekeverjük az olívaolajjal, a citromlével, a sóval és a borssal, majd hozzáforgatjuk a zöldségeket, valamint a mentát és a petrezselymet is. A tabbouleh-t tálalhatjuk melegen, de hidegen is frissítő finomság. Köretként halak, grillezett húsok és tofu mellé ajánljuk. Jó étvágyat kívánunk!

Hozzávalók:

- 1 bögre quinoa
- 2 bögre víz
- 1 citrom leve
- 3 evőkanál olívaolaj
- 200 g paradicsom
- 200 g saláta (kerti, tavaszi mix...)
- 1 uborka
- menta
- petrezselyem
- újhagyma
- 1 teáskanál tengeri só
- őrölt fekete bors, ízlés szerint



Válaszoljon helyesen az alábbi kérdésre, és nyerjen egy két főre szóló ebédet vagy vacsorát a budai VakVarjú Vendéglőbe! A válaszokat a marketing@budapestps.hu email címre várjuk május 31-ig. Milyen ásványi anyagból tartalmaz a legtöbbet a quinoa?

- a) Káliumból
- b) Kalciumból
- c) Vasból





BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



4D Ultrahang Babamama mozi

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

Az akció 2019. július 01-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Hasi és kismedencei ultrahang vizsgálat

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

Az akció 2019. július 01-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Komplex nőgyógyászati szűrés

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

Az akció 2019. július 01-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Professzionális laborcsomag tumormarkerrel

Professzionális laboratóriumi szűrőcsomag 24.000 Ft helyett **33%-os kedvezménnyel** 16.000 Ft

Az akció 2019. július 01-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Pajzsmirigy-szűrés

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

Az akció 2019. július 01-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Terheléses EKG

Belgyógyászati szakvizsgálat, terheléses EKG vizsgálattal, testösszetétel vizsgálattal, vércukor, koleszterinszint méréssel, szív-érrendszeri kockázat felméréssel 42.000 Ft helyett **17.000 Ft**

Az akció 2019. július 01-ig érvényes.

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM ÉS BUDAI OLTÓKÖZPONT

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

FOGÁSZATI ÉS IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM BMC DENTAL

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

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM LABORATÓRIUM

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

A1 ENDOSZKÓPIA-GASZTROENTEROLÓGIA

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

NEW BEAUTY-ORVOSI ESZTÉTIKA

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



Az Ön egészsége fontos számunkra!

Várjuk szeretettel!