

Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

**AZ A BIZONYOS
9 HÓNAP**
MILYEN VIZSGÁLATOK
SZÜKSÉGESEK
A KISMAMÁKNAK?

**FÓKUSZBAN
A FÉNYVÉDELEM!**

**AMBULÁNS SEBÉSZET
A MINDENNAPJAINKBAN**
MIT IS TAKAR PONTOSAN?

**IRÁNYÍTOTT
BIOFILM TERÁPIA**

ÚJDONSÁG:
ELINDULT A CSECSEMŐ-,
ÉS GYERMEKGYÓGYÁSZATI
SZAKRENDELÉSÜNK!

INTERJÚ TÖRŐCSIK FRANCISKÁVAL SIKERRŐL, KARRIERRŐL

**SZERINTEM A LEHETŐ LEGJOBBKOR
TÖRTÉNT MINDEN AZ ÉLETEMBEN**



KÖVESSEN MINKET FACEBOOKON IS,
folyamatos akciókkal és nyereményjátékokkal várjuk:
<https://www.facebook.com/pestimaganrendelo/>

A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGEKKEL VÁRJUK ÖNÖKET:

Angiológia | Belgyógyászat | Dietetika | Foglalkozás-egészségügy
Gasztroenterológia | Kardiológia | Neurológia | Nőgyógyászat | Oltóközpont
Pulmonológia | Ultrahangos vizsgálatok | Urológia

Laboratóriumi vizsgálatok



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



PESTI
GASZTROENTEROLÓGIAI
CENTRUM



BUDAI OLTÓKÖZPONT

www.budaioltokozpont.hu 36 (20) 288 7248 (csak oltás)

Labor elérhetőség: (06 1) 445 0700

www.budaimaganrendelo.hu (06 1) 794 3980

www.gasztrocentrum.hu 06 (20) 410 1926



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM – Hotel Helia
1133 Budapest, Kárpát u. 62–64.

E-mail: pestimaganrendelo@budaimaganrendelo.hu
www.pestimaganrendelo.hu ■ 06 (70) 799 9015



KEDVES OLVASÓINK!



Bár a hosszú, sötét téli hónapokat idén egy szeszélyes, esős, sokszor borongós tavasz követte, már érezhető a levegőben a nyár ígérete. A sok esőnek köszönhetően az erdők, mezők szemet kápráztatóan zöldek, üdék. Menjenek minél többet ki a szabadba, töltsenek fel a természet szépségeit csodálva, élvezzék a nap éltető sugarait, érezzék a hús szellőt, hallgassák a patakok csobogását. Kapcsolódjanak ki, hagyják maguk mögött gondjaikat. Ne felejtsek magukkal vinni magazinunkat sem, hiszen most is könnyed, mégis érdekes tartalommal jelentkezünk. Örömmel számolunk be róla, hogy ismét újabb rendeléssel bővítettük szolgáltatásaink sorát.

Szeretettel mutatjuk be Önöknek új reumatológus szakorvosunkat, valamint gyógypedagógus kollégánkat, illetve gyermek szakorvosunkat is. Olvashatnak legújabb számunkban az elhízás korszerű megközelítéséről, az IBS-ről, a terhesség alatt javasolt szűrővizsgálatokról és az ambuláns sebészeti beavatkozásokról egyaránt.

Nyári számunk aktuális témája a magas UV ártalom kapcsán a fényvédelem, illetve a nyári táborok miatt megfontolandó járványos agyhártyagyulladás elleni védelem. Fogászati részlegünk az új szájhigiénés eljárás bemutatását vállalta. Címlapunkon Töröcsik Franciskát láthatják, az első oldalakon a vele készült izgalmas interjút olvashatják.

A nyári hónapokban is szeretettel várjuk Önöket, egészségük megőrzése közös feladatunk! Jöjjenek, mi itt leszünk!
Csodás nyarat, szép élményeket, pihenést kívánunk Önöknek!

DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA
Orvosigazgató,
Pesti és Budai Magánorvosi Centrum,
Budai Egészséges Életmód Centrum

SZERINTEM A LEHETŐ LEGJOBBKOR TÖRTÉNT MINDEN AZ ÉLETEMBEN

Már gyermekként érdekelte a színészet, 2013-ban pedig diplomát szerzett a Színház- és Filmművészeti Egyetemen. Törőcsik Franciskát olyan nagyszerű filmekben láthatta a közönség, mint a „BÚÉK”, „Swing”, „Aranybulla”, „A mi kis falunk”, „Hazatalálsz” vagy a „Hogyan tudnék élni nélküled?”. A gyönyörű színésznő az elmúlt időszakban sikert sikerre halmozott és számos díjjal jutalmazták munkáját (például a „Cicaverzum”-ban nyújtott alakításáért őt választották a Magyar Mozgóképi Díj – Legjobb női főszereplőjének, idén pedig elnyerte a GLAMOUR Women of the Year díját Az év színésznője kategóriában). Legyen szó színpadi darabról, sorozatról, musicalről vagy történelmi filmekről a fiatal színésznő tehetségével és bájával minden nézőt magával ragad – mi pedig izgatottan várjuk, hogy a következő mozifilmjében is láthassuk!

INTERJÚ TÖRŐCSIK FRANCISKÁVAL SIKERRŐL, KARRIERRŐL



GLAMOUR, Women of the Year díjátadó

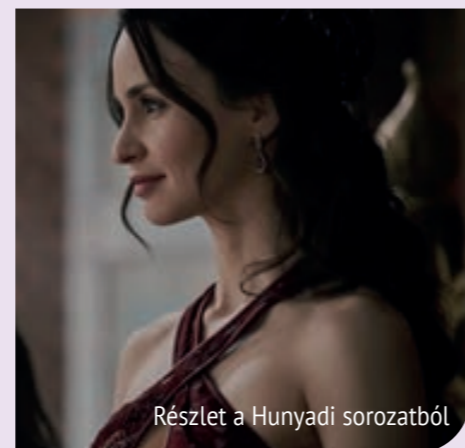
Hogyan éled meg ezt az időszakot? Mi a sikered titka?

– Már több, mint 15 éve vagyok a színészi pályán. Rengeteg munka van amögött, ami most beért. Nagyon hálás vagyok az elismerésekért. Szerintem a lehető legjobbkor történt minden az életemben. Mostanra jutottam el arra a pontra, hogy nem azért csinálom, amit csinállok, mert feltétlenül azt akarom, hogy elismerjenek, hanem mert nekem a színészet örömet okoz és mivel örömet okoz, szeretem és szenvedélyesen csinálom a munkámat. Remélem, másokat is boldoggá teszek azzal, amit csinállok, és ezt látom most visszatűnni a díjakban, elismerésekben. Persze idővel megtanultam a negatív

kritikákat is kezelni és nem a szívemre venni mindent, inkább átgondolom, hogy mi állhat a dolgok mögött, jogos-e vagy sem. Mindig van egy saját véleményem arról, amit csinállok, éppen ezért tudok a pozitív kritikáktól is távolságot tartani, ami nem árt. Persze óriási öröm és boldogság, hogy a nézők ezzel azt jelzik, hogy adtam nekik, többek lettek egy-egy filmtől egy-egy táncról vagy egy sorozattól, amit játszottam.

Melyik szerep volt a kedvenced?

– Nagyon izgalmas a mostani folyamat. Mindegyik szerepemet szerettem, mindegyik hozzátett valami pluszt az életemhez. A „Hogyan tudnék élni nélküled?” forgatásait imádtam, évekig készültünk rá, mielőtt elindult a film és álmaimban nem gondoltam volna, hogy ilyen elsőprő sikere lesz. Nagyon boldog vagyok, hogy minden generációt bevonzott a moziba és amikor állva tapsolnak, énekelnek az emberek, az csodálatos érzés. Tényleg a szívükre



Részlet a Hunyadi sorozatból

hatott a film, amiben a Demjén daloknak is óriási szerepük volt. A „Futni mentem” sikerének is örülök, azt érzem, hogy újból visszanyertük a magyar nézők bizalmát, ismét „menő” magyar filmet nézni és ez szenzációs dolog.

Nagyon sokat készültünk a Hunyadi sorozatra is, egy csodálatos folyamat volt az egész forgatás, különösen, hogy a sorozat egy történelmi világot keltett életre. A produkció kiemelkedő nézettsége (Ausztriában is elindult a vetítése) és a nézők szeretete óriási erőt ad.



Dancing with the Stars

A Dancing with the Stars pedig hatalmas kaland volt, nagyon élveztem. Itt például rengeteget tanultam a mozgásról, saját magamról és a kreatív együttműködésről. Nyilván szuper lenne, ha a Dancing with the Stars-ból Baranyi Dáviddal folytathatnánk a táncot, remélem, lesz még rá lehetőségem.

Hogyan tudnék élni nélküled? premier



Hogyan teremtetted meg a harmóniát, az egyensúlyt a hétköznapi munkában, karrier és magánélet között?

– Eleve nehezen tudok dolgokra nemet mondani, de sajnos nem lehet mindent egyszerre. Nehéz egy ennyire intenzív időszakban, hiszen természetesen szeretném az összes lehetőséget elfogadni, csak egészen egyszerűen az ember naptára véges és nem lehet mindent megvalósítani, bármennyire is jó lenne. Most túlbillent a mérleg nyelve a munka javára, de szeretném, ha előbb utóbb kialakulna egy egészséges harmónia minden téren. Van két macskám, akik fel tudnak tölteni és persze a sport, a mozgás ami kikapcsol.

Mit jelent számodra az egészség?

– Elég intenzív életet élek, nem mindig jut kellő idő és energia az egészséges életmódra, legalábbis nem annyi, amennyit szeretnék. Ennek ellenére nagyon fontosnak tartom az egészségmegőrzést. Szoktam járni szűrővizsgálatokra, hogyha bármi rossz dolog van kialakulóban, akkor azt mihamarabb fülön lehessen csípni és idejében orvosolni tudjuk. Persze, amikor egy kicsit könnyebb, kiegyensúlyozottabb időszakom van, akkor igyekszem mindent bepótolni, annyit sportolok, mozgok, amennyit csak tudok. Sokszor egy séta is sokat segít, hogyha nem szükséges autóba ülnöm, akkor BKV-val utazom és gyalogolok, ezek az apróságok is sokat számítanak.

Hiszek a táplálkozás egészségre gyakorolt hatásában, tudom, hogy ez is nagyban befolyásolja az ember egészségét, életminőségét. Mivel vannak nehezebb napjaim – bevallom őszintén – nálam is előfordul, hogy kicsit több édességet eszem a kelleténél vagy nem a legegészségesebb menüt választom, de figyelek arra, hogy ez ne billenjen át rossz irányba. Természetesen, amikor csak tehetem minőségi alapanyagokból készült ételeket fogyasztok. Odafigyelek a pihenésre is, az alvás az, ami számomra nagyon fontos, hiszen, a szervezetnek igenis szüksége van minőségi töltődésre. Nyilván ameddig ezt megtehetem, igyekszem egy rendszert kialakítani, persze amikor hajnali 3 órakor kell indulni egy forgatásra akkor értelemszerűen ez nem megoldható.

Hogyan tudod a dolgokból a maximumot kihozni? Mi segít fókuszálni a kitűzött célra?

– Nem törekszem a maximumra, természetesen szeretném, hogyha van egy lehetőség, akkor a lehető legjobban sikerüljön megvalósítanom, de ez nem válhat görcsössé. Egyszerűen szeretem a munkámat és mindig örülök egy újabb lehetőségnek. Próbálok beleadni mindent, amit csak tudok, de nem görcsösen akarva, hanem szeretettel, szenvedéllyel.

CÍMLAPFOTÓ: GREGUS MÁTÉ

JÁRVÁNYOS AGYHÁRTYAGYULLADÁS



MIÉRT FIGYELJÜNK 25 ÉVES KORIG GYERMEKÜNK MENINGOCOCCUS BAKTÉRIUMMAL SZEMBENI VÉDETTSÉGÉRE?

– Ez a betegség váratlanul nagyon súlyos állapotot képes okozni – figyelmeztet **DR. BÉRES ZSUZSANNA KATALIN**, a Budai Oltóközpont vezetője. – 19 és 25 éves kor között gyakran feledésbe merül a védelem fontossága, amit már 2 hónapos kortól folyamatosan alakítanak ki, mert ez egy különösen fogékony periódus a kisbaba életében. A legnagyobb veszélynek a négy év alatti gyermekek vannak kitéve, majd a serdülőkorban ismét megnő a fertőzés kialakulásának esélye. Szerencsére egyre több országban szükséges igazolni az oltás meglétét egy-egy ösztöndíj, külföldi



DR. BÉRES ZSUZSANNA KATALIN

egyetemen történő képzéshez – teszi hozzá Béres Doktornő.

Mit érdemes tudni a kórokozóról?

– Ez egy baktérium (Neisseria meningitidis), amely pár óra alatt akár gépi lélegeztetést tehet szükségessé. A kórokozónak 13 variánsa (szerocsoportja) létezik. A komoly megbetegedést leggyakrabban az: A, B, C, X, W és Y csoportok okozzák. Minden kontinensen eltérő az adott variánsok jelenléte, gyakorisága. Ezért fontos utazás előtt akkreditált oltóközpontot felkeresni!

Az ott dolgozó orvos naprakész és a korábbi oltások figyelembevételével

javasolhatja azok kiegészítését, ismétlését, hogy folyamatos és megfelelő legyen a védettség.

Ez a baktérium cseppfertőzéssel terjed, nehezen felismerhető a kezdeti szakaszban és rendkívül gyors lefolyású is lehet. Magas halálozással járó kórkép (5-10%). Gennyes agyhártyagyulladást, és/vagy véráramfertőzést is tud okozni. A lappangási idő 2-10 nap szokott lenni.

Mik lehetnek a tünetek, illetve a szövődmények?

– Láz, hányinger, gyengeség, fejfájás, tarkómerevség, fénykerülés, tudatzavar, bőrvérzések, lilás márványozott bőr, étvágytalanság, ízületi fájdalom. Ezek nem mindig igazán jellegzetes

tünetek, így a kezdeti időszakban nehéz lehet felismerni a betegséget, hiszen egyéb légúti fertőzések is hasonló tüneteket produkálhatnak. Minél később születik a diagnózis, annál rosszabbak az érintett személy kilátásai, annál súlyosabb lefolyású lehet a kialakuló betegség és gyakoribb a szövődményes gyógyulás.

A fertőzésen átesettek közel ötödében súlyos maradványtünetekkel lehet számolni: epilepszia, agykárosodás, koncentráció zavar (iskolai teljesítmény romlása), végtag amputáció, ortopédiai következmények, hallás veszteség.

Miért tartoznak kiemelt kockázati csoportba a serdülők?

– Az egészséges **serdülők akár 20%-a is hordozhatja** a baktériumot a torokflórájában tünetmentesen. A hordozói állapot hónapokig fennállhat, önmagában nem betegség, de amennyiben a kórokozó áttöri az immunrendszer védelmi vonalát, a véráramba kerülve már nagy bajban van az érintett. Mivel a kórokozó nyálban jelen van, csókolózással, közös pohár használatával könnyen meg lehet fertőződni. Zárt közösségekben értelemszerűen emelkedik a baktériumot hordozók aránya, ami növeli a kórkép kialakulásának lehetőségét.

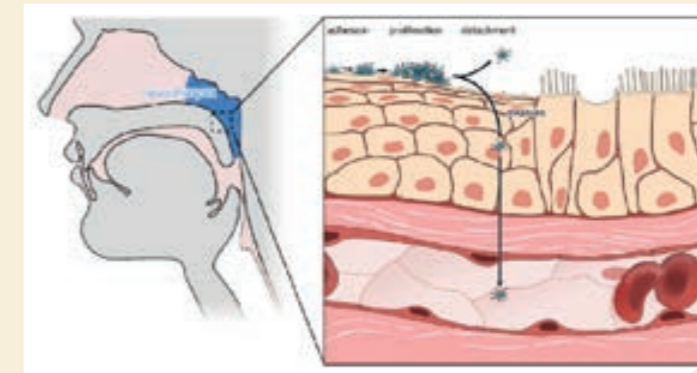
14-25 év között rizikófaktort növelő tényezők lehetnek az új közösségbe kerülés pl.: egyetem, középiskola, külföldi tanulás, cserediák programok, nyelvtanulás, sportversenyek, kollégiumi életmód, de a zsúfolt szórakozóhelyek, fesztiválok, táborok is kiemelt veszélyt jelentenek. Fiatal katonák között is magas lehet a hordozók aránya.



Biztonságban tudhatod gyermekedet a meningococcus okozta agyhártyagyulladással szemben?

Minél több az igen válasz gyermeked esetében annál nagyobb a betegség kialakulásának kockázata.

	Igen	Nem
Közép-, vagy felsőoktatási intézménybe jár?		
Kollégiumban lakik?		
Gyakran használ közös poharat másokkal?		
Kedveli a zsúfolt szórakozó helyeket?		
Gyakran jár fesztiválokra, táborozni?		
Esetleg sűrűn kerül közeli kontaktusba másokkal? (csókolózás)		
Gyakran tartózkodik külföldön?		
Esetleg külföldön tanul vagy dolgozik jelenleg?		



Az emberi orrgarat a N. meningitidis baktérium egyetlen természetes rezervoárja:

- megtelepedhet a nyálkahártya felszínén (kolonizáció)
- és képes lehet átjutni egy másik szervezetbe
- amennyiben a nyálkahártya-gáton átjut a baktérium, és eléri az alatta levő ereket, a véráramba kerülve súlyos tünetek alakulnak ki (véráram fertőzés, agyhártyagyulladás ilyenkor tud kialakulni).

Hogyan védekezzünk?

– A betegséggel szemben korszerű oltóanyagok érhetőek el 2 hónapos



kortól. Az alkalmazott konjugált vakcinák már képesek a hordozói állapotot is mérsékelni. Fontos, hogy a választott oltóanyag lefedje az adott területen domináns típusokat. Ezért ami itthon tökéletes, lehet, hogy Ázsiában már nem biztos, hogy megfelelő. 25 éves korig mindenkinek javasolt a folyamatos immunitásról gondoskodni, figyelni rá!

Ellenőriztesse Ön is akár felnőtt gyermeke oltásait! Forduljon hozzánk bizalommal.

Afrikában az egyenlítő mentén idősebb életkorban is előfordul a betegség. A régiót „meningitis belt”-nek becézik a szakemberek. Ez már a 25 év felettieket is érintheti. Fontos utazási medicinában jártas szakemberrel konzultálni,

amennyiben a helyiakkal is sokat érintkezünk az adott régióban. Lépeltávolítást követően is sérülékenyebbé válunk a poliszacharid tokos baktériumokkal szemben, ebben az esetben is mindig javasolt a vakcina.

Várjuk szeretettel Budai Oltóközpontunkban!

Forduljon hozzánk bizalommal, az alábbi telefonszámon segítségére leszünk: 06 (20) 288 7248.
Budai Oltóközpont
 1119 Budapest, Fehérvári út 89–95.
 Gondoljon idejében a megelőzésre, kerüljön versenyelőnybe a kórokozók szemben!
 A nagy érdeklődésre való tekintettel Oltóközpontunk már Pesten is várja Pácienseinket, a Hotel Héliában (1133 Budapest, Kárpát u. 62–64.)!

A TITOKZATOS BETŰSZÓ: IBS



Az irritábilis bélszindróma (IBS) egy összetett tünetegyüttessel járó betegség, melyet hosszú időn át tartó hasi fájdalom és változatos tünetek kísérhetnek. Az IBS esetén a páciensnél nem azonosítható szervi eltérés, de a tünetek sok nehézséget okozhatnak a betegeknek, megnehezítve a mindennapokat.

Kialakulásában szerepe van a nem megfelelő életmódnak, a stressznek, a csökkent fájdalomküszöbnek, és életmódtényezőknek, a nem ideális táplálkozásnak, a jelentősen mozgásszegény életnek és a helytelen székelési szokásoknak is. Az IBS-ről való legfontosabb tudnivalókat **DR. WEISZENBERGER ORSOLYA**, a Budai és Pesti Gasztroenterológiai Centrum gasztroenterológusának segítségével gyűjtöttük össze.



DR. WEISZENBERGER ORSOLYA

Összetett és nem könnyű a felismerése: milyen tünetekre figyeljünk?

Az IBS leggyakoribb tünetei a görcsös hasi fájdalom, puffadás, szelesség, hányinger, hányás, teltségérzet, hasmenés, ami székrekedéssel váltakozhat, napi többszöri lazább székletürítés. Gyakori a hasi görcsök és a hasmenés jelentkezése pszichés stressz alatt. Az IBS-t több típusba soroljuk:

székrekedéssel járó, hasmenéssel járó, mindkét tünettől járó, illetve az a típus, amelyben ezek nem specifikusak. Az IBS leggyakoribb, vezető tünete a fájdalom, ezzel fordulnak a legtöbben orvoshoz. Gyakori tünet a puffadás, feszülésérzés, teltségérzés, esetleg hányinger. Fontos tudni, hogy ez egy funkcionális betegség, amely a bélnek a működésével van összefüggésben és organikus szervi eltérés nincs a háttérben – pont ez okozza az azonosítás nehézségét. Így a gasztroentero-

lógus feladata is elsőként az egyéb betegségek, eltérések kizárása, alapos vizsgálattal.

Fájdalomküszöb, amely mindenkinél máshol van

Az, hogy mi, hol és mennyire fájalmas, teljesen egyéni, hiszen mindenkinek más a fájdalomküszöbe. Az IBS egy komplex betegség, amelyben a diéta és a pszichés tényezők kezelése nagyon komoly befolyásolók. A statisztika szerint az IBS a világ lakosságának 10-15%-át, a fejlett országokban 15-45%-ot érinthet. Ez a meglepően magas számokat tartalmazó statisztika nem a betegség terjedését jelenti, hanem egyre jobban ismerjük az IBS tüneteit, illetve bátrabban és korábban fordulunk orvoshoz. Szintén érdekes, hogy az adatok szerint 40 éves kor alatt kétszer annyi nő érintett, mint férfi. Ennek oka, hogy a betegség pszichés komponense erős, a nők között a szorongás és a nem megfelelő stressz kezelése gyakoribb, illetve a saját magunkra való odafigyelés fontossága is ismertebb, így a nők ugyanazokkal a tünetekkel gyakrabban fognak orvoshoz fordulni. A nyugati társadalmakban az orvos felkeresése elterjedtebb, a bélmozgással kapcsolatos stigma is eloszlan látszik, egyre többet és könnyebben beszélünk erről a témáról – ez is állhat a növekvő statisztikai adatok háttérben.

Komplex szemlélet a gyógyulásért pszichológussal és diétetikussal

Az IBS lelki oldala nagyon fontos, hiszen a gyógyszeres kezelés csak átmeneti megoldást jelenthet. Fontos az úgynevezett stressztényezők kezelése pszichológus bevonásával, illetve a



stresszkezelési módszer megtanulása. A diétának is rendkívül nagy szerepe van, amelyhez érdemes diétetikus segítségét kérni.

Fontos tehát hangsúlyozni, hogy a stresszel komoly összefüggésben vannak az IBS tünetei, hiszen, ha nem tudjuk kezelni a stresszt, az kivétel testi tünetek formájában. A tünetek enyhítésében a szorongás kezelésének nagy szerepe van. Egy ördögi kör tud kialakulni: a stressz hatására felborul az emésztésünk és a székletürítésünk egyensúlya, amely további stresszt okozhat, például amikor úgy érezzük, hogy mosdóba kell mennünk utazás alatt, de aggódunk, hogy nem találunk wc-t. Ez további stresszt okoz, ami felerősíti a tüneteket.

Az IBS klasszikus menedzserbetegségként is jelen van: a nagy felelősséggel járó munkák, akár egy munkahelyváltás, az irodai munkába visszatérés, a sok munkaórán át tartó, mozgásszegény munkakör felerősítheti a tüneteket, hiszen ezek a helyzetek a beleink műkö-

dését is negatívan befolyásolják. Az irodai munkavégzés mellett az étkezésünk is rendszertelen lehet, ez is a tünetek felerősödésére hathat.

Mit tehetünk az IBS megjelenése ellen?

Az irritábilis bélszindróma tünetei számos esetben étrendi, életviteli és stresszkezelési változtatásokkal kézben tarthatóak, illetve az állapottal való tanult együttélés elsajátítása során enyhülhetnek. A betegek kis százaléka tapasztal csak súlyos tüneteket.

Étkezésnél a vegyes és kiegyensúlyozott táplálkozás az ideális, érdemes kerülni az extrém helyzeteket

és a szélsőséges diétát.

Sokat tehetünk beleink egészségéért alacsony intenzitású aerob sporttevékenységgel, amely lehet akár kutyasétáltatás vagy lendületes séta is. A kislátoknak a stressz menedzselésében is nagy szerepük lehet.

A pihenés, megfelelő alvás, stresszkezelés nagyon fontos. Az IBS aktív tünetei felerősödnek a stresszes helyzetekben, míg a nyugodt mindennapok és a kiegyensúlyozott élet azoknak enyhüléséhez vezethetnek.

Fontos a komplex szemléletű kivizsgálás, a más betegségek kizárásán is alapuló diagnózis és a megfelelő szakemberek (gasztroenterológus, diétetikus és pszichológus) bevonása az IBS tüneteinek kezelésébe. A Budai és Pesti Gasztroenterológiai Centrum odaadó és empatikus szakértőkből álló csapata szeretettel várja azokat, akik szeretnének komplex kivizsgálással és gondozással tenni a nyugodt, a lehető legkevesebb nehézséggel járó, egészségesebb hétköznapokért.



Budai Gasztroenterológiai Centrum,
1117 Budapest, Fehérvári út 82., 1. em. 4.
www.gasztrocentrum.hu
Bejelentkezés:
repcio.buda@gasztrocentrum.hu,
06 (20) 410 1926, 06 (20) 387 6072
Már a Hotel Helia-ban is!

IRÁNYÍTOTT BIOFILM TERÁPIA



A SZÁJHIGIÉNÉ ÉS A FOGKŐELTÁVOLÍTÁS ÚJ SZINTJÉT HOZZUK EL ÖNNEK!

A rendszeres professzionális fogtisztítás elengedhetetlen a fogak épsége és szépsége megőrzése érdekében. **A korábban ismert ultrahangos fogköeltávolítást egy új kezelés forradalmasította: az Irányított Biofilm Terápia (GBT – Guided Biofilm Therapy).** A svájci innováció alapja az "Airflow Prophyllaxis Master" technológia, mely **sokkal alaposabb tisztítást tesz lehetővé.** Mindez "no pain" megközelítésben, melynek köszönhetően **a fogköeltávolítás kevésbé lesz kellemetlen.**

– Az **Irányított Biofilm Terápia** a tavalyi év végén került nálunk bevezetésre, ezzel a modern technológiával egy teljesen új szájhigiéniás tisztítási protokollt végzünk – mondja **DR. VESZPRÉMI SOMA**, a **Budai Fogászati és Implantológiai Centrum vezetője.** – A dentálhigiénikus kolléganők tavaly egész évben egy nagyon komoly képzési sorozaton



DR. VESZPRÉMI SOMA



vettek részt, ami után sikeres vizsgát tettek. Ez a dentálhigiéniai oktatáson felül egy speciális képzést jelent, amit egy svájci székhelyű, erre szakosodott szervezet végez és itt diplomáztak le a dentálhigiénikus kolléganőink, eszerint a protokoll szerint végzik ezeket a profilaktikus kezeléseket.

Miért hiánypótló ez az eljárás?

– A múltban a fogászatok nem fektettek nagy hangsúlyt a megelőzésre, illetve hogyha átesett a páciens a fogpótláson akkor a sikeresség fenntartására.

Ezzel a professzionális szolgáltatással ebben tudunk újat és minőséget nyújtani. Személyre szabott szájhigiéniás protokollt állítunk össze, aminek a része az Irányított Biofilm Terápia is. Nemcsak egy „tisztítást” végzünk, hanem arra törekszünk, hogy a páciensnek megtanítsuk a helyes szájpótlást, így a mindennapokban sikeresen és effektíven tudja tisztítani a fogait, ez maga a személyre szabott protokoll kialakítása.

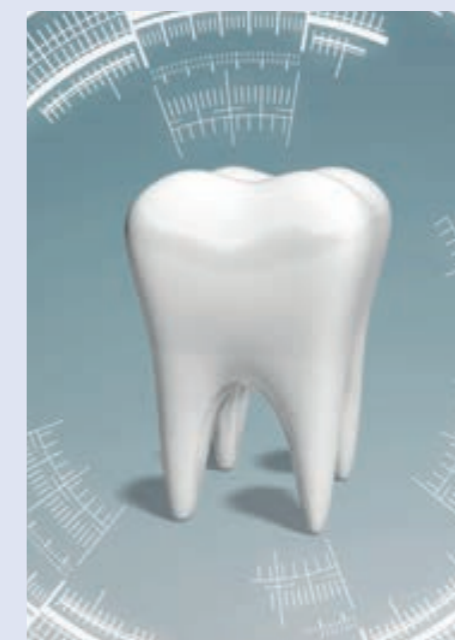
A hangsúly azon van, hogy ez beépíthető legyen a mindennapokba, tehát viszonylag kevés eszközzel, aránylag gyorsan és nagy effektivitással lehessen tisztítani a fogakat otthon.

Hogyan zajlik a kezelés?

– A rendelőben az Irányított Biofilm Terápia során egy erre kifejlesztett speciális géppel nagyon alapos tisztítást végzünk. Ez egy nagyon kíméletes „no

pain” eljárás, melynek során egy speciális számítógép érzékeli, hogy milyen erősséggel kell dolgoznia a gépnek. Hogyha fogkövel találkozunk, akkor erősebben dolgozik, ha pedig fog felületet észlel akkor kevésbé, emiatt szinte fájdalommentes a fogköeltávolítás. Mindemellett ez a gép nagyon alaposan tisztítja a fogkövekbe, a fog és az íny között és ez az eljárás sok esetben az első zárt kürettálást is ki tudja váltani anélkül, hogy fájna.

A kezeléssel a fogak visszanyerik az eredeti színüket, baktérium mentes lesz a szájüreg. Az eljárás egyáltalán nem rongálja a fogakat, így bármilyen gyakorisággal meg lehet ismételni, fogágy-beteg páciens esetében három havonta, de alap esetben mindenkinek hat havonta ajánljuk ezt a kezelést. Rendelőnkben ez a szájhigiéniás keze-



„...Az Irányított Biofilm Terápia sokkal alaposabb tisztítást tesz lehetővé...”

lés egyrészt a páciensek edukálásából áll, másrészt a személyes probléma átbeszéléséből, az egyéni szájhigiéniá, egyéni tisztítási protokoll kialakításából és a svájci protokoll szerint az erre kifejlesztett géppel való tisztításból tevődik össze. Ezek összességével egy nagyon egyéni szabott kezelést tudunk biztosítani. Természetesen a kezelés végén egy kis ajándék is jár szájpótlási eszközök formájában, hogy lássa a páciens, milyen eszközökkel tud hatékonyan dolgozni, később ezeket az eszközöket, például a fogköztisztítókat, fogkeféket, szájöblítőket nálunk is be tudják szerezni.

Kiknek ajánlott ez az új szolgáltatás?

– Akár fogszabályzó kezelésen átesett pácienseknek, fogágybetegséggel küzdőknek, fogpótlással rendelkezőknek, implantátumos fogpótlásoknál, időseknek, fiataloknak, egyszerűen szinte mindenkinek, aki szeretne hatékony dentálhigiéniai kezelésben részesülni.

Kérdése van?

Forduljon hozzánk bizalommal:

Tel.: +36 (70) 771 5221

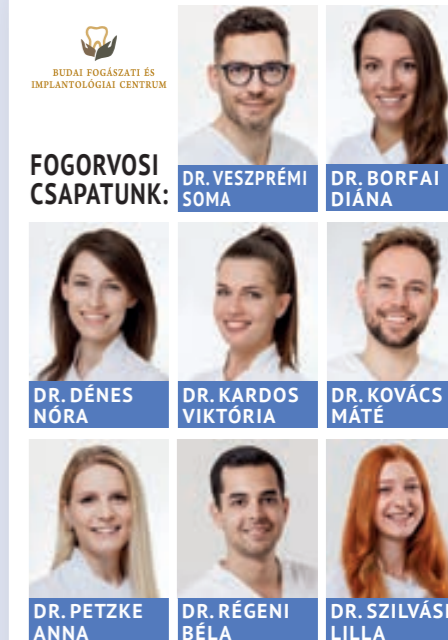
info@bmcfogaszat.hu

www.bmcfogaszat.hu

www.budaimaganrendelo.hu

1117 Budapest, Fehérvári út 82.

1. emelet



FOGORVOSI CSAPATUNK:

DR. DÉNES NÓRA

DR. KARDOS VIKTÓRIA

DR. KOVÁCS MÁTÉ

DR. PETZKE ANNA

DR. RÉGENI BÉLA

DR. SZILVÁSI LILLA



BUDAI FOGÁSZATI ÉS IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM

MOZGÁSSZERVI PANASZOK?

A LEGTÖBB ESETBEN TARTÁSI PROBLÉMA VAGY A NEM MEGFELELŐ TERHELÉS A LUDAS

Sokszor felmerül a páciensekben a kérdés, hogy egy adott panasszal az ortopédiára vagy a reumatológiára kell-e időpontot kérni, és erre nem mindig lehet egyértelmű választ adni.

Ha olyan előrehaladott ízületi eltérés valószínű a panasz hátterében, hogy vélhetően műtéttel lehet csak segíteni rajta, akkor ortopédián jelentkezzen, de ha mérsékelt, időszakos ízületi tüneteket észlel, érdemes reumatológushoz fordulni. Ízületi gyulladással járó tünetek miatt – főképp, ha több ízület is érintett –, immunológiai betegség kivizsgálásához vagy például köszvény irányában reumatológiai vizsgálat szükséges. A csontritkulás, ami egy gyakori csontanyagcsere betegség, szintén a reumatológiához tartozik.

– Úgy gondolom, hogy a legtöbb mozgásszervi panasz kivizsgálását és kezelését nyugodtan lehet reumatológián kezdeni. Ha a vizsgálatok eredményeként mégis olyan stádiumban levő, előrehaladott elváltozást találunk, ami műtétet igényel, akkor tovább fogjuk irányítani az ortopédia vagy a gerinc-



nasz ügyében, hanem a későbbi állapot védelme érdekében is; akár meg tudjuk előzni olyan fokú károsodás kialakulását, ami már tényleg ortopédiai, műtéti beavatkozást igényel.

Hogyan zajlik egy reumatológiai rendelés?

– A reumatológiai vizsgálat is, ahogy minden orvosi vizsgálat, megkezdődik már akkor, amikor megfigyeljük, hogy milyen a beteg járása, kézfogása, általános állapota. Kikérdezzük a páciens panaszokról, azok előzményeiről, korábbi betegségeiről, műtéteiről, gyógyszereszedéséről, azaz felvesszük a kórelőzményt. Ha vannak korábbi vizsgálati eredmények, azokat áttekintjük, majd egy mozgásszervi vizsgálat történik. Ezek alapján már az első alkalommal is fel lehet állítani egy iránydiagnózist és annak megfelelően teszünk egy terápiás javaslatot, ez legtöbbször

a fájdalomcsillapításra irányul. Amennyiben szükség van további vizsgálatra, akkor megbeszéljük, hogy azokat hogyan tudja elvégeztetni a páciens és a következő konzultáción az újabb leletek birtokában pontosítjuk a diagnózist és már egy hosszabb távú terápiás programról tudunk egyeztetni.

Melyek a leggyakoribb reumatológiai problémák?

– A reumatológiai rendelésen találkozhatunk mindenféle ízületi panaszszal, többek között váll- vagy könyökfájdalommal, terhelésre jelentkező térd- vagy csípőfájdalommal, inhválygyulladással, sarokfájdalommal, ízületi gyulladással, de leggyakrabban talán derékfájdalommal jelentkeznek a páciensek. Ennek a hátterében legtöbbször valamiféle tartási probléma vagy nem megfelelő terhelés, rossz mozdulat okozta meghúzóerő áll. Lehet,

sebészet felé a páciens – mondja **DR. MIHOLA DÓRA reumatológus**. – Manapság az ortopédia leggyakrabban a műtéti megoldásokra fókuszál, a „konzervatív”, azaz nem műtéti kezelésre a reumatológián lesz jobb lehetőség. A mozgásszervi fájdalom forrása sokszor nem maga a csont vagy a porc, hanem a kötőszövet, azaz az izmok, inak, szalagok, nyáktömölők. Ezeknek az úgynevezett lágyrészkepleteknek a kezelése elsődlegesen reumatológiai feladat. Fontos törekedni arra, hogy korrigáljuk azt a tényezőt, ami a tünetet okozza: ez leggyakrabban káros terhelés, nem megfelelő tartás, ami például kötőszöveti feszüléshez vezet. Ha sikerül megértetni a pácienssel azt, hogy ha az egyszerű módszerekkel javítható dolgokon javítunk (és ez a páciensnek abszolút az aktív közreműködését igényli), akkor azzal nagyon sokat tudunk tenni nem csak az aktuális pa-



DR. MIHOLA DÓRA

hogy meglepő, de esetenként komoly mozgáskorlátozottsággal és alig csillapítható fájdalommal járó derékpanasz csak valamilyen banális kisízületi elmozdulás okoz.

Sokszor találkozunk olyan esettel is, amikor a páciens ülőmunkát végez, rossz pozícióban egész nap a monitort nézi, nagyon keveset mozog, nem sportol, és fáj a dereka, fáj a nyaka. Nem ritka, hogy maga a páciens is megjegyzi, hogy tudja, hogy tornáznia kellene – és valóban, az ilyen panaszokon a kitartó és rendszeres gyógytorna tud segíteni. Szintén jellegzetes helyzet, amikor valaki egy hosszabb inaktív életszakasz után egyszer csak úgy dönt, hogy hirtelen elkezd sportolni, például a 40-50-es éveik környékén. Ezt a törekvést alapvetően támogatni kell, de szem előtt kell tartani, hogy az ízületek terhelhetősége ilyenkor már megváltozik, a kötőszövetek rugalmatlanabbá, sérülékenyebbé válhatnak, ezt az időszakot a nőknél ráadásul még a változókori ösztrogénhiány is súlyosbítja. Érdemes ilyenkor gyógytornászhoz fordulni és az edzést mindenképpen a fokozatosság elvének megfelelően kell felépíteni, bemelegítéssel és alapos nyújtással kiegészítve.

Elmondható tehát, hogy a mozgásszervi panaszok nagy részét valamilyen **mechanikus probléma** okozza (a korábban említett tartási rendellenesség, izomerő egyensúly megbomlás vagy valamiféle terhelési probléma). Az esetek néhány százalékában azonban másról van szó. Orvosi szempontból a reumatológiai vizsgálat alapvető célja, hogy ismerjük fel, ha a páciens tünetei valamilyen specifikus kezelést igénylő betegségekre utalnak, például **immun-mediált gyulladással járó fertőzésre**, belgyógyászati vagy akár rosszindulatú betegségekre. Ezeknek a pácienseknek a korai diagnosztizálása kiemelten fontos: észre kell vennünk azokat a figyelmeztető jeleket, tüneteket (ezeket „red flag”-nek, azaz vörös zászlónak nevezi a szakirodalom) a beteg beszámolójában és a vizsgálata során, illetve a már esetleg meglévő leletekben, ami specifikus kór fennállásának gyanúját kelti. Ilyenkor gyors kivizsgálás és az így felállított diagnózisnak megfelelő célzott kezelés szükséges a lehető leghamarabb, mert a kezeletlen betegség tartós egészségkárosodással fenyegethet.

Melyek a legismertebb immun-mediált reumatológiai gyulladással járó betegségek?

– A legismertebb a rheumatoid arthritis, amit magyarul sokízületi gyulladással szoktak nevezni, de vannak más típusú ízületi gyulladással járó betegségek is, például a pikkelysömörhöz társuló ízületi gyulladás, azaz az arthritis psoriatica. Egy speciális, kristály által okozott ízületi gyulladással járó betegség a köszvény. Vannak az elsősorban a gerincet érintő immun-mediált gyulladással járó betegségek, ez az úgynevezett spondyloarthritis csoportja, amiből a legjellegzetesebb a korábbi nevén Bechterew-kórként ismert betegség, azaz spondylitis ankylopoetica, rövidítve SPA. Ezeknek a betegségeknek a kezelésére ma már hatékony terápiák állnak rendelkezésre, amiktől a betegek mozgásszervi állapotának és életminőségének is jelentős javulását remélhetjük, ha a betegséget korai stádiumban felismerjük és a kezelést időben elindítjuk; ennek elmaradása esetén ezek a betegségek visszafordíthatatlan ízületi károsodást okozhatnak. Fontos még megemlíteni, hogy a mozgásszervinek tűnő tünet hátterében nem mindig mozgásszervi probléma áll. Van jó néhány olyan belgyógyászati és egyéb betegség, ami mozgásszervi tünetet okoz, közismert például, hogy a szívinfarktus esetén sokszor jelentkezik bal válltáji vagy karfájdalom, vagy hogy a vesekő deréktáji fájdalommal jár, előfordul, hogy a hátfájást tüdőtünet okozza. Ilyenkor is vannak olyan egyéb jelenségek, kísérő tünetek, amik gyanút keltenek, hogy alaposabb kivizsgálásra van szükség, specifikus kórok felfedezésének érdekében.

Van-e mód a megelőzésére?

– Az immun-mediált betegségeknél a genetikai hajlamon nem tudunk változtatni, és arra sincs sok befolyásunk, hogy milyen fertőzésekkel találkozunk életünk során. Viszont a bélflóra (mikrobiom) és a szájlóra ideális állapotának jelentősége egyre hangsúlyosabb, fontos tehát a kiegyensúlyozott táplálkozás és a megfelelő szájhigiéné. Kiemelendő a dohányzás elhagyása, hiszen ez a sokízületi gyulladással járó betegség kialakulásában nagyon komoly környezeti faktor. A páciensek azon csoportjánál azonban, ahol a tünet és panasz mechanikus jellegű, rengeteget tudunk tenni a

tünet enyhítés céljából is és a későbbi elváltozások megelőzése érdekében is. Itt az elsődleges a megfelelő mértékű és formájú mozgás és a testsúly optimalizálása. A mozgásszegény életmód következtében a gerinc és ízületek stabilizálásáért felelős izomzat leépül, ehhez később az időskorban még hozzáadódik egyfajta életkori izomvesztés is. Szerencsére úgy tűnik, hogy a mai fiatalok már egészség- és testtudatosabbak, sokan felismerik, hogy az időskori mozgásszervi állapotért már fiatal korban is aktívan kell tenni és a mozgást sosem szabad abbahagyni, ha nem akarunk a mozgásszervi állapotunk miatt később gondozásra szorulni, kiszolgáltatottá válni. De hangsúlyozni kell, hogy sosincs késő elkezdni, hiszen vizsgálatok igazolják, hogy akár 90 év feletti életkorban is - természetesen gyógytornász által vezetett mozgásterápiás programmal - akár néhány hét alatt, mérhető izomtömeg növekedést lehet elérni.

– A reumatológiában az a szép, hogy a páciensek sokfélék: vannak speciális kezelést és tartós gondozást igénylő betegek és gyorsan enyhíthető mozgásszervi tünetekkel jelentkezők is; olyanok, akinek elsősorban gyógyszeres kezelésre van szüksége, de még többen olyanok, akiknek gyógytornászra. Meg kell osztanunk a pácienssel az állapotával kapcsolatos tudnivalókat, ismernie kell a kezelési lehetőségeket, hogy ezek alapján részt tudjon venni az orvossal közös döntéshozatalban. Akár tartós betegség, akár csak tünet kezeléséről van szó, minden esetben szükség van a páciens pozitív hozzáállására és arra, hogy aktívan részt vegyen a közös munkában, mert ez a sikeres kezelés kulcsa.

REUMATOLÓGUS SZAKORVOSAINK:

BUDAI EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD CENTRUM



DR. MIHOLA DÓRA



DR. ROJKOVICH BERNADETTE PhD

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

AMBULÁNS SEBÉSZET A MINDENNAPJAINKBAN



MIT IS TAKAR PONTOSAN?

Az ambuláns vagy járóbeteg ellátás a sebészet területén egyre jelentősebb szerepet kap a modern egészségügyi ellátásban. Lényege, hogy az operálandó betegek kisebb sebészeti beavatkozásokat követően rögtön haza tudnak menni, vagyis kórházi osztályos felvételt vagy bentfekvést nem igényelnek.

– Ez a fajta ellátás nem csak hogy orvosilag is biztonságos, de anyagilag és pszichésen is kedvezőbb mind a páciensek, mind az egészségügyi rendszerek szempontjából
– hangsúlyozza **DR. REGŐCZI TAMÁS**, sebész, proktológus –, **plasztikai sebész szakorvos.**

– Ambuláns ellátás során olyan beavatkozásokat végezhetünk, melyek kis megterheléssel járnak, ezért minimális kockázatot hordoznak, gyors maga a műtét elvégzése, emiatt nem megterhelő, így a műtétet követően



DR. REGŐCZI TAMÁS

nem igényelnek hosszabb megfigyelést vagy utógondozást. Tipikus példák ilyen beavatkozásokra a visszérkezelések, kisebb ortopédiai beavatkozások (kézsebészet), nőgyógyászati, proktológiai (aranyérsebészeti) vagy bőrgyógyászati műtétek.

Az ambuláns sebészet előnyeiből leginkább kiemelendő, hogy – a betegbiztonságot elsődlegesen figyelembe véve – az operált páciens a saját otthonában gyógyulhat, ezzel elkerülve a kórház-

ban szerzett (iatrogén) fertőzéseket vagy csökkentve egyéb szövődmények kialakulásának kockázatát. A pszichés komfort is lényeges: az otthoni környezet, a megszokott napi ritmus és a család támogatása elősegíti a gyorsabb felépülést. Emellett kiemelendő a mai világ költséghatékony gondolkodása, ugyanis az ambuláns ellátási rendszer egyértelműen csökkenti az egészségügyi intézmények leterheltségét és következményes költségeit.

Miben különbözik tehát az ambuláns rendszer a hagyományos fekvőbeteg-ellátástól?

A különbségek több tényezősek: A kivizsgálás önmagában jelentősen egyszerűbb, egyben a hagyományos kórházi műtétek többnapos bentfekvést igényelnek, míg az ambuláns sebészeti beavatkozásokat követően haza engedjük a betegeket. Ambuláns sebészet esetében nem altatunk vagy alkalmazunk olyan érzéstelenítési technikákat, ami nem tenné lehetővé az azonnali hazabocsátást ráadásul akkor, amikor maga a sebészeti beavatkozás egyszerűsége azt megengedheti. Összességében az ambuláns sebészet individuális, egyénre tervezett, előre átgondolt, páciensközpontú, a korszerű orvostudományi technológiát alkalmazó, gyors és hatékony sebészeti ellátási forma. Mindez kis megterhelésű, ezért nagyon biztonságos.

Gyakori ambuláns sebészeti beavatkozások – példák a mindennapi gyakorlatból

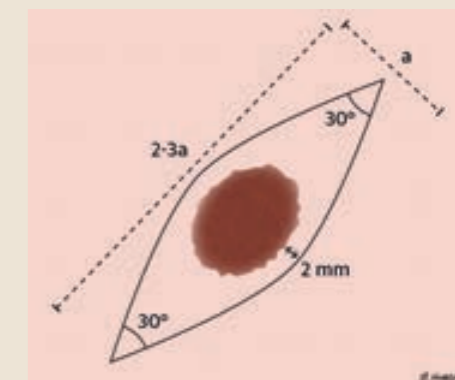
– Az ambuláns sebészet sokszínű beavatkozási lehetőségeket kínál, melyek közös jellemzője, hogy rövid idő alatt, minimális megterheléssel és beavatkozással, de hatékonyan orvosoljuk a panaszokat és elváltozásokat. A leggyakoribb eljárások közé tartozik a különféle jó- és rosszindulatú bőrelváltozások eltávolítása, az aranyerek kezelése, valamint a visszérkezelések.

A bőrelváltozások és bőr alatti elváltozások – legyen szó jóindulatú anyagjegyéről, lipómáról (zsírcsomó), szemölcsről vagy a bőr rosszindulatú elváltozásairól – helyi érzéstelenítésben biztonsággal, gyorsan és fájdalom-

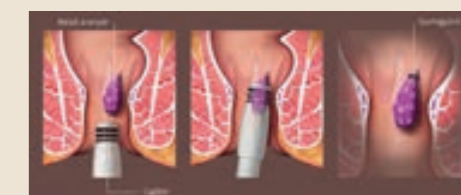


„...Az ambuláns sebészet előnyeiből leginkább kiemelendő, hogy – a betegbiztonságot elsődlegesen figyelembe véve – az operált páciens a saját otthonában gyógyulhat...”

mentesen eltávolíthatóak. Az esztétikai szempontok mellett gyakran onkológiai (onko-plasztikai) megelőzés vagy megoldás céljából indokolt az eltávolításuk. Ilyenkor a végleges eredményt a szövettani feldolgozás adja meg. Az **aranyeresség** a társadalom nagy részét érintő, mégis gyakran tabuként



kezelt probléma, szintén hatékonyan kezelhető ambuláns módszerekkel. A modern technikák – mint például a gumigyűrűzés (Barron-ligatura) vagy az infravörös koaguláció – lehetővé teszik, hogy a betegek kíméletesen, akár



munkaidőn kívül is megszabaduljanak betegségüktől, anélkül, hogy napokra kiesnének a mindennapi életükből. A **visszérbetegség** kezelése ma már szintén túlnyomórészt ambulánsan kezelhető. A klasszikus műtétek (varicectomy, stripping, crosssectomia) mellett egyre inkább teret hódítanak az újabb technológiák, mint a lézeres vagy rádiófrekvenciás visszérkezelés, amelyek minimál invazív (kicsi vágás vagy szúrás) eljárások, kis fájdalommal járnak, enyhe megterhelést jelentenek a beteg számára, gyors gyógyulást és kiváló esztétikai eredményt biztosítanak.

SEBÉSZ, PROKTÓLÓGUS-, PLASZTIKAI SEBÉSZ SZAKORVOSAINK:

BUDAI EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD CENTRUM

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



DR. REGŐCZI TAMÁS



DR. CZELLER DÁNIEL

TÚLSÚLY?



A PLUSZ KILÓK BIZONY KOMOLY HATÁSSAL VANNAK EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTUNKRA

Az elhízás (obezitás) korunk egyik jelentős népegészségügyi kihívása, amely Magyarországon is a lakosság nagy részét érinti. Fontos tudni, hogy az elhízás nem csupán esztétikai kérdés, hanem egy összetett, krónikus betegség („kór állapot”), amely komoly egészségügyi kockázatokkal jár – hangsúlyozza Prof. Dr. Simonyi Gábor, PhD, FAHA, a Budai Magánorvosi Centrum obezitológusa.

– Az orvostudománynak az elhízás megelőzésével, diagnosztizálásával és kezelésével foglalkozó szakterülete az obezitológia, vagy más néven „elhízástudomány”. Ez a szakterület azért jött létre, mert az elhízás és a hozzá kapcsolódó problémák egyre több embert érintenek, beleértve a gyermekeket is, és komplex orvosi megközelítést igényelnek.

Hogyan állapítható meg az elhízás?

– Az elhízás mértékének megállapítására több módszer is létezik.

Testtömegindex (BMI – Body Mass Index)

A leggyakrabban használt eszköz a testtömegindex (TTI vagy BMI), amely a testsúly és a testmagasság arányát

mutatja. Kiszámítása egyszerű: a kilogrammban mért testsúlyt el kell osztani a méterben mért testmagasság négyzetével (kg/m^2). Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) általánosan elfogadott felnőttkori kategóriái a következők:

TTI (kg/m^2)	
< 18,5	Soványság
18,5–24,9	Normál testsúly
25,0–29,9	Túlsúly
30,0–34,9	I. fokú elhízás
35,0–39,9	II. fokú elhízás
≥ 40,0	III. fokú elhízás

Fontos tudni, hogy a BMI nem ad teljes képet, mivel nem tesz különbséget izom- és zsírtömeg között, így például sportolóknál félrevezető lehet.

A haskőrfogat

A BMI mellett kiemelten fontos a haskőrfogat mérése, mivel a hasi (alma típusú) elhízás, ahol a zsír a hasüregben, a belső szervek körül rakódik le, különösen nagy egészségügyi kockázatot jelent. Ez szorosan összefügg a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a cukorbetegség kialakulásával, mint a csípőre és combokra lokalizálódó (körte típusú) elhízás.

A kockázati határértékek a következők:

	Emelkedett kockázat	Magas kockázat
Nők	≥ 80 cm	≥ 88 cm
Férfiak	≥ 94 cm	≥ 102 cm

A magas haskőrfogat tehát akkor is figyelmeztető jel, ha a BMI értéke csak enyhén emelkedett, mivel a hasi zsírlerakódás önmagában is jelentős rizikófaktor. A bioimpedancia alapú testzsírszázalék-mérés ennél jóval több információt szolgáltat.



PROF. DR. SIMONYI GÁBOR, PhD, FAHA

Mikor forduljunk obezitológushoz?

Szakember segítségét érdemes kérni, ha:

- A BMI értéke 25 feletti (túlsúly), különösen, ha eléri vagy meghaladja a 30-at (elhízás).
- Már több fogyókúrát is kipróbált, de tartós eredmény nélkül. Sokszor

az érintettek sikertelen próbálkozások után jutnak el szakemberhez, pedig a korai segítség hatékonyabb lehet.

- Az elhízáshoz társuló egészségügyi problémái vannak (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség, ízületi fájdalmak).
- Szeretné megérteni súlygyarapodásának okait.
- Orvosi felügyelet mellett szeretne biztonságosan és tartósan fogyni. Jelentős súlyfelesleg leadása orvosi segítség nélkül nem javasolt.
- Családjában előfordult már elhízás vagy azzal összefüggő betegség, és szeretne tanácsot kapni a megelőzésről.
- Gyógyszeres vagy műtéti kezelést fontolgat.

Milyen társbetegségek jellemzik az elhízást?

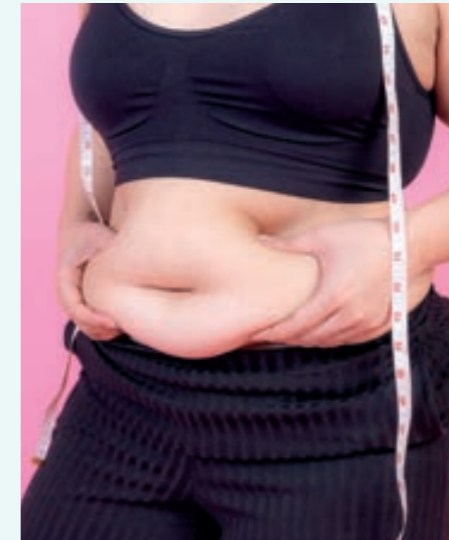
Az elhízás számos súlyos betegség (társbetegség, szövödmény) kialakulásának kockázatát növeli, rontja az életminőséget és akár 5-10 évvel is megrövidítheti a várható élettartamot. A leggyakoribb társbetegségek a következők:

- Szív- és érrendszeri betegségek: magas vérnyomás, szívinfarktus, stroke, érlemezésedés.
- Anyagcsere-betegségek: 2-es típusú cukorbetegség, inzulinrezisztencia, magas koleszterin- és vérszirsint. A 2-es típusú cukorbetegség jelentős része elhízott.
- Mozgásszervi problémák: ízületi kopás (főleg térd, csípő), gerincpanaszok, hátfájás.
- Légzőszervi betegségek: alvási apnoé (légzéskimaradás alvás közben), asztma.
- Emésztőrendszeri problémák: epekövesség, zsírmáj, refluxbetegség (GORD).
- Daganatos betegségek: Az elhízás bizonyítottan növeli több ráktípus (pl. emlő-, méh-, vastagbélrák) kockázatát, és a dohányzás után a második legjelentősebb megelőzhető rizikófaktor.
- Mentális egészség: Depresszió, szorongás, alacsony önértékelés.
- Egyéb problémák: Fokozott fertőzéshajlam, vénás betegségek (visszeresség), bőrproblémák, termékenységi zavarok (pl. PCOS), terhességi komplikációk.

Hogyan zajlik az obezitológiai vizsgálat menete?

Az obezitológiai vizsgálat célja a páciens állapotának teljes körű felmérése, az elhízás okainak és mértékének megállapítása, a társbetegségek kiszűrése és egy személyre szabott kezelési terv kidolgozása. A vizsgálat általában a következő lépésekből áll:

1. Részletes kórtörténet (anamnézis): Az orvos kikérdezi Önt a súlygyarapodás kezdetéről, lefolyásáról, korábbi fogyási kísérleteiről, étkezési és mozgási szokásairól, esetleges evészavarokról, családban előforduló betegségekről, jelenlegi és múltbeli egészségügyi problémáiról, szedett gyógyszereiről, valamint életmódbeli tényezőkről (stressz, alvás, dohányzás).
2. Fizikális vizsgálat: magában foglalja a testmagasság és testsúly mérését, a BMI kiszámítását, a has- és esetleg csípőkőrfogat mérését, vérnyomásmé-



„...Az elhízás nem csupán esztétikai kérdés, hanem egy összetett, krónikus betegség...”

rest, szükség esetén a szív és a tüdő meghallgatását.

3. Laboratóriumi vizsgálatok: gyakran szükségesek a háttérben álló okok (pl. hormonális zavarok, pajzsmirigyproblémák) vagy a már kialakult társbetegségek (pl. cukorbetegség, magas koleszterinszint) felderítésére. Tipikus vizsgálatok: vércukor, inzulinrezisztencia vizsgálat (terheléses vércukorvizsgálat – OGTT), vérsírok (koleszterin, triglicerid), húgysav, máj- és vesefunkció, pajzsmirigyhormon (TSH).
4. Célok meghatározása és tervekészítés: az eredmények alapján az orvos megbeszéli a pácienssel a reális és elérhető testsúlycsökkentési célokat, és összeállít egy terápiás tervet. Az obezitológus szükség esetén más szakemberekkel – dietetikussal, pszichológussal, gyógytornással – működik együtt a komplex kezelés érdekében.

Milyen kezelési tervet nyújthat az obezitológus?

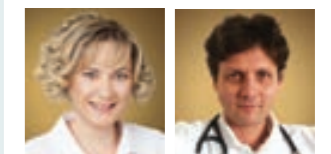
Az elhízás kezelése mindig egyénre szabott, és a cél a tartós testsúlycsök-

kéntés mellett az általános egészségi állapot javítása és az életminőség növelése. A kezelés több pilléren nyugszik:

1. Életmódváltás (diéta, mozgás, viselkedésterápia): ez minden kezelés alapja és elengedhetetlen része.
 - Diéta: Szakorvos vagy dietetikus segítségével kialakított, kiegyensúlyozott, csökkentett energiataartalmú étrend követése, amely hosszú távon fenntartható.
 - Testmozgás: Rendszeres, az egyéni állapothoz igazított fizikai aktivitás beépítése a mindennapokba (pl. heti 150-300 perc közepes intenzitású mozgás).
 - Viselkedésterápia: Segítség az étkezési viselkedés megváltoztatásában, a kiváltó okok felismerésében, a stresszkezelésben és a motiváció fenntartásában. Szükség esetén pszichológiai támogatás is igénybe vehető.
2. Gyógyszeres kezelés: Akkor jöhet szóba, ha az életmódváltás önmagában nem hoz elegendő eredményt, és a BMI ≥ 30 kg/m^2 , vagy BMI ≥ 27 kg/m^2 jelentős társbetegségekkel. A gyógyszerek orvosi felügyelet mellett, az életmódváltás kiegészítéseként alkalmazhatók. Fontos tudni, hogy ezek sem csodaszerek, és csak a diéta és mozgás mellett hatékonyak.
3. Sebészeti kezelés (bariátriai műtét): Súlyos elhízás esetén (általában BMI ≥ 40 kg/m^2 , vagy BMI ≥ 35 kg/m^2 súlyos társbetegségekkel), ha más módszerek nem vezetnek eredményre, műtéti megoldás is szóba jöhet.

Fontos megérteni, hogy az elhízás kezelése hosszú távú folyamat, amely aktív együttműködést igényel a páciens részéről. Nincsenek gyors és egyszerű megoldások, de már kisebb, tartósan fenntartott testsúlycsökkenés (akár a kiindulási súly 3-5%-a) is jelentős egészségügyi előnyökkel járhat.

CENTRUMUNK OBEZITOLÓGUSAI:



DR. LUKÁCS KRISZTINA PhD | **PROF. DR. SIMONYI GÁBOR, PhD, FAHA**

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

FÉNYVÉDELEM



NEMCSAK NAPSÜTÉSSEN FONTOS!

Tudjuk, hogy a nap csábító sugarainak nehéz ellenállni, de pár fontos alapszabály betartásával nyugodt szívvel élvezhetjük a nyári időszakot.

Az alábbi interjúban **DR. ÁRVAI MARIANN**, a Budai Magánorvosi Centrum bőrgyógyásza ad hasznos tanácsokat arra vonatkozóan, hogyan óvjuk bőrünket ebben az időszakban.

Miért ennyire kiemelten fontos a fényvédelem napjainkban?

– A napsütés ma már sajnos sokkal jobban károsítja a bőrt, mint évtizedekkel ezelőtt. Az ózonréteg vékonyodása és a napozási szokások megváltozása miatt bőrünk nagyobb mértékben van kitéve a káros UVA és UVB sugaraknak. Míg évtizedekkel, évszázadokkal ezelőtt az emberek bőre kora tavasztól fokozatosan szokott hozzá a napfényhez, a civilizációval a bőrünk a „négy fal között” töltött sok idő miatt kevésbé tud felkészülni a nyári szezonra, így az első napsütésben eltöltött órák, vagy a várva várt nyaralás alkalmával sokkal könnyebben meg is tud égni – figyelmeztet a Doktornő.

Hogyha már fényvédelem – milyen rizikót rejthet a napsugárzás? Milyen fényvédő javasolt?

– A bőrt érő napsugarak közül az UVA sugarak a bőr korai öregedéséért, pigmentálódásáért, bőrdaganatok képződéséért felelnek, míg az UVB sugárzás okozza a leégést, a hólyagos napégést, illetve a melanoma és egyéb bőrdaganatok kialakulásában is szerepe van. Ezért a fényvédő készítmények többsége ma már UVA és UVB elleni védelemmel is rendelkezik. A megfelelő fényvédő kiválasztásakor tisztában kell lennünk a bőrtípusunkkal és bőrünk barnulási képességeivel. A fényvédő készítmények tartalmazhatnak fizikai, kémiai filtereket, illetve a legmodernebb készítmények már kékfény szűrővel is rendelkeznek. Ez



DR. ÁRVAI MARIANN

utóbbi a melasmára, az arcon lévő sötétebb foltok kialakulására hajlamos bőr védelme szempontjából lényeges. A fizikai filtereket úgy kell elképzelnünk, mint kicsi tükröket a bőrünkön, melyek visszaverik az UV sugarakat. Ezek nem szívódnak be a bőrbe, képeznek egy fehér réteget, mely esztétikailag nem annyira előnyös, viszont azonnal hatnak, már a felkenés pillanatától védenek. A tisztán fizikai filtereket tartalmazó naptejeket 4-6 hónapos kortól ajánljuk csecsemőknek, kisgyermekeknek.

A kémiai filtereket tartalmazó fényvédők beszívódnak a bőrbe, elnyelik az UV sugarakat, és kozmetikai szempontból sokkal esztétikusabb eredményt adnak. A fényvédelem kialakulásához viszont 20-30 percre van szükség, ezért



fontos, hogy napozás előtt bekenjük magunkat, és teljes beszívódásig figyeljünk oda, hogy ne érje víz a bőrünket, ne izzadjunk meg. Léteznek természetesen kombinált készítmények is, melyek minden igényt kielégítenek. Bármilyen típusú készítményt is választunk, fontos, hogy a felvitelt 2 óránként, illetve úszás/fürdés után megismételjük. A fényvédők erősségét különböző faktorok jelzik. Az SPF (Sun Protection Factor) az UVB szűrő képességet jelzi. Ha valaki például 10 perc alatt ég le a napon, egy SPF 30 fényvédő használatával 30-szor annyi idő alatt, vagyis kb. 300 perc alatt ég csak meg a bőre. Ez azonban csupán becslést jelent, függ a bőrtípustól, izzadás mértékétől, napsugárzás intenzitásától és a felvitt

fényvédő mennyiségétől is. Az UVA sugarakkal szembeni védelem mértékét az ún. PA (Protection Grade of UVA) érték jelzi. Érdemes olyan készítményt választanunk, melynél PA +++ vagy PA ++++ van a flakonon feltüntetve. Ezek a bőr korai öregedése ellen megbízható UVA védelmet nyújtanak.

Hogyan érdemes napozni? Milyen szabályokat kell betartanunk, ha kilépünk akár az utcára, akár a strandon napfürdőzünk?

– A 11 órától 15 óráig terjedő időszakban fényvédelem mellett se tartózkodjunk tartósan a napon, lehetőleg az árnyékot keressük. A kora délelőtti és késő délutáni órákban az UV-sugárzás már csökken ugyan, de ekkor is érdemes széles karimájú kalapot, megfelelő UV védelemmel ellátott napszemüveget felvenni. Baseball sapka viselése nem elegendő, mert a tarkó és a fülek védtelenek maradnak a nap sugaraival szemben. A ruhával nem fedett bőrfelületeket bőrtípusunknak megfelelő fényvédővel kenjük be. Az arc teljes felületére egy teáskanálnyi mennyiségű naptej kerüljön. Amennyiben csak fürdőruhát viselünk, egy felespohárnyi mennyiségű fényvédő krém felkenése esetén érjük el azt a védelmet, ami a flakonon fel van tüntetve. Gyermek számára érdemes SPF 50+ UV szűrővel ellátott fürdőpólót és fürdőnadrágot beszerezni a nyaraláshoz, így elkerülhető a fényvédő lemosódása, leizzadása, illetve az ismételt felvitel elmaradása miatti leégés kockázata.

Mit tegyünk napozás után? Milyen elváltozások esetén ajánlott soron kívül bőrgyógyász szakorvoshoz fordulnunk?

– A bőr hidratálására megfelelőek az ún. napozás utáni (after sun) készítmények. Ha megtörténik a baj és leégünk, 100% aloe vera gélt vagy sprayt vigyünk fel a gyulladt bőrfelületre 1-2 óránként vékonyan. Nagyon fontos emellett a bőrfolyadékfogyasztás. Amennyiben az égett területen hólyagok is megjelennek, szakemberhez kell fordulni, mert a megnyíló hólyagok felülfertőződhetnek. Ebben az esetben ibuprofen tartalmú gyógyszer bevehető, mely a bőr gyulladást képes mérsékelni. Amennyiben azt észleljük, hogy valamelyik anyajegyünk növekedett, színe



„...Az SPF (Sun Protection Factor) az UVB szűrő képességet jelzi...”

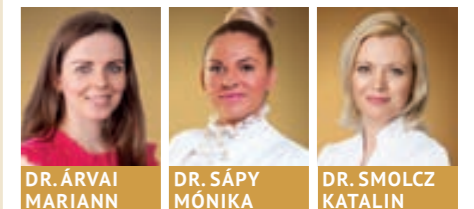


megváltozott, feketésszürke szín jelent meg benne, esetleg vérzik, viszket, vagy ép bőrön korábban nem észlelt pigmentált elváltozás jelentkezik, sürgősen keressünk fel bőrgyógyászt, ne várjuk meg az éves szűrést – javasolja a szakorvos.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

RENDELŐINK BŐRGYÓGYÁSZ ORVOSAI:



DR. ÁRVAI MARIANN

DR. SÁLY MÓNIKA

DR. SMOLCZ KATALIN



9 HÓNAP

MILYEN VIZSGÁLATOK SZÜKSÉGESEK A KISMAMÁKNAK?

Egy új élet fogantatásával számtalan változás zajlik le a szervezetben. Amellett, hogy a leendő édesanyáknak testileg, lelkileg fel kell készülniük egy csöppség érkezésére érdemes a hazai terhesgondozás menetével is tisztában lenniük. A szükséges vizsgálatokkal pedig a kisbaba fejlődése, egészsége is nyomon követhető.

– A terhesgondozás során a várandós hölgynek egy szülész-nőgyógyász szakorvosnál kell bejelentkeznie, akinek az első alkalommal igazolnia kell, hogy a hölgy várandóssága méhen belüli élő magzat – mondja **DR. MELCZER ZSOLT PhD**, a Budai Magánorvosi Centrum nőgyógyásza.

– Sokszor amikor valaki teherbe esik, azonnal jön hozzánk, hogy meggyőződjön a fogantatás sikerességéről, de általában ilyenkor még csak a petezsák látszódik ez esetben 1-2 hét múlva visszahívjuk a kismamát, hiszen a magzatnak legalább 6-7 hetesnek kell lennie, hogy szív-működést észleljünk – hangsúlyozza a Doktor Úr.



DR. MELCZER ZSOLT PhD

Amikor a szülész-nőgyógyász szakorvos megállapítja, hogy a méhen belül egy élő magzat található, kiállítja az igazolást arról, hogy a nő várandós. Emellett rizikócsoportha sorolja be, ami lehet alacsony vagy magas. Ennek, az Emberi Erőforrások Minisztériuma által bevezetett új szabályozás miatt van jelentősége, miszerint 2014. július elseje óta a kismamák (alacsony rizikójú várandósság esetén) választhatnak szülész-női praxist az orvosi helyett. Aki viszont magas rizikójú, az csak orvosi gondozást vehet igénybe.

– Az igazolással, miszerint ultrahang vizsgálattal bizonyítottan egy élő magzat van méhen belül, a lakhely szerinti védőnői szolgálathoz irányítjuk a kismamákat terhes állományba vételre, ahol megkapják a várandósgondozási kiskönyvet – mondja Melczer doktor. – A dokumentum tartalmaz minden adatot a leendő édesanyáról továbbá fel van tüntetve, hogy mikor milyen vizsgálatot szükséges elvégezni. A várandósgondozás eszerint a kötelező program szerint zajlik ma Magyarországon. Természetesen lehet ezeken felül egyéb vizsgálatokat is kérni, de a lényeg, hogy a protokoll szerinti alapvizsgálatokon végig kell menni. A várandósgondozás a kismama mellett, egy három szereplős csapatmunka, ami a felelős személyből (alacsony



rizikójú terhesség esetén választhatóan a szülész-nőből), a háziorvosból és a védőnőből áll. Fontos megemlíteni, hogy a veszélyeztetett terhesség, mint fogalom, megszűnt, hiszen alacsony vagy magas rizikójú terhességről beszélünk. A rendelet úgy jött létre, úgy szabályoz, hogy minden vizsgálatot a várandósgondozást végző felelős személy rendel el (annak megfelelően, ami a kiskönyvben kötelező vizsgálat), de magát a laborvizsgálatot a háziorvosnak kötelessége elvégezni, hiszen a kiskönyvben szerepel a háziorvos aláírása és pecsétje, ami egyben beutalóként szolgál a különböző vizsgálatokra.

A 11-13. hét között szükséges az úgynevezett **I. ultrahang szűrővizsgálat**, mely során a magzat pontos korának megállapítása mellett a Down-kór szűrését is elvégzik a tarkóerdő mérésével és az orrcsont vizsgálatával. A HbsAg-t az első vérvételnél (12. hét előtt) kell levenni a syphilis-szűréssel és az általános I. trimeszteri laborvizsgálatokkal együtt.

A 18-20. hét körül van az úgynevezett **II. ultrahangszűrés**, a „genetikai ultrahang”, ami részletes anatómiai ultrahang vizsgálat a magzati rendellenességek kiszűrésére.

A 20-36. hét között problémamentes terhesség esetén a terhesgondozás havonta történik (minden esetben elvégzik az anyai vérnyomásmérést, ellenőr-

„...A magzatnak legalább 6-7 hetesnek kell lennie, hogy szív-működést észleljünk...”



zik a vizeletet, a magzati szívhangokat és követik a magzat fejlődését). Az OGTT-t a 24-28. hét között kell elvégezni.

A 30-32. héten javasolt a **III. ultrahang vizsgálat**, mely során a szokásos vizsgálati protokoll mellett a magzat fejlődési ütemét, a lepény megfelelő működési kapacitását is vizsgálják.

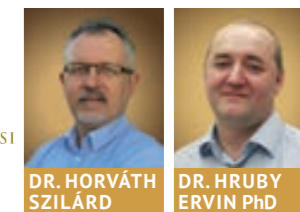
A 24. héten kell megcsinálni a cukorkorrelációs vizsgálatot (vérkép és vizeletvizsgálattal kiegészítve), amely a terheségi cukorbetegség kiszűrésére szolgál. A vizsgálat során éhgyomri vérvételt követően cukoroldat ivása után 2 óra múlva ismételt vérvétel történik.

A Streptococcus szűrővizsgálat a 35-37. hét között szükséges. A CTG vizsgálatot a 38-40. hét között heti egyszer kell elvégezni, amivel nyomon követhető a magzat fejlődése.

NŐGYÓGYÁSZ ORVOSAINK:

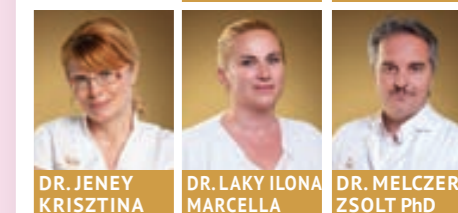


BUDAI
MAGÁNORVOSI
CENTRUM



DR. HORVÁTH SZILÁRD

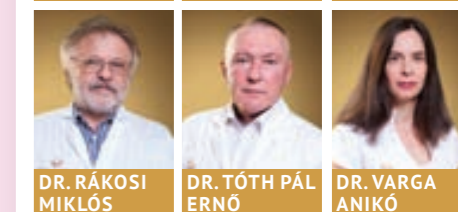
DR. HRUBY ERVIN PhD



DR. JENEI KRISZTINA

DR. LAKY ILONA MARCELLA

DR. MELCZER ZSOLT PhD



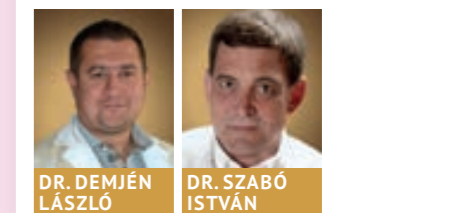
DR. RÁKOSI MIKLÓS

DR. TÓTH PÁL ERNŐ

DR. VARGA ANIKÓ



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



DR. DEMJÉN LÁSZLÓ

DR. SZABÓ ISTVÁN

PROSZTATA GONDOK



Az egyik leggyakoribb urológiai panasz, amivel a férfiak felkeresik szakorvosukat az a prosztatagyulladás. Anatómiai elhelyezkedéséből adódóan jellegzetes tünetegyüttesel bír.

– Az urológiai rendelésen megjelenő férfiak jelentős része kismedencei panaszokkal jelentkezik, amit prostata problémaként, prostatagyulladásaként említenek, mely panaszok egy részét valóban a prostata (dülmirigy) gyulladásos betegsége okozza – magyarázza **DR. FAZAKAS ZSOLT** főorvos, a **Pesti és a Budai Magánorvosi Centrum urológusa**.

Milyen formái vannak a prostatagyulladásnak?

1. Akut prostatagyulladás

– Magas lázzal, hidegrázással, levértséggel jár, az általános tünetek mellé pedig fájdalmas, égető, gyakori és sürgető vizelet társul – figyelmeztet az urológus. – A vizeletben genny mutatható ki, időnként véres is lehet. Nem ritka a nehezített vizelet és a vizeletrekedés sem.

A magömlés is lehet fájdalmas, az ejakulátum lehet véres vagy sárgás színű (gennyes). Sürgős ellátást, kezelést igényel. A fertőzést okozó baktériumok a vizelet és ejakulátum tenyésztéséből kimutathatók, az antibiotikus kezelés indokolt. Szövődményes esetben kórházi ápolás is szükséges lehet.

2. Krónikus prostatagyulladás

– A páciensek nagyobb része jelentkezik krónikus prostatagyulladással. A panaszok szerteágazóak, színesek.

Jellemző tünetek:

- gáttáji, alhasi, lágyéki, herék felé sugárzó tompa fájdalom, diszkomfort érzés,
 - gyakori, sürgető vizelet inger,
 - nehezített, szakaszos vizeletürítés,
 - merevedési panaszok, libidó veszteség.
- A tünetegyüttes hónapok, vagy akár évek óta kínozza a pácienseket, szá-

mos vizsgálaton és kezelésen estek át, ennek ellenére a panaszok visszatérnek. Az életminőségüket hátrányosan érinti. Az esetek csak kis részében mutatható ki kórokozó. A fizikális és a képalkotó vizsgálatok sem adnak támpontot. Amennyiben baktérium igazolható, úgy jogos a krónikus prostatagyulladás megnevezés, az antibiotikus kezelés is jó eséllyel hatásos.

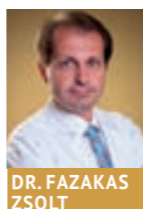
3. Kismedencei fájdalom szindróma

– Tekintettel arra, hogy az esetek többségében nem igazolható bakteriális fertőzés (bár nem is zárható ki a prostata anatómiai sajátosságai miatt), a kismedencei fájdalom szindróma bevezetése segítheti a probléma megértését és hatékony kezelését. A rendelésen jelentkezők döntő többségének is ez írja le a tünetegyüttesét. A prosztatán kívül más kismedencei urológiai szervek is érintettek (húghólyag, ondóhólyag, húgycső, here-melékhere). Komplex módon a kismedence más egységei (végbél, medencefenék izomzata, ízületek) is érintettek, vagy akár okozói is lehetnek.

A kivizsgálás során gondolni kell más szakterületeket érintő kórképekre is, így proktológiai, reumatológiai, neurológiai konzultáció is szükséges lehet.

Az orvos-beteg viszonyt megterheli, hogy a kivizsgálás eredményei sorra nem igazolnak egyértelmű okot, a kezelés is elhúzódó és az eredmények sem azonnal jelentkeznek, illetve kezdeti javulás után gyakori a visszaesés.

A hosszú távú antibiotikus kezelés megítélése ellentmondásos, gyakoriak a kezelés komoly mellékhatásai. A terápiának a fókuszát inkább a nem-szteroid gyulladáscsökkentőkön, vizeletürítést javító gyógyszereken és a gyógytornói gyakorlatokon van. A gyógyszeres kezelésen túl hangsúlyos az életmód váltása, a kiújulást megelőző tevékenységek megértése – teszi hozzá Fazakas Doktor.



DR. FAZAKAS ZSOLT

HANGKÉPZÉSI-, NYELÉSI NEHÉZSÉGEK?

TERÁPIÁVAL LÁTVÁNYOS JAVULÁS ÉRHETŐ EL

Hang-, beszéd- és nyelésterapeutaként egy viszonylag új egészségügyi szakterület képviselője Somlai Patrícia. Hivatása széles spektrumon foglalkozik a beszéd megindításával, fejlesztésével, az arc izmainak és a nyelv erősségének optimalizálásával, hangképzési nehézségek kezelésével, nyelési nehezítettség megszüntetésével, illetve stroke-betegek és neurodegeneratív megbetegedéssel érintett páciensek kommunikációjának rehabilitálásával.

– Céлом, hogy olyan embereknek tudjak segíteni korosztálytól függetlenül, akiknek fül-orr-gégészeti, neurológiai vagy fogászati probléma miatt zavart szenvedett a beszéde, beszédmozgásai (bénulás), hangja vagy a nyelési funkciói, illetve professzionális hanghasználok számára is nyújtok hanghigiénés terápiát, illetve beszédtechnika foglalkozást – hangsúlyozza **SOMLAI PATRÍCIA**. – Szakterületem még új, de nagyon sok lehetőséget kínál, mely számos egészségügyben eddig elhanyagolt problémára is megoldást tud kínálni. Ilyen például a nyelészavarok és az orális higiénia kapcsolata, melyből szakdol-



gozati kutatásomat is végeztem. Másik példa lehet a stroke betegek felépülési képessége és pszichés állapotuk kapcsolata és családjuk betegséghez való hozzáállása. Számos olyan eset is van, amikor ugyan a beszédterapeuta nem tudja a teljes megoldást nyújtani, de rá tudja terelni a páciens a jó ösvényre további szakemberrel közreműködve hozzásegítve őt ezzel betegség előtti életminősége visszaszerzéséhez.

Az alábbi esetekben javasolt a hang-, beszéd- és nyelésterápia:

- gyermeke betöltötte a 2,5 éves kort, de még nem beszél,
- nyelvlökéses nyelés áll fent

Önnél vagy gyermekénél,

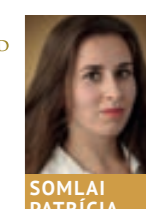
- hangja orrhangzós színezetű,
- hangja rekedt, levegős, vagy teljesen el is ment,
- hangja monoton, dallamát veszített,

- arca fele, egésze, vagy a száj körüli területe lebénult,
- stroke betegség után, demencia vagy neurodegeneratív megbetegedés miatt kommunikációja sérült (illetve, ha orvosi véleményben az afázia vagy dizartria diagnózis került meghatározásra),
- nyelési nehézségei vannak,
- szeretné fejleszteni énekhangját vagy beszédtechnikáját.

Munkámban szeretek pontos lenni, illetve személyre szabni a kezeléseket, így foglalkozásainkon felszabadult légkörben telhet a terápiás folyamat. Várom szeretettel rendelésünkön.



HANG-, BESZÉD- ÉS NYELÉS-TERAPEUTA



SOMLAI PATRÍCIA

ELINDULT A CSECSEMŐ-, ÉS GYERMEKGYÓGYÁSZATI SZAKRENDELÉSÜNK!



Láztól, torokfájástól, felső vagy alsó légúti megbetegedéstől szenved gyermeke? Esetleg gastroenteritis, hasi fájdalom, székrekedés okoz panaszt? A gyermekgyógyász az újszülött kortól a felnőtté válásig foglalkozik a gyermekkor összes megbetegedésével, azok felismerésével, kezelésével és megelőzésével.

– A gyermekek általában életmódjuknak köszönhetően egészségesebbek a felnőtteknél, szervezetük mégis sérülékenyebb, ugyanakkor sokkal könnyebben, gyorsabban gyógyulnak, annak ellenére, hogy számos fertőzés, illetve balesetből származó sérülés leselkedik rájuk – hangsúlyozza **DR. KÓRÓDI SÁNDOR MIKLÓS** a Budai Magánorvosi Centrum gyermekgyógyásza. – A csecsemő- és gyermekgyógyászat feladata egyrészt ezeknek az akut vagy krónikus problémáknak a kivizsgálása, kezelése és gondozása, másrészt a felnőttkorban megjelenő, de már a gyermekévek során elinduló kórállapotok diagnosztika-



**DR. KÓRÓDI
SÁNDOR
MIKLÓS**

zálása, követése és kezelése is – magyarázza a szakorvos.

Hogyan zajlik egy gyermekgyógyászati rendelés?

– Első lépésként elnyerjük a gyermek bizalmát, hiszen az Ő együttműködése a legfontosabb egy vizsgálat során. Ezt követi a részletes anamnézis felvétel, mely alatt megismerjük és rögzítjük a gyermek kórtörténetét és panaszait. A tünetek jellegétől függően mindez kiterjedhet a terhességi és az újszülöttkori eseményekre, valamint a családi kórtörténetre. Ezt követi a gyermek „játékos”, mégis részletes fizikális vizsgálata, mely magában foglalja a tápláltság felmérését, valamint a bőr, a genitáliák, a haj és a fogak vizsgálatát is, majd sor kerül a gyermek napirendjének, táplálkozási és higiéniai szokásainak és egyéb életmódbeli sajátosságainak áttekintésére. Mindezek után meghatározásra kerül a szükséges terápia, melynek részleteit elsősorban a szülőkkel beszéljük meg, ám ebbe lehetőség szerint a gyermeket is bevonjuk.

Melyek a leggyakoribb gyermekgyógyászati problémák?

– A gyermekkori betegségek tárháza igen széles, amely az életkorral, évszakkal és a jó idővel együtt változik.

Újszülöttkorban legtöbbször táplálási problémákból fakadó panaszokkal érkeznek hozzánk a szülők gyermekükkel: például anyatej hiánya vagy hozzátáplálási kérdések kapcsán; de sokszor előfordul, hogy „sírós, nehezen alvó babával” jönnek vagy székrekedéssel, védőoltásokkal kapcsolatban történő tanácskéréssel fordulnak hozzánk. Ahogy nőnek a gyerekek közösségekbe, bölcsődékbe, óvodákba, iskolákba kezdenek járni. Ilyenkor egyes betegségek előtérbe kerülnek, illetve szezonális mutatóknak.

Ősszel és télen sokkal több a felső-, és alsólégúti megbetegedések száma, mint például az influenza és az RSV járványok, valamint azok szövődményei. A tavasz a ragyogó napsütés, virágok és az éledő természet évszaka, azonban sokan ezt nem tudják gondtalanul élvezni a különböző allergének miatt. Nyáron az óvodák, iskolák végeztével megnő a balesetek száma például bicikli, roller, trambulín balesetek. Emellett megjelenhetnek a kirándulások, túrázások során hazahozott nem várt vendégek is, például kullancsok; és az azok, valamint egyéb rovarok által terjesztett betegségek (viszkető, befertőződő csípések). Vízparti nyaralások, zsúfolt strandok után gyakran panaszoknak hűgyúti-, illetve gastrointestinális tünetekre (Salmonella, Rota vírus fertőzések) vagy különböző bőrsérülésekre (napégés, napszúrás).

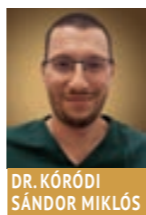
Serdülőkorban már megjelennek a felnőtteknél is gyakran kezelt betegségek, például hipertónia vagy túlsúly, de nagyobb számban fordul elő pszichés eredetű, például túlterheltségéből adódó szomatikus tünetképzés, mint visszatérő vagy krónikus hasi fájdalom, illetve a káros szerek által (energiaital-koffein, dohányzás-nikotin) okozott mellékhatások, nemi betegségek.

Forduljon hozzánk bizalommal, szeretettel várjuk családját csecsemő-, és gyermekgyógyászati szakrendelésünkön a Budai Magánorvosi Centrumban!



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

**GYERMEK-
GYÓGYÁSZ
SZAKORVOS**



**DR. KÓRÓDI
SÁNDOR MIKLÓS**

ÚJ SZOLGÁLTATÁS A BUDAI EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD CENTRUMBAN

Minden gyermek egyedi értékek hordozója, fejlődése pedig leginkább egy olyan biztonságos, elfogadó és figyelmes közegben bontakozhat ki, amelyben valódi partnerség valósul meg a családok és a szakemberek között.

– Célunk, hogy átfogó segítséget nyújtsunk, amelyben a gyermekek fejlődését személyre szabott módon, a szülőkkel szoros együttműködésben tudjuk támogatni – mondja **NEMESVÁRI NETTI** gyógypedagógus. – A megfelelő fejlesztési forma, terápiás irány vagy módszertani megközelítés kiválasztása sok esetben kihívást jelenthet a családok számára.

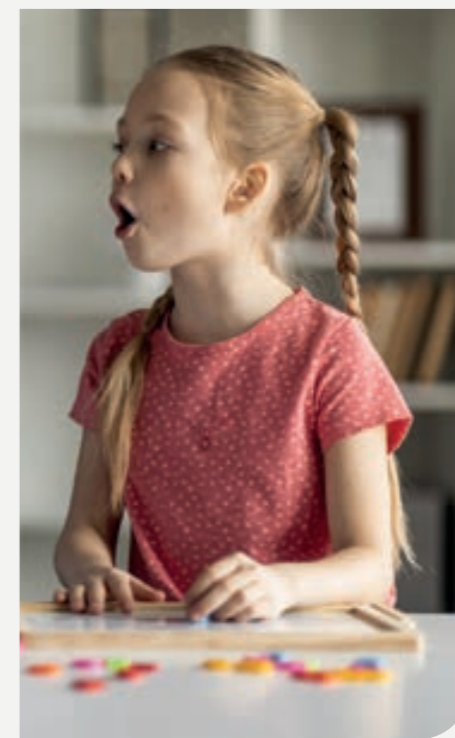


**NEMESVÁRI
NETTI**

Kiemelt törekvésünk, hogy azok számára, akik hozzánk fordulnak, segítséget nyújtsunk a potenciális irány megtalálásában. Magas szakmai színvonalon, a legfrissebb gyógypedagógiai, pszichológiai és pedagógiai ismeretekre építve biztosítjuk azt a támogatást, amely egy hosszú távú, bizalmon alapuló együttműködés során válik igazán hatékonnyá.

Gyógypedagógiai munkánk kiindulópontja minden esetben egy komplex, több szempontú felmérés, amely során a gyermek aktuális képesszintjét, nehézségeit és erősségeit egyaránt feltérképezzük. Fejlesztő foglalkozásaink egyéni és kiscsoportos formában egyaránt elérhetőek, játékos, élményalapú keretek között, a gyermek életkori sajátosságait, motivációit és igényeit szem előtt tartva.

Kiemelt programunk az iskolaelőkészítő fejlesztés, melynek célja, hogy a gyermekek magabiztosan, kiegyensúlyozottan és felkészülten kezdhessék meg iskolai életüket. Ennek eredményeképp megelőzhető a tanulási nehézségek kialakulása, és elősegíthető



az iskolai beilleszkedés zökkenőmentessége. Az iskolaérettséghez szükséges képességterületek fejlesztése mozgás- és grafomotorikai fejlesztéseinkkel kiegészítve összetett támogatási lehetőséget biztosítanak.

Különös figyelmet fordítunk az ADHD-specifikus fejlesztő foglalkozásokra, amelyek követik a komplex szemléletű megközelítést: viselkedésterápiás, mozgásos és szociális készségfejlesztő elemek integrált alkalmazásával valósul meg a fejlesztési folyamat.

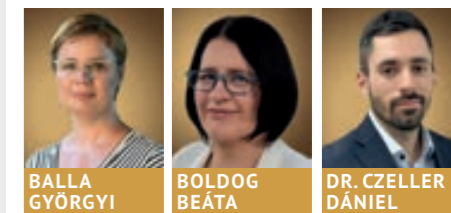
A gyermekek mellett a szülők támogatását is fontosnak tartjuk: rendszeres szülőkonzultációra biztosítunk lehetőséget, amely során közösen értékeljük az elért eredményeket, megbeszéljük a felmerülő kérdéseket, és szükség esetén finomítjuk a fejlesztési irányokat.

Emellett havi rendszerességgel alkotó és zenés foglalkozásokat is szervezünk, amelyek inkluzív szemléletben, közösségi élményként szolgálják a gyermekek kreatív önkifejezését és érzelmi fejlődését.

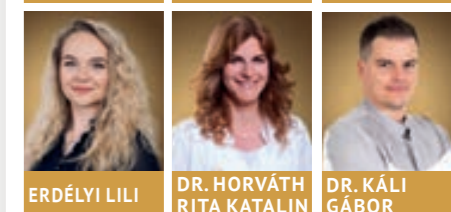
Szeretettel várjuk az óvodás korú gyermekeket és szüleiket. Szakmai tudásunkkal, empátiánkkal és elkötelezettségünkkel azon dolgozunk, hogy minden gyermek a saját útján, a számára legmegfelelőbb módon fejlődhesen – biztonságban, megbecsülve, támogatva.

BUDAI
EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD
CENTRUM

CENTRUMUNK KOLLÉGÁI:



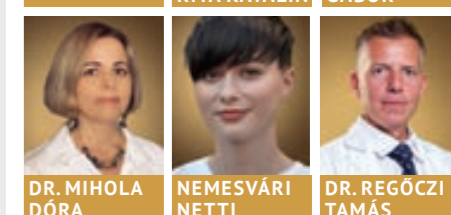
**DR. PÁ CZ
ALEXANDRA
NÓRA**



**BALLA
GYÖRGYI**

**BOLDOG
BEÁTA**

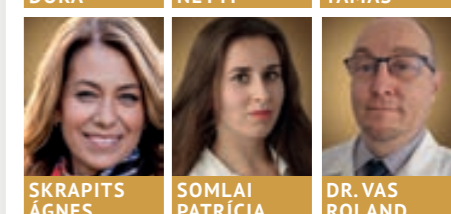
**DR. CZELLER
DÁNIEL**



ERDÉLYI LILI

**DR. HORVÁTH
RITA KATALIN**

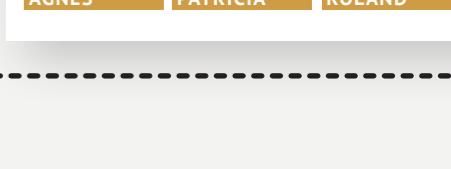
**DR. KÁLI
GÁBOR**



**DR. MIHOLA
DÓRA**

**NEMESVÁRI
NETTI**

**DR. REGŐ CZI
TAMÁS**



**SKRAPITS
ÁGNES**

**SOMLAI
PATRÍCIA**

**DR. VAS
ROLAND**

Honlapunkon tájékozódhatnak a menedzserszűrés áráról, e-mailben pedig további tájékoztatást adunk bármely felmerülő kérdéseikre. Időpontfoglalás: Magánszemélyek és cégek részére: manager@budaimaganrendelo.hu

EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ SZŪRŐCSOMAGOK A BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUMBAN

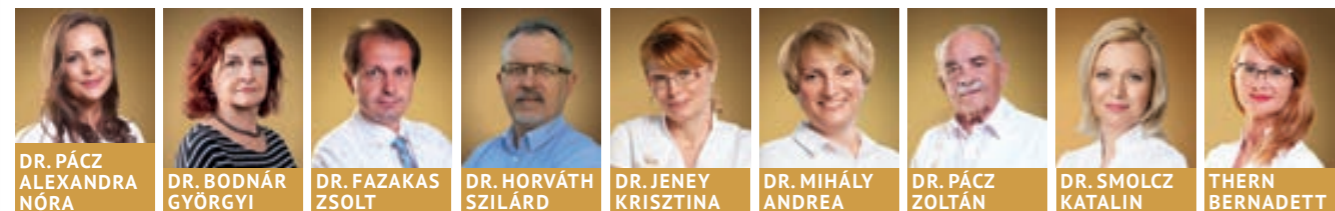
A magyar lakosság halálzásának meghatározó tényezői a szív-érrendszeri és a daganatos betegségek. Ezen betegségek kezelésének eredményessége nagy mértékben attól függ, milyen hamar sikerül felfedeznünk őket. Sajnos azonban, éppen ezekre a betegségekre jellemző, hogy sokáig tünetszegényen, lappangva rombolják szervezetünket. Sok esetben a tünetek felléptekor már nincs lehetőség a teljes gyógyulásra, holott az időben megkezdett terápia teljes felépüléssel kecsegtet. Szűrési programunk során néhány óra alatt, sorban állás nélkül, előre egyeztetett időpontban, elegáns, kellemes környezetben, szakmailag megalapozott protokollok szerint, több szakorvosunk összehangolt munkájának köszönhetően felmérjük fizikai állapotát, terhelhetőségét, a rizikó faktorokat. A szűrés eredményéről írásban adunk összefoglalást, melyben felhívjuk páciensünk figyelmét a kóros eltérésekre, személyre szóló, célzott tanácsokat adunk azok kezelésére, szükség esetén további vizsgálatokat javasolunk, illetve életmódbeli javaslatokkal látjuk el.

	S	M	L	XL	XXL
S laborcsomag	✓	○	○	○	○
M laborcsomag	○	✓	○	○	○
L laborcsomag	○	○	✓	○	○
Prémium tartalmú labor csomag	○	○	○	✓	✓
Belgyógyászat	✓	✓	✓	✓	✓
Szemészet	✓	✓	✓	✓	✓
Nyugalmi EKG	✓	✓	✓	✓	✓
Hasi ultrahang	✓	✓	✓	✓	✓
Pajzsmirigy ultrahang	○	✓	✓	✓	✓
Carotis doppler	○	○	✓	✓	✓
Bőrgyógyászat	○	○	✓	✓	✓
Fül-orr-gégészet	○	○	✓	✓	✓
Terheléses EKG	✓	✓	✓	✓	✓
Szív ultrahang	○	✓	✓	✓	✓
Urológia PSA-val vagy nőgyógyászat cytológiával	○	✓	✓	✓	✓
Testösszetétel analízis	○	✓	✓	✓	✓
Boka-kar index	○	○	✓	✓	✓
Kismedence-has kontrasztos MR	○	○	○	○	✓
Koponya MR	○	○	○	○	✓
Stressz-szint mérés	○	○	○	✓	✓
Mellkas RTG	○	○	✓	✓	✓
A CSOMAG AKCIÓS ÁRA	102 000 Ft	158 000 Ft	205 000 Ft	260 000 Ft	395 000 Ft
Bármely csomagunkhoz kérhető:					
Komplex emlő vizsgálat (mammográfia tomoszintézissel, fizikális vizsgálattal, emlő ultrahanggal)	40 410 Ft	40 410 Ft	40 410 Ft	40 410 Ft	40 410 Ft
Diabétesz szűrés (hemoglobin A1C, Inzulin, HOMA index)	8 000 Ft	8 000 Ft	8 000 Ft	8 000 Ft	8 000 Ft

(Az árváltoztatás jogát fenntartjuk, aktuális árakat honlapunkon találják!)

CENTRUMUNK MENEDZSERSZŪRÉSEL FOGLALKOZÓ ORVOSAI:

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI VIZSGÁLATOK

A BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM PROFI SZAKORVOSOKBÓL ÁLLÓ CSAPATA VÁRJA CÉGEK ÉS MAGÁNSZEMÉLYEK JELENTKEZÉSÉT!

Magyarországon már a 90-es évek eleje óta törvény írja elő a munkahelyekre vonatkozó munkavédelmi szempontokat (ez a 1993. évi XCIII. tv.). Ezt azért hozták létre a jogalkotók, hogy minden munkavállaló számára biztosított legyen az egészséget nem fenyegető, biztonságot nyújtó munkakörnyezet, melybe a tárgyi, személyi és személyzeti feltételek is beletartoznak.

A foglalkozás egészségügyi szolgáltatás azonban még ennél is többet nyújt: segít egészségesebben tartani a kollégákat annak érdekében, hogy hatékonyabbak, lojálisabbak legyenek, és kevesebbet hiányozzanak betegség miatt. Ezen szolgáltatás díját ugyan-ez a törvény tartalmazza, és a munkáltató adómentes természetben juttatásként adhatja a munkatársaknak.



PROF. DR. TORZSA PÉTER

Miért fontos a rendszeres foglalkozás egészségügyi ellenőrzés? Minden munkáltató alapvető érdeke az, hogy a kollégái egészségesek legyenek, és munkájukat biztonsággal tudják elvégezni. A foglalkozás-egészségügyi rendeléseink célja a munkahelyi egészségügyi problémák és veszélyforrások azonosítása, megelőzése, valamint kezelése, ami végső soron javítja a munkaerő jólétét és növeli a termelékenységét. – Munkánk során orvosaink rendszeresen megvizsgálják a hozzánk forduló munkavállalókat, megadják a megfelelő tájékoztatást, és ahol szükség van rá, ott az oltást is beadják – mondja **PROF. DR. TORZSA PÉTER, foglalkozás-egészségügyi szakorvos.** – Szakembereink házi orvosokból és belgyógyá-

szokból állnak, akik nagy tapasztalattal rendelkeznek területükön. Kiemelt hangsúlyt fektetünk a betegségek miatti hiányzások számának csökkentésére is, mellyel redukálható a betegszabadságok okozta költségek és kiesett bevételek. Rendszeres vizsgálatainkra elsősorban akkor kerül sor, amikor egy vállalkozás egy, vagy több munkavállalója olyan munkakörben dolgozik, mely veszélyt jelenthet az egészségügyi állapotára. Ilyen lehet, ha a kolléga egészségkárosításra alkalmas anyagokkal dolgozik, valamint, ha ülő-, vagy teljesen állómunkát végez. Szakorvosaink képesek időben érzékelni a kialakuló problémákat és még időben hatásos segítséget nyújtani pácienseinknek.

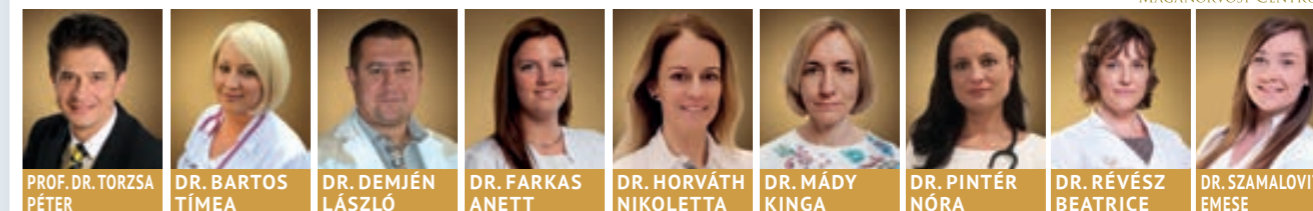
Milyen vizsgálatok tartoznak a foglalkozás-egészségügyi rendelésbe? A munkaköri alkalmassági vizsgálatokat az 1998/54-ik számú Magyar Közlöny tartalmazza. Ilyen például a munkaviszony kezdetekor felmerülő, vagy az évközi állapotfelmérés. Bizonyos feladatkörök szintén megkövetelik az állandó orvosi ellenőrzést. Ide soroljuk a gépjármű- és targoncavezetői, vagy a

fejeviseleési alkalmassági engedélyekhez szükséges engedélyek kiadását. Szolgáltatásunk azonban sokkal kiterjedtebb védelmet biztosít kollégáinak. Végzünk fizikális, koleszterin, vércukor, szemészeti, koszorúér vizsgálatokat, életmódbeli és diétás tanácsadást, prevenció programokat dolgozunk ki, oltást adunk be. Természetesen a kezelésekhöz nélkülözhetetlen receptírást is vállaljuk. Mindezen felül alap (légzésfunkció, terheléses EKG, ultrahangos vizsgálatok), valamint komplex kardiológiai (nyaki verőér duplex Doppler, tumor markerek, testzsírszázalék, mentális egészség) szakvéleményt is ki tudunk állítani. Évente egy alkalommal vállalkozásának telephelyére is kiszállunk, ahol vizeletvizsgálatot, vérnyomásmérést, szemészeti és igény esetén EKG vizsgálatot folytatunk, ezzel egy időben pedig az újonnan belépő munkavállalók számára kötelező alkalmassági vizsgálatot is elvégezzük. Kiszállásunk során lehetősége van elsősegély oktatást is kérni, melybe beletartozik az újraélesztés, idegentest eltávolítása légutakból, vérzések ellátása, törések, rándulás, valamint ficam alapszintű kezelése, mérgezések és különféle kórképek felismerése. Az egészségügyi problémák idejekorán történő megállapítása jelentős hatással van a munkavállalói teljesítményére és hűségére.

Gondoskodjon Ön is alkalmazottai egészségéről: jelentkezzen az uzemorvos@budaimaganrendelo.hu e-mail címen és szűrő programjainkkal vigyázzon munkatársai egészségére!

A RENDELŐ FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGY KOLLÉGÁI:

PESTI ÉS BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



ULTRAHANG, MAMMOGRÁFIA, RÖNTGEN ÉS DEXA VIZSGÁLAT

MINDEZEK EGY HELYEN ELÉRHETŐK!

A Budai Magánorvosi Centrumban, a XI. kerületi Fehérvári út szívében ambuláns ellátásaink mellett számos diagnosztikai szolgáltatással várjuk pácienseinket.

RÖNTGEN VIZSGÁLATRA LENNE SZÜKSÉGE?

Tudta, hogy a mellkasröntgen gyors, fájdalommentes és hatékony módszer például a tüdőbetegségek korai felismerésére; szívproblémák azonosítására; a légzőrendszeri panaszok kivizsgálására; krónikus betegségek nyomon követésére; daganatok felismerésére, illetve csonttörések megállapítására?

A röntgenfelvételek segítségével természetesen más testtáj is vizsgálható, sürgősségi leletezés is elérhető.

A **DEXA CSONTSŰRŰSÉG MÉRÉS** a csontok ásványi anyag tartalmát, a csontok sűrűségét határozza meg. Az életkor előrehaladtával a csontok ásványi anyag tartalma csökken, mely törési kockázatot jelent. Hölgyeknek a menopauza kezdetétől, uraknak 60 éves kor felett ajánlott elvégezteni a vizsgálatot.

Anyagcsere zavarok esetén, cukorbetegség, pajzsmirigy, máj, vese betegség felszívódási zavarok, szteroid szedése, illetve családi halmozódású csonttritkuláskor célszerű a vizsgálatot fiatalabb korban is elvégezni.

A **TELJES TESTÖSSZETÉTEL MÉRÉS** alkalmával a DEXA berendezés a zsír és az izomszövetek százalékos arányáról, illetve elhelyezkedéséről ad képet. A vizsgálat ajánlott edzésprogram esetén az izomtömeg változásának követésére, túlsúlyos pácienseknél vagy izomgyengeség, gyenge fizikai terhelhetőség fennállásakor. Életmódváltás, testsúlycsökkentő terápia után a zsír és az izomszövetek százalékos arányának változásáról tudunk képet kapni.

KOMPLEX EMLŐDIAGNOSZTIKA: Mammográfia tomoszintézissel, fizikális vizsgálat, emlő ultrahanggal

Miért is fontos az emlőszűrés? ... mert sajnos a nők egyik leggyakoribb daganatos betegsége az emlőrák és jelenleg a mammográfia az egyetlen, tudományosan igazolt eljárás az átlagos rizikójú nők szűrésére, az emlőrákos halálozás csökkentésére.

Kiknek ajánlott a mammográfiai vizsgálat?

- a nemzetközi ajánlásoknak megfelelően panasz- és tünetmentes pácienseknek 35 éves kortól javasolt az évenkénti vizsgálat
- tünet vagy panasz esetén 30–35 éves kor felett kötelező – kivéve, ha egy éven belül történt ilyen vizsgálat és nincs indok a megismétlésre pl. új tumorgyanús tünet
- indokolt esetben 30 év alatt is elvégezhető, szükség esetén kiegészítve célzott, nagyított felvételekkel, vezérelt mintavétellel
- pozitív családi anamnézis esetén (amennyiben a rokonságban korábban volt emlőrák) kiemelten fontos a rendszeres szűrővizsgálat

Melyek az alarmírozó tünetek?

- tapintható csomót érez az emlőben vagy esetleg emlővel kapcsolatos panaszai lennének: akár váladékozás, kipirosodás, behúzottág az emlő bőrén, fájdalom, duzzanat, deformitás
- férfiak esetében az emlő kóros növekedése vagy az emlőben tapintható csomó észlelése

Radiológus orvosaink szeretettel várják Pácienseinket rendeléseinken.



PESTI ÉS BUDAI
MAGÁNORVOSI CENTRUM

**CSONTSŰRŰSÉG
MÉRÉS,
CSONT
DENZITOMETRIA,
OSTEOPOROSIS
VIZSGÁLATA
(ÁGYÉKI GERINC
ÉS CSÍPŐ)**

MAMMOGRÁFIA

RÖNTGEN

DEXA

**TELJES TEST
SZÖVETI
ÖSSZETÉTEL
MÉRÉS**

1119 BUDAPEST,
FEHÉRVÁRI ÚT 89–95.

BEJELENTKEZÉS:
+36 1 794 3980

BUDAIMAGANRENDELO.HU

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

MAMMOGRÁFIA:

DR. BORBÁS GÁBOR	DR. DIENES ANNA
DR. NÁSZ HELÉNA VIOLETTA	DR. UNGER ZSUZSA PHD
DR. ZSUPPÁN RICHÁRD	

**PESTI ÉS BUDAI
MAGÁNORVOSI
CENTRUM
RADIOLÓGUSAI:**

DR. BODNÁR GYÖRGYI ENIKŐ	DR. BORBÁS GÁBOR
DR. CSÁTHY JÁNOS MARCELL	DR. DIENES ANNA
DR. NÁSZ HELÉNA VIOLETTA	DR. SZARVAS TÜNDE
DR. UNGER ZSUZSA PHD	DR. ZSUPPÁN RICHÁRD

Budai Magánorvosi Centrum és Budai Egészséges Életmód Centrum a SAVOYA PARKBAN!

1117 Budapest,
Hunyady János út 19.


BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM
+36 (70) 647 7811



A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGEKKEL VÁRJUK ÖNÖKET:
BŐRGYÓGYÁSZAT | DIABETOLÓGIA | ENDOKRINOLÓGIA
FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI VIZSGÁLATOK
GYERMEK-KARDIOLÓGIA | IDEGSEBÉSZET | KARDIOLÓGIA
LABORATÓRIUMI VIZSGÁLATOK | LIPIDOLÓGIA | OBEZITOLÓGIA
SZÜLÉSZET-NŐGYÓGYÁSZAT | UH VIZSGÁLATOK

E-mail: savoya.recepcao@budaimaganrendelo.hu

(06 1) 794 3980

www.budaimaganrendelo.hu

(06 1) 445 0700

(Labor szolgáltatások)

DIETETIKA

FUNKCIONÁLIS TRÉNING, GYÓGYTORNÁ | ORVOSI DIÉTA
HANG-, BESZÉD- ÉS NYELÉSTERÁPIA | GYÓGYPEDAGÓGIA, ISKOLAEŁŐKÉSZÍTÉS,
MOZGÁSFEJLESZTÉS, ADHD-SPECIFIKUS FEJLESZTÉS
PSZICHOLÓGIA | REUMATOLÓGIA | NEUROLÓGIA | SEBÉSZET, ÉRSEBÉSZET
ORVOS-ESZTÉTIKA | ORTOPÉDIA, GYERMEK-ORTOPÉDIA
EGYEDI TALPBETÉTEK KÉSZÍTÉSE

HAMAROSAN INDULÓ SZOLGÁLTATÁSAINK:
ALVÁSI APNOE VIZSGÁLAT, MASSZÁZS

**+36 (30) 084 0008,
+36 (1) 794 3980, +36 (70) 647 7811**

 BUDAI
EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD
CENTRUM



TOVÁBBI RÉSZLEGEINK, ORVOSAINK

ANGIOLÓGIA

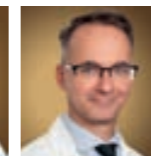


DR. DERES
PÉTER PhD

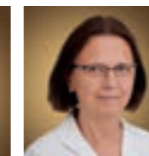
BELGYÓGYÁSZAT



DR. BARTOS
TÍMEA



DR. DERES
PÉTER PhD

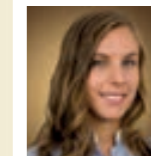


DR. FÜGEDI
KATALIN



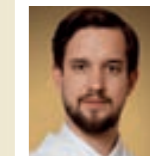
DR. PÁ CZ
ALEXANDRA NÓRA

DIETETIKA



LUKÁ KOVÁ
TÜNDE

HEMATOLÓGIA



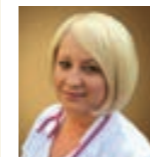
DR. CSACSOVSZKI
OTTÓ

IDEGSEBÉSZET

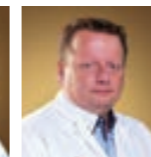


DR. SZÉKELY
PÉTER PÁL

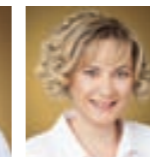
DIABETOLÓGIA



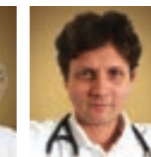
DR. BARTOS
TÍMEA



DR. HERMÁNYI
ZSOLT



DR. LUKÁ CS
KRISZTINA PhD



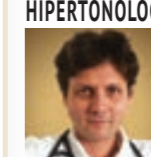
PROF. DR. SIMONYI
GÁBOR, PhD, FAHA

FEJFÁJÁS/ NEUROLÓGIA/STROKE



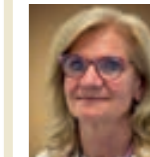
DR. HORVÁTH
RITA

LIPIDOLÓGIA/ HIPERTONOLÓGIA



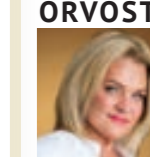
PROF. DR. SIMONYI
GÁBOR, PhD, FAHA

PULMONOLÓGIA



DR. ZSÁMBOKI
GABRIELLA

MEGELŐ ZŐ ORVOSTAN



DR. BÉRES
ZSUZSANNA

FÜL-ORR-GÉGE



DR. PÁ CZ
ZOLTÁN



DR. ZARÁND
RAJMUND



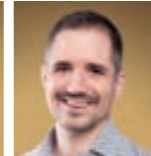
TERN
BERNADETT

OPTOMETRIA

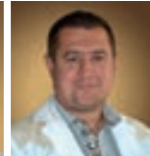
GYERMEKGYÓGYÁSZAT



DR. ÁRVAI
MARIANN



DR. BORBÁS
GÁBOR



DR. DEMJÉN
LÁSZLÓ

ENDOKRINOLÓGIA

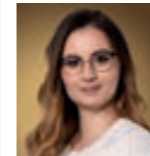


DR. KOPPÁNY
VIKTÓRIA



PROF. DR. SIMONYI
GÁBOR, PhD, FAHA

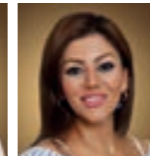
KARDIOLÓGIA



DR. BALLA
PATRÍCIA



DR. BÁRTFAI
ILDIKÓ



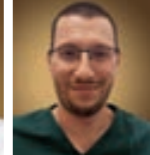
DR. BASIRIKAI
GITA



DR. DIENES
ANNA



DR. JENEY
KRISZTINA



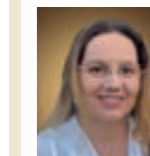
DR. KÓRÓDI
SÁNDOR MIKLÓS

REUMATOLÓGIA

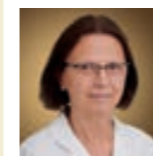


DR. ROJKOVICH
BERNADETTE PhD

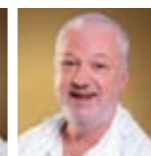
SZEMÉSZET



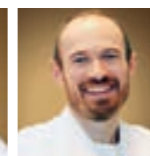
DR. GÉHL
ZSUZSANNA



DR. FÜGEDI
KATALIN



DR. KERKOVITS
GÁBOR



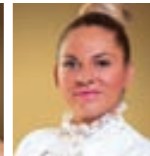
DR. KOVÁCS
GÁBOR HUNOR



DR. KOVÁCS
GÁBOR HUNOR



DR. NÁ SZ HELENA
VIOLETTA



DR. SÁ PY
MÓNIKA

UROLOGIA



DR. FAZAKAS
ZSOLT

ORTOPÉDIA, TRAUMATOLÓGIA



DR. MAGOS
KRISZTIÁN



DR. PÁ CZ
ALEXANDRA NÓRA



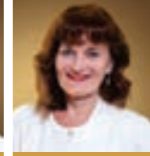
DR. SIMONYI
GÁBOR PhD



DR. SMOLCZ
KATALIN

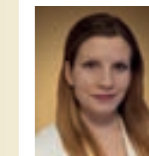


DR. SZABÓ
ISTVÁN



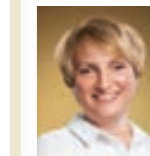
DR. SZARVAS
TÜNDE

SONOGRÁFIA



MIKOLA SZILVIA
SAROLTA

PSZICHIÁTRIA



DR. MIHÁLY
ANDREA

STD AMBULANCIA



DR. ÁRVAI
MARIANN



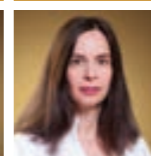
DR. FAZAKAS
ZSOLT



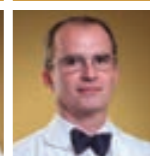
DR. MELCZER
ZSOLT



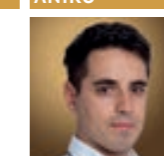
DR. UNGER
ZSUZSA PhD



DR. VARGA
ANIKÓ



DR. ZARÁND
RAJMUND



DR. ZSUPPÁN
RICHÁRD



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Urológia

Az urológiai első vizsgálatból (amely tartalmazza az anamnézist, fizikális vizsgálatot, valamint az urológiai hasi szervek ultrahang vizsgálatát) **10% kedvezményt** biztosítunk a kupon bemutatása esetén.

Az akció 2025. szeptember 30-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Hasi és kismedencei ultrahang vizsgálat

Hasi és kismedencei ultrahangra **10% kedvezményt** biztosítunk a kupon bemutatása esetén.

Az akció 2025. szeptember 30-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Komplex nőgyógyászati szűrés

Komplex nőgyógyászati szűrés a Budai Magánorvosi Centrumban, **10% kedvezmény** a kupon bemutatása esetén.

Az akció 2025. szeptember 30-ig érvényes.



BUDAI FOGÁSZATI ÉS
IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM



Fogászat

A szájhygiéné és a fogköeltávolítás új szintje: Irányított Biofilm Terápia, most a kupon bemutatása esetén, 45.000 Ft helyett **38.000 Ft.**

Az akció 2025. szeptember 30-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Laborvizsgálat (újszülöttek részére is)

Már reggel 6 órától és szombaton is várjuk Önöket a Fehérvári út 89-95. szám alatt. A vérvétel kisgyermek és újszülöttek esetén is elérhető. Aktuális labor listaárainkból **10% kedvezményt** biztosítunk, a kupon bemutatása esetén.

Az akció 2025. szeptember 30-ig érvényes.



BUDAI
EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD
CENTRUM



Budai Egészséges Életmód Centrum

A Budai Egészséges Életmód Centrum bármely szolgáltatására **10% kedvezmény** adható, a kupon bemutatása esetén.

Az akció 2025. szeptember 30-ig érvényes.

A fenti kedvezmények más akciókkal nem összevonhatók!

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM ÉS BUDAI OLTÓKÖZPONT

Tel.: **+36 (1) 794 3980, +36 (1) 794 3982, +36 (20) 288 7248** (csak oltások)
www.budaimaganrendelo.hu | www.budaioltokozpont.hu | E-mail: info@budaimaganrendelo.hu, info@budaioltokozpont.hu
Fehérvár úti rendelők: 1117 Budapest, Fehérvári út 82. | 1119 Budapest, Fehérvári út 89-95. – bejárat a Kocsis u. felől

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM LABORATÓRIUM

Tel.: **+36 (1) 445 0700**, 17 óra után: **+36 (1) 794 3980** | E-mail: recepcio@bmcclabor.hu
1119 Budapest, Fehérvári út. 89-95. – bejárat a Kocsis u. felől

BUDAI GASZTROENTEROLÓGIAI CENTRUM

Tel.: **+36 (20) 410 1926, +36 (20) 387 6072** | www.gasztrocentrum.hu | E-mail: recepcio.buda@gasztrocentrum.hu
1117 Budapest, Fehérvári út 82. 1. emelet 4. ajtó

PESTI GASZTROENTEROLÓGIAI CENTRUM

Tel.: **+36 (20) 536 4156** | www.gasztrocentrum.hu | E-mail: recepcio.pest@gasztrocentrum.hu
1133 Budapest, Kárpát utca 62-64., Helia Thermal Hotel

PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM – HOTEL HELIA RENDELŐ

Tel.: **+36 (70) 799 9015** | www.pestimaganrendelo.hu | E-mail: pestimaganrendelo@budaimaganrendelo.hu | 1133 Bp., Kárpát u. 62-64.

FOGÁSZATI ÉS IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM BMC DENTAL

Tel.: **+36 (70) 771 5221** | www.bmcfogaszat.hu | info@bmcfogaszat.hu | 1117 Budapest, Fehérvári út 82. 1. emelet

BMC – SAVOYA PARK

Tel.: **+36 (70) 647 7811** | savoya.recepcio@budaimaganrendelo.hu | 1117 Budapest, Hunyadi János út 19.

BUDAI EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD CENTRUM – SAVOYA PARK

Tel.: **+36 (30) 084 0008, +36 (1) 794 3980, +36 (70) 647 7811**
E-mail: info@budaimaganrendelo.hu | 1117 Budapest, Hunyadi János út 19.

**Az Ön egészsége fontos számunkra!
VÁRJUK SZERETETTEL!**

