

❄️ téli szám / 2021

Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

**SZÚR, SAJOG,
NYILALL A HÁTA?
NE TŰRJE TOVÁBB
A FÁJDALMAT!**

**2021-BEN IS
VIGYÁZZUNK
EGYMÁSRA!**

**ÚJDONSÁGOK
2021-BEN**

**CARDIOVASCULARIS
BETEGSÉGEK
KIVIZSGÁLÁSA
RENDELŐNKBEN**

**FOGFEHÉRÍTÉS
PROFESSIONÁLISAN**

KÖSZÖNTSÜK MOSOLYOGVA AZ ÚJ ÉVET

INTERJÚ

KAMARÁS IVÁNNAL

ELÉRHETŐK NÁLUNK IS A KORONAVÍRUS TESZTEK!

Kedvező árakkal, professzionális orvosi ellátás szeptembertől már Pesten is,

a **Danubius Hotel Helia**-ban!



A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGEKKEL VÁRJUK ÖNÖKET:

Angiológia | Belgyógyászat | Bőrgyógyászat | Diabetológia

Foglalkozás-egészségügy | Gasztroenterológia

Kardiológia | Laboratóriumi vizsgálatok | Nőgyógyászat

Oltóközpont | Tüdőgyógyászat | Ultrahangos vizsgálatok | Urológia



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



PESTI
GASZTROENTEROLÓGIAI
CENTRUM



BUDAI OLTÓKÖZPONT

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

www.bmclabor.hu (06 1) 445 0700

www.budaimaganrendelo.hu (06 1) 794 3980

www.gasztrocentrum.hu 06 (20) 536 4156



BMC – Hotel Helia

1133 Budapest, Kárpát u. 62–64.

helia.recepicio@budaimaganrendelo.hu • 06 (70) 799 9015



KEDVES OLVASÓINK!



2020 minden szempontból rendhagyó, különleges, kihívásokkal teli esztendő volt. Egy olyan év, amire mindig emlékezni fogunk, bizonyára bekerül a történelemkönyvekbe, hiszen életünk minden részét érintve, felborította addig biztosnak vélt világunkat. Eddig legtöbbünk számára elképzelhetetlen helyzettel találtuk szembe magunkat, hirtelen kellett válaszokat keresnünk eddig ismeretlen kérdésekre, problémákra.

Muszáj volt pillanatok alatt alkalmazkodnunk az új helyzethez. A világjárvány alapjaiban rendítette meg biztonságérzetünket, alakította át hétköznapjainkat, mindennapi szokásainkat.

Igyekezünk helyt állni, betegeinknek segítséget nyújtani ebben az embert próbáló időben is. Nem zártunk be az első hullám alatt sem, hiszen tudtuk, hogy pácienseinknek nagyobb szükségük van ránk most, mint bármikor.

Átalakítottuk rendeléseinket, online orvos-beteg találkozás váltotta fel sok esetben a hagyományos fizikai jelenlétet, ugyanakkor néhány szak-

emberünk vállalta a személyes találkozást is, hiszen bizonyos panaszok mindenképpen megkövetelték a közvetlen találkozást, vizsgálatot.

Éreztük, hogy a panaszok mögött nem egyszer a bizonytalanság, szorongás, az ismeretlentől való félelem állt. Tudjuk, hogy a pszichés állapot befolyással van mind az immunrendszerre, mind a fizikai állapotra, ezért túl az adott szakorvosi feladaton, pácienseink mentális állapotát is szem előtt tartva próbáltunk segítő kezet nyújtani, életvezetési tanácsokkal ellátni a hozzánk fordulókat, törekedtünk rá, hogy biztos pont lehessünk számukra a változó, bizonytalan körülmények között is.

Ez évi első számunkban, természetesen olvashatnak a mindenkit foglalkoztató Covid helyzetről is, azonban számos egyéb izgalmas témát is érintünk.

Hasznos cikket találnak a hajhullásról, a pajzsmirigy működési zavarairól, a HPV elleni védőoltás fontosságáról, de olvashatnak a fejfájás és a derékfájdalom okairól, kezeléséről is.

Fogászati központunk ezúttal a professzionális fogfehérítés segítségével ad okot a széles mosolyra. Címlapszereplőnk, Kamarás Iván enged ezúttal bepillantást mindennapjaiba. A New Beauty Orvos Esztétikai Központ a legújabb szépségügyi eljárásokat ismerteti. Gasztroenterológiai Centrumunk maximális védelemben fogadja továbbra is az emésztőrendszeri panaszokkal küzdő pácienseket. Beszámolunk új, 2021-től elérhető managercsomagunkról, az ún. Cardiocsomagról, mely a szív-érrendszeri betegségek korai kiszűrését tűzte ki célul.

Ne feledjék, a járvány megfékezése Önökön is múlik, tartsák be az ajánlott szabályokat, viseljenek maszkot, legyenek óvatosak, mossanak sokszor kezet, tartsák a javasolt távolságot, ugyanakkor azonban igyekezzenek minél több időt kint tölteni a szabadban. Sportoljanak, gyalogoljanak, élvezzék a természet adta lehetőségeket. Immunrendszerüket a rendszeres testmozgással, zöldségben, gyümölcsben bővelkedő étrenddel, illetve vitaminok szedésével tudják segíteni. Bár a személyes találkozások kerülendők, azért ne feledkezzenek meg barátaiokról, rokonaiokról, a technika adta lehetőségeket kihasználva tartsák fenn szociális kapcsolataikat még ebben az időszakban is. Együtt könnyebb!

Immár három telephelyünkön várjuk Önöket továbbra is szeretettel 2021-ben is!
Boldog, egészségben telt, sikeres új szedendőt kívánok!

DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA
Orvosigazgató
Budai Magánorvosi Centrum



ALIG VÁROM, HOGY ÚJRA FÉNYT VIHESSÜNK KONCERTJEINKKEL A KÖZÖNSÉG SZÍVÉBE

INTERJÚ KAMARÁS IVÁNNAL

Minden idők legfiatalabb Othellojaként robbant be a színházi életbe, majd a legnagyobb hazai filmekben is főszerepet játszott. A Jászai Mari-díjas művész a zenei világot is meghódította, zenekarával a legnagyobb mozislágereket keltik életre, óriási sikerrel. Magyarország egyik legtehetségesebb színészeivel, Kamarás Ivánnal beszélgettünk.



FOTÓ: CSÁSZÁR BÁLINT

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

– Egy színész esetében minden munka egy tiszta lap, egy újrakezdés. Senkit nem érdekel, hogy jó voltál-e az előző munkában, akkor és ott kell bizonyítani, amikor éppen benne vagy. Az inspirációt és a motivációt leginkább magunkban kell keresnünk, de persze kívülről is sok fontos Impulzus ér.

Nemcsak színészként, de családapaként is helyt áll a mindennapokban. Hogyan tudja összehangolni a munkát a magánélettel, hogyan teremti meg a harmóniát?

– Minden apa számára alapfeladat, hogy összehangolja a munkát a magánélettel. Nem állítom, hogy mindig egyszerű, de az én fiaim már nagyok,

önjáróak sok esetben, ami azért nyilván nagy könnyebbséget jelent. Ennek ellenére, én is, mint minden szülő, házi „taxisként” is működöm. De engem a vezetés kikapcsol és feltölt, abszolút nem vagyok stresszes sofőr. Inkább kihasználom az időt zenehallgatásra, szövegtanulásra, töltődésre. Az autóm tulajdonképpen a második otthonom, vagyis mondhatnám azt is, hogy inkább az első, mert több időt töltök benne, mint a lakásban. Mobil stúdióként is működik, sokszor készülök ott egy-egy koncertre.



Milyen változást hozott az életében az elmúlt időszak? Hogyan tudott alkalmazkodni a kialakult helyzethez?

– A Covid természetesen az én életemet is átalakította, bár az tény, hogy hihetetlenül aktív szakmai évet zártam. Rengeget dolgoztam, ráadásul jobbnál jobb munkákat kaptam, amiért elmondhatatlanul hálás vagyok a menedzseremnek, Stern Évának, akivel immáron 22 éve dolgozunk együtt. Ilyen szélsőséges szakmai helyzetben természetesen még mi sem voltunk, mint amit a Covid teremtett idén, de Évának köszönhetően én ebből semmit nem éreztem, mert fantasztikus munkáim voltak, vannak.

Az állandó szereplésekhez mindig topon kell lennie, hogyan tartja magát formában és mit szimbolizál az Ön számára az egészség?

– Én a prevencióban hiszek és a magam kissé rohanó, örült életében próbálom az egyensúlyt megteremteni. Igyekszem a táplálkozásban is odafigyelni arra, hogy olyan ételeket vigyek be, ami az én szervezetemnek jó. Egészségtudatos hedonistának tartom magam, szeretek jókat enni, de ma már tudom, hogy a finom ételek között is nagyon sok olyan van, ami a szervezetemnek is jó. Másik alappillérem a sport, ami gyerekkorom óta jelen van az életemben. Jelenleg jó-



FOTÓ: HEGEDŰS SZONIA

gázom, úszom és most kezdtem el futni, ami eddig nagy mumus volt számomra. De úgy éreztem, ideje ezt a gátat ledönteni, úgyhogy elindult a „Forrest Gump program”.

Melyek voltak a tavalyi év legemlékeztetőbb pillanatai? Hogyan indítja az ideit évet?

– Összességében fantasztikus évet zártam a pandémia ellenére. A Covid nekem például azt hozta, hogy a tavaszi lezárások idején megtanultam végre főzni, ami régi restanciám volt. Nem is értem, hogy miért vártam eddig, hatalmas örömet okoz és tényleg az a legjobb kaja, amit az ember maga készít el. A sok munka közül nagyon nehéz egyet kiemelni, de ami talán legjobban hiányzik a korlátozások miatt,

azok a koncertjeim. Nagyon várom, hogy újra játszassuk az „Egy fess pesti este” című koncertemet, ami a 20-60-as évek legjobb magyar dalait vonultatja fel a „Meseautótól” a „Villa Negráig”, a „Kicsit szomorkás a hangulatomtól”, az „Odavagyok magáértig”. Egy csodálatos zenekar áll mögöttem, minden túlzás nélkül állíthatom, hogy az ország legjobb zenészei. Aadtunk egy kis új lökést ezeknek a zseniális daloknak, gipsy swing stílusban, amit, ha muszáj kategorizálni, leginkább a Budapest Bár zenéjéhez hasonlítanék. Nagyon várom már, hogy újra fényt vihessünk a koncertekkel a nézők és természetesen a mi szívünkbe is. Ezt a fényt kívánom mindenkinek 2021-re!

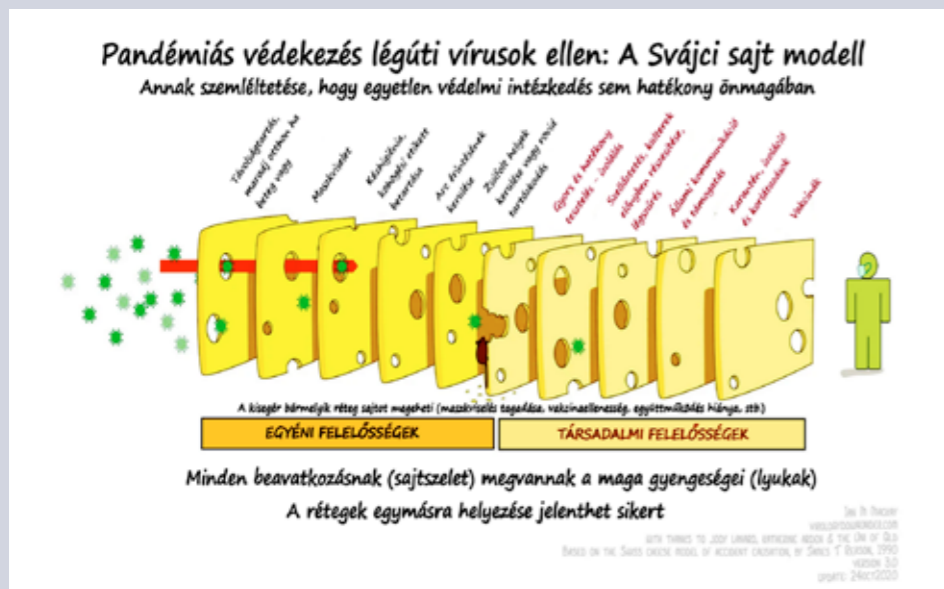
CÍMLAPFOTÓ: CSÁSZÁR BÁLINT

2021-BEN IS VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA!

A világvjárvány még tart, eddig 87,5 millió megbetegedést regisztráltak és 1,9 millió halálos áldozatról tudunk. Magyarország hasonló adatai: 327 ezer eset és 10 ezer áldozat (Frissítve: 2021.01.05.).

Miért szükséges, hogy annyi szabály korlátozza a mindennapjainkat?

A Svájci sajt modell segíthet megérteni a sokszor kaotikusnak tűnő intézkedések halmazát:



– A fenti ábra zseniálisan megadja a választ erre a kérdésre, hiszen önmagában minden alkalmazott módszer, eszköz kevés, mert vannak hiányosságai (lyukak) – mondja **DR. BÉRES ZSUZSANNA**, a Budai Oltóközpont vezetője, vakcinológus.

– A „sajtszeletek” együttes alkalmazása hozhatja csak a legoptimálisabb eredményt, vagyis a vírus terjedésének leghatékonyabb megfékezését. Amennyiben kétségbe vonjuk bármelyik létjogosultságát, fegyelmetlenek vagyunk, annál több lyuk lesz a sajton (a kiséger dolgozik) csökken a védekezés hatásfoka. **Most már a legutolsó sajtsze-**



DR. BÉRES ZSUZSANNA

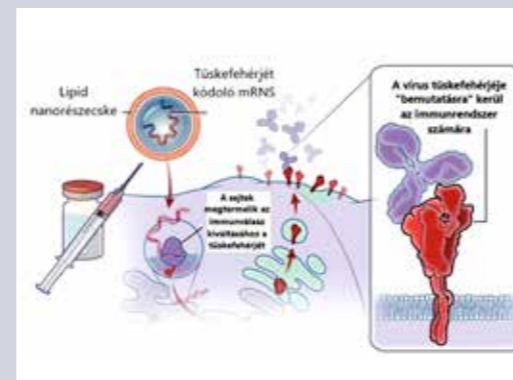
let is az eszköztár része, megvan az első hivatalosan is engedélyezett oltóanyag, ami fontos lépés abban az irányban, hogy szabadon utazhassunk, visszakapassuk „régit életünket” lassan, fokozatosan. Emberi kapcsolataink ismét a megszokott módon funkcionálnak.

Hogyan működik a legelsőként törzskönyvezett új típusú oltóanyag?

– Ebben az esetben a szervezet saját apparátusa állítja elő azt a bizonyos tüskefehérjét (amivel a megbetegítendő sejtekbe tud lépni a vírus). Az információt, hogy mit kell előállítani egy mRNS részecske tartalmazza a sejtek számára,



ami lipid nanorészecskébe csomagolva érkezik. Fontos a stabilitás, ezért kell a $-70\text{ }^{\circ}\text{C}$ fok. Ez a bejuttatott információ hordozó részecske csak a citoplazmában dolgozik, nem jut a sejtmagba. Az érintett sejtek normál funkciója mindvégig megtartott. A legyártott fehérje (amire vonatkozó információt becsomagolva bejuttattuk a sejtbe), onnan kilépve már elérhető az immunrendszer számára. Megindul a szokásos utakon a működése, aktivizálódik a humorális és sejtes immunválasz is. 2 adagra van szükség, 21 nap különbséggel beadva. A második oltást követően egy héttel átlagosan 95%-os védettség alakul ki.



Melyek a leggyakoribb kérdések az elsőként törzskönyvezett Pfizer-BioNTech vakcinával kapcsolatban?

– Fontosnak érzem ezeknek a kérdéseknek a megválaszolását mindenki számára, hiszen az oltási kedvet a jövőben ez jelentősen meghatározza majd. Melyek is ezek?

TÚL GYORSAN KÉSZÜLT EL AZ OLTÓANYAG! Miért nem igaz?

1. Az oltóanyagok előállítása valóban egy időigényes folyamat, de ebben az esetben az utat „csak” be kellett fejezni, hogy célba vigyen. Draw Weismann és Kariko Katalin munkacsoportja már 2005-ben jó irányban indult el az mRNS ötletével. Hatalmas terápiás ajtó nyílt ki és klinikai vizsgálatok folynak HIV, veszettség, Zika-vírus, influenza elleni oltóanyagok irányában is ezzel a módszerrel.
2. A korábbi járványok kapcsán már ismert volt a vírus azon része, amely alkalmas lehet megfelelő minőségű immunválasz kiváltására (SARS1, MERS). Más esetekben önmagában ez is éveket emészthet fel (korábbi BEXSERO oltás).
3. A hosszútávú vizsgálatok, amit 4. klinikai fázisnak hívunk, most kezdődik, az oltások beadásával. Minden vakcinánál így történt eddig is. Ekkor még pontosabb információk birtokába kerülhetünk.
4. A piaci kockázatból adódó befektetői késlekedés most a járvány jelenléte miatt átugorható volt, jelentős pénzeszegek álltak rendelkezésre a kutatások számára, ami megkönnyítette a szervezést, kutatást.
5. Az illetékes hatóságokhoz most folyamatosan történt az anyagok benyújtása, egy-egy fázist követően, így a vizsgálati eredmények értékelése is olajozottan történt. A hivatali bürokrácia minimálisan sem volt jelen, hiszen emberéletekről szól a késlekedés.

MEDDŐSÉGET OKOZ AZ OLTÓANYAG?

– A méhlepény egy kulcsfontosságú fehérje (syncytin1) hasonló szerkezetű, mint az a bizonyos, immunválasz tekintetében kulcsfontosságú tüskefehérje. ... (de nem is, hiszen egy fehérjének harmadlagos, negyedleges szerkezete is van!) A felvetés az volt, hogy a ví-



rus tüskefehérjéje, hasonlósága miatt, keresztreakciót okozva meddőséget idézhet elő. Ha ez így lenne, akkor ezt a természetes fertőzés során is tapasztalni kellett volna már eddig. A gyakorlat tökéletesen cáfolja ennek elméleti lehetőségét.

NEM BIZTONSÁGOS?

– Komoly allergiás reakció lépett fel az alkalmazás során 3 amerikai nővérnél és 2 esetenél Európában, eddig több, mint 5 millió beadott adag során. Korábban is, bármely oltóanyag 1,4 millió dózisanak beadása esetén 1 alkalommal elő szokott fordulni anafilaxiás reakció. Csendben megjegyzem, a betegségnek eddig 1,9 millió áldozata van, így más az optikája, azt gondolom! Természetesen vizsgálni kell az eseteket, pontosan mi is volt az allergén? Ezért fontos a megfelelő háttér, és az oltást követően még a rendelőben maradni. Zárójelben megjegyzem egy a korábbiakhoz képest nagyon „tisztá” oltóanyagról van szó (nincs szükség adjuvánsra). Az információ csupán 4 lipidbe van csomagolva, némi cukorral és sóval. Nagy valószínűséggel nem fog több kellemetlenséget okozni az új vakcina sem, mint a korábbiak.

MIÉRT NEM OLTATHÓAK, AKIK ÁTETEK A BETEGSÉGEN AZ ELMÚLT 3 HÓNAPBAN?

– A természetes fertőzésről még keveset tudunk, de 3 hónapig a fertőzést követően biztosan van még természetes immunvédelem. Kevés vakcina áll rendelkezésre, így ez most „pazarlás” lenne.

TERHESEK, CSALÁDTERVEZÉS ELŐTT ÁLLÓK MIÉRT NEM OLTATHÓAK?

– Nem azért, mert ártalmas, nem kell tovább gondolni. Eddig nem voltak célzott, alapos vizsgálatok (ezek neve:

DART – developmental and reproductive toxicity studies), melyek most zajlanak, első körben vemhes állatokon.

NYÁJIMMUNITÁS

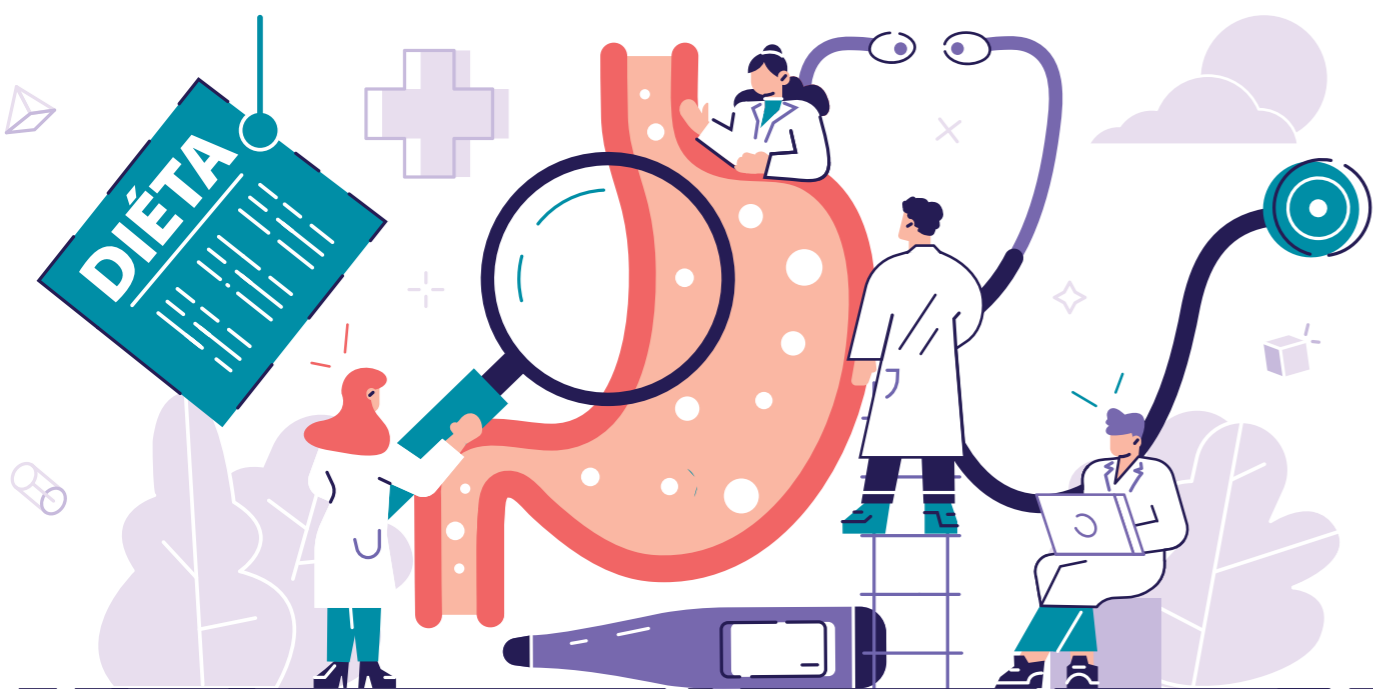
– A kórházba kerüléstől, súlyos megbetegedéstől megvéd az oltás, de további vizsgálatok szükségesek, hogy tudjuk, akik oltottak, képesek-e tünetmentesen fertőződni, illetve továbbadni a vírust? Hiszen akkor a maszkviselés sokáig fontos lesz még. Erre az eddigi vizsgálatok nem terjedtek ki célzottan, további járványtani megfigyelések szükségesek. Alacsony oltási hajlandóság esetén ez kulcskérdés lehet.

A HOSSZÚTÁVÚ COVID FOGALMA:

56 ország, 3800 beteg követése – A tesztek által pozitívnak mutatott személyek még 7 hónap múlva sem értékelték úgy állapotukat, hogy a betegség előtti teljesítményükre képesek lennének. Az érintettek 96%-a 3 hónapon túl is panaszkodott fennmaradó tünetekről. Ezeket jelezték leggyakrabban: krónikus fáradtság szindróma, kognitív diszfunkció. Nem igaz, hogy a természetes fertőzéssel erősebb, jobb immunválaszt érhetünk el. Az ilyen feltevés minden tudományos alapot nélkülöz. A vírusfertőzés egy rendkívül bonyolult, összetett folyamat. A tüskefehérjéje adott immunválasz (vakcinációval, különböző módszerekkel) a vírus kiszámíthatatlan káros hatásai nélkül teszi képessé a szervezetet a védekezésre. Január 6-án a Moderna vakcina is törzskönyvezésre került az EU-ban.

Forduljon hozzánk bizalommal, az alábbi telefonszám segítségére leszünk: 06 (20) 288 7248.
Budai Oltóközpont
1117 Budapest Fehérvári út 89–95.
Gondoljon idejében a megelőzésre, kerüljön versenyelőnybe a kórokozókkal szemben!

A VASTAGBÉLRÁK NEM VÁLOGAT, NE LEGYEN ÖN IS ÁLDOZAT!



Hazánkban évente minimum 5000 ember esik a gyilkos kór áldozatául. Ahhoz, hogy megvédjük szervezetünket, fontos a rendszeres szűrővizsgálat és kontroll, hiszen a vastagbélrák 90%-ban megelőzhető lenne.

– Amennyiben haspuffadást, éjszakai izzadást, étvágytalanságot érez, fogyást tapasztal vagy újonnan kialakult hasi fájdalomtól szenved, mielőbb forduljon orvoshoz!
– hangsúlyozza **DR. SZÖNYI MIHÁLY** gasztroenterológus, a Budai Gasztroenterológiai Centrum vezetője.



DR. SZÖNYI MIHÁLY

– Az elmúlt években a szakmánk iránti érdeklődés egyértelműen növekvő tendenciát mutat. Sokan az egészségesebb életmód és egészségtudatosabb élet miatt fordulnak hozzánk és kérik a szűrő jellegű ultrahang, labor vagy endoszkópos

vizsgálatokat. Sajnálatos módon, a különböző tünetek miatt régóta szenvedő betegek még mindig nagy számban jelentkeznek késve. Sokszor hangoztatott probléma a vastagbélrák, amely, mint tudjuk, 90%-ban megelőzhető lenne – hangsúlyozza a szakorvos.

– Azzal a céllal hoztuk létre rendelőinket (a Fehérvári úton, a Savoya Parkban és a Hélia Szállodában), hogy családias hangulatú, ugyanakkor modern környezetben fogadjuk a belgyógyászati problémákkal küzdő pácienseket – mondja Dr. Szőnyi Mihály. – Innovatív

megoldásokkal, modern eszközállománnyal segítjük szakértő kollégáinkat, akik tudása és betegközpontú hozzáállása a minőségi szolgáltatásunk alapja.

Hitvallásunk: mi a Budai Gasztroenterológiai Centrumban szívvel-lélekkel a betegeinkért dolgozunk.

Komplex, teljes körű ellátást biztosítunk: alapvető szemléletünk, hogy szükség esetén az egyedi esetre összeállított csapattal, például pszichológus és dietetikus bevonásával dolgozunk, így a diagnózis és a felépülés egy teljes szakértő team kezében van.

MIÉRT VÁLASSZA A GASZTROENTEROLÓGIAI CENTRUMOT?

MEGBÍZHATÓ SZAKÉRTELEM – hálásak vagyunk, hogy a szakma kiemelkedő orvosai (gasztroenterológusok, dietetikusok, pszichológusok, aneszteziológusok) dolgoznak velünk így a szakma jelenleg elérhető legjobb tudásával szolgálhatjuk betegeinket. Csapatunk szakértelme összeadódik és hiszünk benne, hogy a betegeket a teljes körű, alapos vizsgálatokkal, komplex tanácsadással és empátiával tudjuk a legjobban segíteni.

OTTHONOSSÁG – rendelőinkben elsődleges szempont a kellemes, családias hangulat megteremtése, hiszen tudjuk, hogy betegeink gyakran szoronganak a vizsgálatok előtt vagy nem érzik magukat komfortosan a hagyományos rendelői közegben. Mi nemcsak a minőségi berendezéssel, a kellemes fényekkel és színekkel teszünk az otthonosságért, hanem munkatársaink hozzáállása és gondossága is erre fókuszálva történik.

GYORSASÁG ÉS HATÉKONYSÁG – fontosnak tartjuk, hogy betegeink ne csak hosszas várakozás után, hanem tüneteik észlelésekor a legrövidebb időn belül jussanak el hozzánk. Mindent megteszünk, hogy a bejelentkezés gyors és egyszerű legyen, pácienseinket rövid időn belül tudjuk fogadni és a rendelőben is kiemelt figyelmet fordítunk az időpontok betartására.



Fontosnak tartjuk, hogy a tudomány eszközeivel biztosítsuk a gyors és fájdalommentes vizsgálatot és segítsük a gyógyulást: munkánk során pácienseinknek lehetőségük van bódításban vagy altatásban végzett vizsgálatokat kérni.

A labor, a hasi ultrahang és az endoszkópos vizsgálatok az alapvető „támaszaink”. Különböző, úgynevezett funkcionális vizsgálatok, mint a helikobaktérium kimutatását célzó UBT teszt vagy a laktóz érzékenységet vizsgáló H2 teszt is rendelkezésre áll. Véleményem szerint a megfelelően előkészített vastagbéltükrözés, akár bódításban vagy altatásban a célravezető megoldás, már kapszulás endoszkópos vizsgálatok megszervezésére is lehetőség van. A vizsgálat nem fájdalmas, és sokszor pótolhatatlan. Az endoszkópia előtt egy beszélgetésre, a vizsgálat pontos elmagyarázására, az előkészítés menetének tisztázására van szükség. A vizsgálat eljárás kiválasztása komoly, hozzáértést igénylő feladat. Ne feledjük, a vastagbélrák a legtöbb esetben megelőzhető! Ne késlekedjen! Forduljon szakorvoshoz idejében – javasolja a Budai Magánorvosi Centrum gasztroenterológusa. – Azt ki kell hangsúlyozni, hogy az egészséges emésztéshez a helyes táplálkozás rendkívül fontos, hiszen a magas zsír- és kalóriatartalmú, ugyanakkor kevés rostot tartalmazó étrend – úgy tűnik – kedvez a betegség kialakulásának. A rákok legnagyobb része ún. polipból indul ki, ami a rákot megelőző állapotnak tekinthető. Az ebben a stádiumban felfedezett betegség szinte teljesen gyógyítható. A polipok nagy része véletlenszerűen fordul elő, de 2-3 százalékuk kialakulásánál örökletes tényezők is szerepet játszanak. Fokozott kockázatot jelenthet a családi előfordulás, ami mindenképp intő tényező kell, hogy legyen!



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 Savoya Parkban és a Hotel Helia-ban is!

GYÖNYÖRŰ BŐR 40 FELETT IS

LÁSSUK, MELYEK A LEGKEDVELTEBB SZÉPÉSZETI KEZELÉSEK!

– A bőr felületes és szubkután rétegei 20 éves kortól a kollagén és elasztikus rostok megfogyatkozása miatt fokozatosan elvékonyodnak, a bőr rugalmassága csökken – magyarázza **DR. SZÉCHENYI KORNÉL**, a Budai New Beauty Orvos-Eszttikai Központ vezetője. – Az elasztin és a hialuronsav mennyiségének csökkenése miatt ezen kívül a bőr szárazabb lesz és egyre több ránc jelenik meg. A zsírszövet mennyisége az arc zsírpárnáiban csökken, ami már 20-25 éves korban elkezdődik. Emellett a szövetek feszségének és



**DR. SZÉCHENYI
KORNÉL**

rugalmasságának csökkenéséből adódóan a gravitáció hatására a szövetek megereszkednek. A csontok szerkezete is jelentősen megváltozik, volumenük, sűrűségük és szilárdságuk a hormonális változásra bekövetkező felszívódási folyamatok miatt jelentősen csökken. Az orvos-esztétikai kezelések elsődleges célja az arc szimmetriájának helyreállítása, a kontúrok elsimítása, az elveszett volumen pótlása, a bőr feszségének és rugalmasságának növelése, a megereszkedett szövetek megemlése által. Az egyes anatómiai

régiók közötti átmenetnek finomnak és harmonikusnak kell lennie!



Az egyik leghatékonyabb bőrfiatalító eljárás a frakcionált lézeres kezelés. Ennek lényege, hogy nagyon kis ideig, a másodperc néhány ezred részéig a lézerek előre meghatározott mélységig mintegy megégeti a bőrt, rengeteg apró lyukacsát létrehozva ezzel. Az irha sejtek annyira erős ingert kapnak a beavatkozás által, hogy a bőr rugalmassága és feszsége szempontjából olyan fontos rostokat termelnek, mint a kollagén vagy az elasztin. A kezelés hatását Drakula vagy PRP (Platelet Rich Plasma) terápiával kombinálva tovább lehet fokozni. Az eljárás során általában két speciális anyagot tartalmazó kémcsőbe kb. 30 ml vért vesznek le a vendégtől. Ezt követően azokat centrifugába helyezve különválasztják a plazmát a vörösvértestektől. A szétválasztott plazma magas koncentrációban tartalmazza a vérlemezkéket, növekedési faktorokat, a sejtek osztódását és a kollagén termelődését fokozó fehérjéket. Az így előkészített vérplazmát apró tűszúrásokkal, általában mezoterápiás pisztollyal vagy mezorollerrel egyenesen juttatják be a bőrbe. Ezután a sebgyógyuláshoz hasonló folyamat zajlik le, amely hozzájárul a lézerek által okozott apró sérülések gyorsabb gyógyulásához, így a végén a bőr látványosan megfiatalodik.

Az arcon megjelent bemélyedések kezelésére és az elveszett volumen pótlására a leggyakrabban hialuronsavas töltést javasolnak. Ez a 100% -ig felszívódó természetes anyag az emberi bőr alapvető alkotóeleme. A bőrben vizet köt meg, így biztosítva annak hidratáltságát, tónusát, rugalmasságát és puhaságát. Kitölti a volumenhiányos területeket, valamint kisimítja a ráncokat. **A dinamikus, azaz az izomösszehúzódások által létrejött ráncok eltüntetésére azonban a botulinum A toxin, közismert nevén botox a legjobb megoldás.** A kezelés gyors, fájdalommentes és az eredménye látványos. A botox alkalmas a szemöldök közötti ráncok (a glabella), a homlokráncok és a szarkalábak kezelésére. A természetben is előforduló botulinum A toxin a mimikai izmok mozgásának gátlásával fejt ki ránctalanító hatását az arcon. A kezelés során a ráncok kialakulásában szerepet játszó mimikai izmokba az orvos megfelelő mennyiségű Botox injekciót fecskendez egy nagyon



„...Az orvos-esztétikai kezelések elsődleges célja az arc szimmetriájának helyreállítása, a kontúrok elsimítása, az elveszett volumen pótlása, a bőr feszségének és rugalmasságának növelése, a megereszkedett szövetek megemlése által...”

vékony tűvel. A kezelés hatására a kezelt izmok ellazulnak, s a ráncok öt nappal később kisimulnak.

A gravitáció és a bőr rugalmasságának, feszségének csökkenése miatt megereszkedett bőr nem szép látvány. **Az esztétikai helyreállítás bioszálas kontúrozással (Thread Lifting, Fine Thread Contouring) történik, amely az egyik legújabb és legjobb műtét nélküli**

eljárás. A kezelés során a bőr meghatározott rétegébe hajszálvékony bőrbarát, steril szálakat szúrunk, melyek idővel felszívódnak. A szúrások és a szálak helyén regenerációs folyamat indul be, amely stimulálja a kollagén termelődését, felgyorsítja a helyi mikrokeringést, aktiválja a helyreállító folyamatokat. A bőr fiatalítása mellett a szöveteket is megemlé. A szálakat a ránctalanítás mellett alkalmazzák még az arc, nyak, kéz, mell, has és a kar felső részének formázására is. Az eljárás egyszerű, kevés fájdalommal jár, nagyon rövid gyógyulási időt követően akár 2 évig is tart a hatása. A kezelés kombinálható fókuszált ultrahangos (HIFU) bőrfeszítéssel.



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

Telefon: +36-30-447-7826



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

FOGFEHÉRÍTÉS PROFESSZIONÁLISAN

KÖSZÖNTSÜK MOSOLYOGVA AZ ÚJ ÉVET

– A márciusi korlátozásoknál a legnagyobb problémát abban láttuk, hogy a fogászati kezelésre szoruló betegek sok helyen ellátás nélkül maradtak – mondja **VESZPRÉMI SOMA, a Budai Fogászati Centrum vezetője.** – A legfontosabb szempontunk az volt, hogy a mi pácienseink ne kerülhessenek ilyen helyzetbe, így folyamatosan nyitva tartottunk és nyitva tartunk most is. Minden előírás szerinti óvintézkedést bevezettünk, így a legnagyobb biztonságban tudunk kezelni.

Rendelőnkben komplex ellátást nyújtunk. Minden szükséges fogászati szolgáltatást lefedünk a legkisebb problémák orvoslásától kezdve a komolyabb csontpótlásokig, szájrehabilitációig. Az elmúlt években egyre nagyobb lett az igény a fogfehérítésre, mint az esztétikus megjelenés kiegészítőjére. Mi a legmodernebb plazmafényes eljárással dolgozunk: a fogak felszínére egy speciális gélt juttatunk és azt a megfelelő protokoll szerint adott ideig plazmafénnyel világítjuk. Ezt az eljárást utána (bizonyos ismétlésszámmal) újra el tudjuk végezni, természetesen ez esetben nem kell attól tartani, hogy a fogak érzékenyebbé válnak vagy tartós károsodás keletkezne – ezt nevezük rendelői fogfehérítésnek. Ezen kívül, illetve ezt kiegészítve szoktuk



**DR. VESZPRÉMI
SOMA**

javasolni az otthoni fogfehérítést, ami abból áll, hogy egy, a fogakra speciálisan kialakított, fogtechnikus által elkészített sínbe helyezi otthon a páciens a fehérítő anyagot. Ezáltal biztonságos és hosszantartó eredményt érhetünk el. Ami viszont nagyon fontos: kezdjük mindig tiszta alapokkal! A fogfehérítést megelőző fogtisztítással elősegítjük az egészséges szájüreg, fogak gyógyulását, illetve a jó szájhygiénének a stabilizálását. Ha tiszták a fogak és ha egészséges az íny, akkor lehet fehéríteni, csak egymásra épülve működik. A szájhygiénás csomagunk ultrahangos fogköeltávolítást és egy sópolír kezelést tartalmaz. Ilyenkor nagy nyomással nagyon apró szemcséket fújunk a fogak felszínére és ez gyönyörűen eltávolítja a különböző elszíneződéseket, foltokat. A fog visszakapja az eredeti színét, esztétikus eredményt érhetünk el vele és sokszor ez elég a páciens számára. Amennyiben még fehérebb fogak elérése a cél, akkor szottuk javasolni a rendelői, illetve az otthoni fogfehérítő rendszereket. Ezt követően évente egy (fogorvos által készített) fehérítő rendszerrel fel lehet frissíteni a fogak színét. Természetesen fogászati kontroll is javasolt és a szájhygiénás kezelési csomaggal amellet, hogy szép eredményt tudunk elérni, egészségesen tudjuk tartani a fogakat és a fogágyat.

A fogfehérítésnél nagyon fontos kiemelni, hogy a nem kontrollált fogfehérítő anyagok és fogfehérítő eljárások roncsolhatják a fogszövetet, ami hosszútávon visszafordíthatatlan károsodást okozhat. Mindig hang-

„...Kezdjük mindig tiszta alapokkal! A fogfehérítést megelőző fogtisztítással elősegítjük az egészséges szájüreg, fogak gyógyulását, illetve a jó szájhygiénének a stabilizálását.”



súlyozzuk, hogy a fogfehérítés akkor tekinthető biztonságosnak, amennyiben fogorvos vagy dentálhygiénikus által kontrollált (rendelőnkben nagy tapasztalattal rendelkező, profi kollégák végzik ezt a beavatkozást). Csak ilyen körülmények között lehet jól kiválasztani az ideális, jó minőségű fogfehérítőanyagot, amit a megfelelő módon és a megfelelő ideig használva teljesen biztonságos a fogakra nézve. Kiemelten fontos a fogorvosi vizsgálat a fehérítés előtt, hiszen, ha olyan szuvasodás, foganyag károsodás van, akkor a fogfehé-

rítés ronthat ezen az állapoton. Fontos, hogy a fogak el legyenek látva mielőtt belekezdünk a fehérítésbe, valamint, hogy fogászati rendelőben, kontrollált körülmények között történjen az eljárás. Sajnos, ha vesz valaki egy otthoni fehérítőrendszert az interneten vagy drogériában, akkor ugye ezt a faktort nem tudja magának otthon kiszűrni így sokszor többet árt vele, mint használna. Itt kell megemlítenem, hogy maga a tömőanyag, a korona vagy a protézis nem fog kifehéredni. Számolni kell azzal, hogy egy otthoni fogfehérítés során a korona színe sajnos el fog ütni a fog színétől.

Hogyha viszont rendelőben történik az eljárás, a fogorvos már rögtön azzal kezdi a konzultációt, hogy erről tájékoztatja a páciens és adott esetben már meg is tudják tervezni előre, hogy az adott töméseket, koronákat ki lehet cserélni ugyanolyan színűre, mint a fogfehérítés után keletkezett fogszín. Így a végeredményben harmonikus lesz a fogszín és bátran mosolyoghatunk!

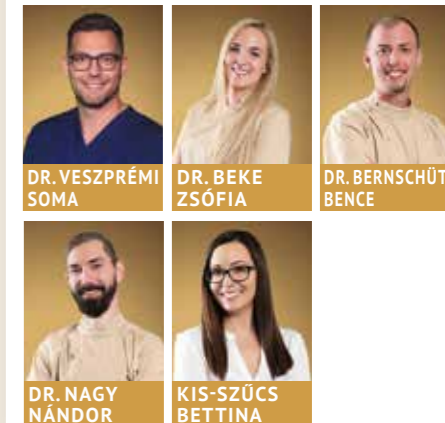
Kérdése van?

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



BUDAI FOGÁSZATI ÉS
IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM

FOGÁSZATI CSAPATUNK:



DR. VESZPRÉMI
SOMA

DR. BEKE
ZSÓFIA

DR. BERNSCHÜTZ
BENCE

DR. NAGY
NÁNDOR

KIS-SZÜCS
BETTINA





PAJZSMIRIGY PROBLÉMA?

HELYES ÉLETMÓDDAL KORDÁBAN TARTHATÓ!

Sokan nem ügyelnek az intő jelekre, pedig rendszeres szűréssel elkerülhető lenne a későbbiekben nehezen kezelhető betegség. Magyarország a közepesen jódhányos területek közé tartozik, ami magában hordozza a pajzsmirigy betegségek kialakulásának kockázatát. A kevés jódot fogyasztása sok esetben önmagában is kiválthatja a pajzsmirigy megnagyobbodását. Az elváltozás hosszú ideig lappanghat, mire a konkrét panaszok megjelennek.

DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA, a Budai Oltóközpont és Magánorvosi Centrum endokrinológus szakorvosa a pajzsmirigy működési zavarairól tájékoztatja az Olvasót:

– A pajzsmirigy a gégeporc előtt helyezkedik el a nyakunkon. Amilyen kicsi, olyan széles körű hatása van az általános anyagcseréire, vércukor háztartásra, koleszterinszintre, szívritmusra, növekedésre, szellemi fejlődésre, hangulatra, nőknél menstruációra, sőt a teherbeesésre egyaránt.

Ha túlműködik, az azt jelenti, hogy túl sok hormont termel, amely fogyást, fáradtságot, izzadást, szapora pulzust, szívritmuszavart, szemkidülledést, idegességet, vetélést okozhat. Ha viszont alul működik, akkor hízással, gyengeség érzettel, a bőr kiszáradásával, koncentrálási nehézséggel, illetve magas koleszterinszinttel járhat. Mindkét eltérés okozhat vetélést, terhesség alatt

pedig a baba szellemi fejlődésének rendellenességét. A pajzsmirigy ultrahangos vizsgálata során kaphatunk olyan leletet, ami göbök meglétére utal. Mit is jelent ez pontosan? A pajzsmirigy állományában a hormon termelő sejtek csoportokban helyezkednek el. Előfordulhat, hogy egy vagy több csoport, növekedésnek indul és göb alakul ki. Ezek, az esetek nagy részében nem zavarják a mirigy alakját vagy működését, de lehet, hogy túl nagyra nőnek, és szemmel láthatóvá is válnak. Az 1 cm átmérőjű vagy afeletti göbökkel mindenképp foglalkozni kell. Ultrahang vizsgálat során a göbök száma, mérete jól megállapítható, sőt esetleges növekedési hajlam is utánkövethető. A göbök további kivizsgálása izotópos fényképezéssel történik, ún. szcintigráfias eljárás során egy speciális fényképezéssel megállapítható, hogy a göbök felveszik-e a beadott izotópos anyagot (ún. meleg-, forró göbök), vagy nem veszik fel (ún. hűvös-, hideg göbök). A meleg-, forró göbök pajzsmirigy túlműködést okozhatnak. A hideg göbök esetében a daganatos elfajulás lehetősége miatt ultrahang készülék alatt elvégzett, nyakon keresztüli vizsgálatot (ún. aspirációs citológiát) végzünk. A göbök kezelése: ha nagyméretű vagy túlműködést okoz, vagy esetleg a citológiával rosszindulatúnak bizonyult, akkor műtét szükséges. Ha kicsi és jóindulatú a göb, akkor szelén vagy jódpótlás jön szóba, a kezelése sorába még a radiojód terápia is beletartozhat. Fontos, hogy a fenti tünetek észlelésekor mindenképpen forduljunk szakemberhez!



DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA

forduljunk szakemberhez!

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

ENDOKRINOLÓGUS ORVOSAINK:

| | | |
|--|--|---|
|  DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA |  DR. HERMÁNYI ZSOLT |  DR. TOBISCH BORBÁLA |
|--|--|---|



MÉHNYAKRÁK

A LEGVESZÉLYESEBB SZÖVŐDMÉNY

Az egyik leggyakoribb szexuális úton terjedő fertőzés a Humán Papilloma Vírus. Rákkeltő fajtái a nőknél a méhnyakban, a hüvelyben és a szeméremtesten okozhatnak daganatos elváltozásokat, a férfiaknál pedig a hímvesszőn, valamint (mindkét nem esetében) a végbélnyílás környékén és a szájüregben vezethetnek rák kialakulásához. A vírus mindkét nemet egyformán veszélyeztet!

A HPV, ahogy a nevében is benne van (humán), egyidős az emberiséggel, gyakorlatilag a Neander-völgy óta velünk van, és nem haltunk ki – magyarázza **DR. MELCZER ZSOLT, a Budai Magánorvosi Centrum nőgyógyásza.** – Éppen ezért fontos, hogy ismerjük a vírus altípusait: a HPV-nak több, mint 100 fajtája van, ezeket sorszámokkal illetik (pl. HPV-16, HPV-18 stb.).



DR. MELCZER ZSOLT

Két nagy csoportja van, melyekbe az egyes vírusfajokat rákkeltő (onkogén) hatása alapján soroljuk be (alacsony és magas rizikójú csoportra). Minden ember érintett lehet egész élete folyamán szerte a világon. A legtöbben úgy fertőződnek, hogy nincs is semmi tünetük. A vírus jön és megy, nincs is diagnosztizálva – mondja a szakorvos. – A vírusok jelentős részével szexuális úton fertőzünk meg. Az alacsony rizikójú, nemi szemölcsöt okozó fajták (legtöbbször a HPV-6 és HPV-11) bőrbőr kontaktussal is terjednek. A fertőzést megelőzni csak a **HPV-elleni vakcinák** alkalmazásával lehet. Nincs gyógyszer a HPV ellen. Tudni kell, hogy 100%-os védelem még oltottság esetén sincs ellene: de a legújabb, 9 HPV-fajta ellen kifejlesztett vakcina már 90-95% védelmet nyújt. Az óvszer használat

sem véd 100%-osan a vírustól, de jobb, mint a semmi.

A fő veszélyt a magas rizikójú, **rákkeltő HPV-törzsek** jelentik főleg. Ezekről tudjuk, hogy nőkben **99,5%-ban felelősek a hosszú évek alatt kialakuló méhnyakrákért.**

De szájüregi-, végbél- és férfiaknál hímvesszőrákot is okozhatnak. Természetesen az alacsony rizikójú törzsek is fertőzhetnek. Sőt a condylomás, nemi szervi szemölcsös (jóindulatú) esetekből sokkal több van a világon, mint a rosszindulatú folyamatokból, de általában mindenki a rosszindulatú folyamatokra fókuszál.

Fontos információ, hogy szinte mindenki oltható 9 és 51 éves kor között! A legújabb kilenckomponensű vakcina (HPV16,-18,-31,-33,-45,-52,-58,-6, és -11 elleni) úgynevezett „gender-neutral”, tehát mindkét nem számára ajánlott. Az egy tévhit, hogyha valakinek korábban volt már HPV-fertőzése, vagy aktív HPV-fertőzése van, nem ajánlott neki az oltás – figyelmeztet Dr. Melczer Zsolt.

A HPV-elleni vakcina a népegészségügyi oltóprogramban, meghatározott

korosztálynak **ingyenes!** Ezek a mindenkori általános iskolás 7-es (13 éves) lányok, és az **idei évtől a fiúk is!** A lányok felmenő rendszerben már 2014. szeptembertől kapják az oltásokat. Tavaly óta már a legújabb, nonavalens (9-komponensű) vakcinát adják az iskolákban. A többi embernek térítési díjat kell fizetni. Bármely orvos felírhatja, olthat a háziorvos, valamint a többi szakmabeli orvos (bőr-nemgyógyászok, szülész-nőgyógyászok, urológusok), védőnő, egészségügyi asszisztens. Ne feledjék, a HPV nem válogat! Sosem késő oltatni és bárki kérheti!

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

NŐGYÓGYÁSZ ORVOSAINK:

| | | |
|---|---|---|
|  DR. DEMJÉN LÁSZLÓ |  DR. HRUBY ERVIN PhD | |
|  DR. JENEI KRISZTINA |  DR. KALMÁR LÁSZLÓ PhD |  DR. LAKY ILONA MARCELLA |
|  DR. MELCZER ZSOLT PhD |  DR. RÁKOSI MIKLÓS |  DR. RUCZ ÁRPÁD |
|  DR. SZABÓ ISTVÁN |  DR. TÓTH PÁL ERNŐ |  DR. VARGA ANIKÓ |

ÚJDONSÁGOK 2021-BEN

Bár az elmúlt évben a legnagyobb hangsúlyt mind az egészségügyben, mind a hétköznapi életben a COVID-19 okozta pandémia elleni védekezés kapta, továbbra is igaz, hogy hazánkban az éves mortalitás feléért a szív-érrendszeri betegségek felelősek. Sőt, tudjuk, hogy a szövődményes kimenetelű fertőzések jelentős hányadéért a már meglévő alapbetegségek okolhatók.



„...Az új csomag részletes, több lépcsős kivizsgálást, összességében minimum három orvos-beteg találkozást tartalmaz...”



majd vérnyomás ellenőrzés, boka-kar index számítás, valamint 12 csatornás EKG. Ezen alapvizsgálatokat követi a szív ultrahang, majd pedig a terheléses EKG. Ebben a csomagban minden vizsgálatnak megvan a maga speciális szerepe! A terheléses EKG során pácienseinket egyre növekvő fizikai terhelésnek tesszük ki kerékpár ergométer segítségével. Fokozatosan növelve az ellenállást, figyeljük, hogy milyen EKG elváltozás detektálható, fellép-e ritmuszavar, illetve közvetve tudunk a koszorúserek állapotára is következtetni. Vizsgáljuk, hogy a terhelés miatt megnövekedett oxigénigényt képes-e ellátni a szív, okoz-e meghatározott eltérést az EKG képében, illetve a páciens jelez-e bármilyen kellemetlenséget, fájdalmat, szédülést, mellkasi panaszt, emellett a vérnyomás-választ is figyelemmel kísérjük. A terheléses EKG vizsgálattal megállapítjuk páciensünk terhelhetőségét, ennek alapján meghatározható a későbbi edzésekhez a megfelelő pulzustartomány. Ugyanezen a napon történik a carotis doppler vizsgálat (a nagy nyaki erek vizsgálata), valamint a hasi ultrahang is. A cardio-csomag részletes laborvizsgálatot is tartalmaz így a vérvizsgálat során a szív-érrendszeri rizikót érintő értékeket is látjuk.

A vizsgálat második napján coronaria CT vizsgálat, valamint calcium score meghatározás történik. Ennek segítségével a coronariák leképezhetők, az esetleges plakkok, szűkületek láthatóvá tehetők, az érlemeszesedés korai stádiumban igazolható, valamint a kóros lefutású erek is kimutathatók, melyek sok esetben a hirtelen szívhalálért felelős anomáliák. A coronaria CT vizsgálat segítségével lehetőségünk van a terheléses EKG számára még láthatatlan, kimutathatatlan stádiumban tetten érni a kórfolyamot, azaz időben be tudunk avatkozni. A calcium score segítségével az azonos korosztály normál értékéhez hasonlíthatjuk

az érfa meszesedésének fokát. Sokak számára érthetetlen, miért kezeljük a magas koleszterinszintet ilyen elszántan. Látva azonban a saját koszorúereikben megbúvó, későbbiekben jó eséllyel infarktust okozó plakkokat, a gyógyszeres kezelés szükségességét, az életmódváltás elengedhetetlen voltát könnyebben fogadják el pácienseink.

A cardio-csomag harmadik napján az addig elvégzett vizsgálatok összegzése történik. Függetlenül a talált eltérésektől életmódbeli, esetleg gyógykezelési javaslatokkal, szükség esetén további vizsgálatokra tett javaslatokkal látjuk el pácienseinket. Előfordulhat, hogy a terheléses EKG vizsgálat során látott ritmuszavar Holter vizsgálatot igényel (24 órás EKG vizsgálat), míg a rendelőben mért magas vérnyomást ABPM vizsgálattal (24 órás vérnyomás monitorozás) egészítjük ki. Pácienseinknek lehetősége van ezt, a csomag harmadik napját képező megbeszélést személyes találkozás keretén belül igénybe venni, de gondolva vidéki, esetleg külföldön élő pácienseinkre is, telefonon, e-mailben is állunk rendelkezésükre.

A managementszűrés keretein kívül, szakrendeléseink természetesen a COVID-19 okozta fertőzések ismert esetleges szív-érrendszeri szövődményei miatt post-COVID kardiológiai vizsgálatot is végzünk, erre három telephelyünk bármelyikében bejelentkezhetnek.

CARDIOVASCULARIS BETEGSÉGEK KIVIZGÁLÁSA RENDELŐNKBEN

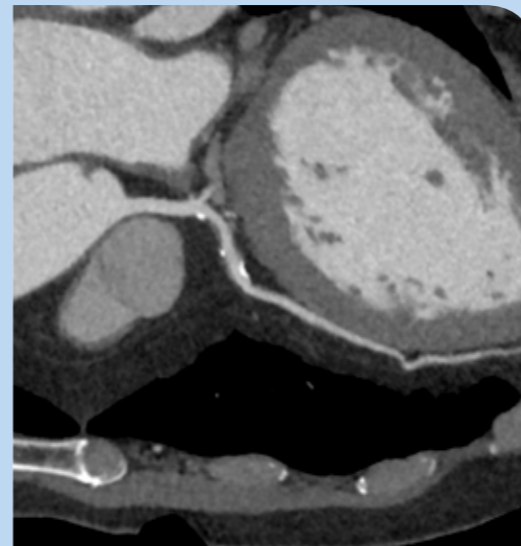
– Managerszűrésünknek eddig is része volt a kardiológiai szűrés, azonban csomagjaink között idén már megtalálják a kifejezetten a szív-érrendszeri rizikót felmérő, a koszorúserek állapotát vizsgáló cardio-csomagot is – hangsúlyozza **DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA**, a Budai Magánorvosi Centrum kardiológusa. – Az új csomag részletes, több lépcsős kivizsgálást, összességében minimum három orvos-beteg találkozást tartalmaz. Felmérjük a páciens cardiovascularis rizikóját, sorra vesszük azokat, melyeken tudunk és kell



DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA

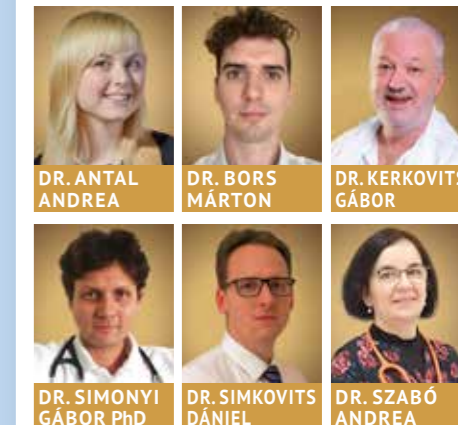
változtatnunk, valamint azokat, melyek ugyan rizikótényezőként szerepelnek, de befolyásolni nem tudjuk őket. Ezek ismeretében pontosabb tervet állíthatunk fel mind a kivizsgálás menetét illetően, mind a szükséges beavatkozások terén. Vizsgálatunk első lépéseként felvesszük az egyéni és a családi anamnézist (a vérszerinti rokonok között előforduló betegségek felvethetik örökletes hajlam meglétét), melynek segítségével képet kapunk

arról, hogy milyen szokások segítik a helyes életmód felé páciensünket és melyek azok, amik változtatásra szorulnak. Átbeszéljük korábbi betegségeiket, fennálló gyógyszeres kezelésüket, kikérdezzük őket panaszaitukról, pontosítva a mellkasi fájdalom típusát, mértékét, lokalizálva annak helyét, időtartamát, rendszerességét, a jelentkezésének körülményeit, azok mértékét befolyásoló tényezőket. Antropometriai mérések segítségével a tápláltsági szintet, a testösszetérszázalékát, a zsigerek közti zsírszázalékot, valamint a BMI-t kapjuk meg. Ezt követően fizikális vizsgálat következik,



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

CENTRUMUNK KARDIOLÓGUSAI:



DR. ANTAL ANDREA **DR. BORS MÁRTON** **DR. KERKOVITS GÁBOR**
DR. SIMONYI GÁBOR PHD **DR. SIMKOVITS DÁNIEL** **DR. SZABÓ ANDREA**



DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA

HULLIK, FAKÓ ÉS FÉNYTELEN?

A GYÖKERÉNÉL KELL KEZELNI A PROBLÉMÁT!

Akár a stressz, akár egy megváltozott élethelyzet, rossz szokások esetleg betegség következtében kialakulhat a hajhullás. Fejbőrünk és hajkoronánk működésének megértéséhez érdemes tisztában lenni a hajciklus fogalmával.

– Minden hajszálnak egy három ciklusra osztható, kb. 2-6 év közötti élettartama van, a növekvő (anagén) fázis, az átmeneti (katagén) fázis és a nyugvó (telogén) fázis – mondja **DR. SMOLCZ KATALIN**, a Budai Magánorvosi Centrum bőrgyógyásza. – A szőrtüszők nagy része a fejbőrön növekvő, azaz anagén fázisban van, mely átlagosan 3 évig tart. Kb. 2 hét alatt átmeneti – katagén – fázisba kerülnek, majd 3 hónap alatt a szőrtüsző hámjától elválva, bunkós végű hajként a nyugalmi vagy telogén szakaszban spontán kihullanak. Ekkor azonban a mátrix sejtek már megkezdik az új hajszál termelését. A hajciklus tehát az anagén fázisból a katagén és telo-



DR. SMOLCZ KATALIN

gén fázisokba való átmenetből, majd az anagén fázisba való visszatérésekből áll.

Normál esetben naponta kevesebb, mint 100, hajmosás közben és után azonban nagyobb mennyiségű – akár több száz – telogén fázisban lévő hajszál hullhat ki.

A hajhullás tehát a hajhagymában végbemenő változások eredményeként jön létre. Amennyiben ezek a változások átmenetiek és a hajhagyma nem roncsolódik, a hajhullás visszafordítható lehet, ha azonban a szőrtüszők károsodtak, hegesedés alakul ki és ilyenkor a haj visszánövésére már nem számíthatunk – hangsúlyozza a szakorvos.

– A hajhullás mértékének, eloszlásának felméréséhez a teljes hajas fejbőrt meg kell vizsgálni. Ennek során megállapíthatjuk a hajsűrűséget, valamint felfedezhetünk olyan elváltozásokat, melyek a hajhullás okaként szóba kerülhetnek (pl. paraziták, fertőzések, daganatok stb.) Alapvetően megkülönböztetünk **diffúz és**

foltos hajhullást, ezeken belül pedig visszafordítható és nem visszafordítható típusokat. Diffúz hajhullások esetén az egész hajtömeg lecsökken, míg foltos hajhullásoknál csak körülírt területeken találkozunk hajhiányos foltokkal.

Hajhullás kivizsgálása esetén fontos, hogy kiderüljön, milyen típusú hajszálak hullanak ki a legnagyobb mértékben. Az esetek nagy részében bunkós végű, telogén szálakat nyerhetünk, de találhatunk töredezett és anagén fázisban lévő szálakat is, ami segíthet közelebb jutni a diagnózishoz.

A **telogén hajhullás** esetén a „normális mennyiség” 3-4-szerese marad a kezünkben. (A normális, átlagos hajhullás kevesebb, mint 100 szál/nap). Töredezett, ún. felkiáltójel hajszálakat láthatunk pl. alopecia areataban a folt széli részeinél. A kozmetikai károsodás következtében töredező hajszálak esetében a haj tövé-nél alkalmazott gyengéd húzásnál a haj eltörik.

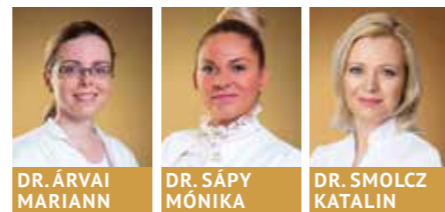
Anagén hajhullás esetén a hajszál vége hosszúka és nedves. Egészséges anagén hajszálakat csak erőteljes rántással lehet kihúzni, mely természetesen fájdalommal jár. Ritkán sor kerülhet a hajas fejbőr szövettani vizsgálatára, melynek segítségével megállapítható a telogén/anagén arány, vizsgálható a folliculus szerkezete, és néhány esetben – elsősorban a hegesedő alopeciáknál – következtetni lehet a hajhullás okára, akár autoimmun betegségek is lehetnek a háttérben.

Mint a fentiekben is látszik, nagyon szerteágazó megjelenésű és hátterű bőrtünetről beszélhetünk, így a **kezelést mindenképpen a gondos orvosi vizsgálat, laboratóriumi vizsgálatok tükrében, szükség esetén társszakmák bevonásával célszerűen lehet végezni.** Amennyiben úgy érzi, hogy hajtömege megritkult, napi 100 szálnál nagyobb a hajvesztése, illetve hajvitamin szedésével vagy hajhullásra kapható samponok használatával nem tudja orvosolni a problémát, érdemes mihamarabb bőrgyógyász szakorvost felkeresnie!



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

A RENDELŐ BŐRGYÓGYÁSZ ORVOSAI:



DR. ÁRVAI MARIANN

DR. SÁPÓ MÓNIKA

DR. SMOLCZ KATALIN

A LÁGYRÉSZEK ULTRAHANG VIZSGÁLATA

Az ultrahang vizsgálat a csontok, üreges, levegő tartalmú szervek, mint a gyomor és bélrendszer kivételével gyakorlatilag minden belső hasi szerv, ízület és lágyrész vizsgálatára alkalmas. Előző lapszámunkban a hasi ultrahangról olvashattak részletesebben (amely során például a májban, a hasnyálmirigyben és a vesékben lévő jó- és rosszindulatú elváltozások, gyulladások mutathatók ki).

Rendkívül fontos azonban a lágyrészek ultrahanggal történő vizsgálata is, ide tartozik a nyaki régió, a hónalj, a lágyékhajlat, a here, az izmok és a bőr alatti területek ellenőrzése.

– A **lágyrész vizsgálat** speciális területe az ízületi ultrahang vizsgálat, de erről bővebben a soron következő lapban tájékozódhatnak – mondja **DR. BODNÁR GYÖRGYI ENIKŐ**, a Budai Magánorvosi Centrum radiológus szakorvos.

– A **nyaki régió vizsgálata** elsősorban a **pajzsmirigy vizsgálatát** jelenti. Annak nagysága, szerkezeti elváltozása, a véráramlás szabálytalan eloszlása számos gyulladásos betegségre, alul-, vagy túlműködésre lehet kórjelző. A pajzsmirigyben az egyszerű folyadék tartalmú képleteken (cisztákon) kívül körülírt göbök is nagy számban vannak. Ezek egy részében ultrahanggal is egyértelműen eldönthető, hogy jóindulatúak-e, viszont kontroll vizsgálatokkal ellenőrizni kell a diagnózist. A göbök másik részében

a szerkezeti elváltozás olyan, hogy felmerül a rosszindulatúság gyanúja, ilyenkor javasoltak a további vizsgálatok, ennek igazolására vagy kizárására. A nyaki régióban fontos terület még a **nyálmirigyek vizsgálata**, hiszen itt is lehet gyulladás, daganat vagy ciszta. A nyálmirigyek kivezető csatornáiban időnként nyálkó képződik, ami elzárja a kivezető csatornát. Nagy fájdalom és duzzanat mögött gyakran ez az elváltozás áll, de szerencsére ez ultrahang vizsgálattal egyértelműen megállapítható. A nyakon tapintható **fájdalmas vagy fájdalommentes csomók vizsgálata** is ultrahanggal történik, így el lehet különíteni, hogy az elváltozás nyirokcsomó vagy egyéb térfoglalás esetleg

daganat-e? A nyirokcsomó duzzanat szerencsére sokszor csak egyszerű gyulladás jele, viszont sajnos néha a szerkezet alapján felmerül rosszindulatú elváltozás gyanúja, ilyenkor is fontosak a további vizsgálatok.

A **nyaki erek vizsgálata** kiemelt jelentőséggel bír, azonban ez nem a lágyrész vizsgálat témaköre.

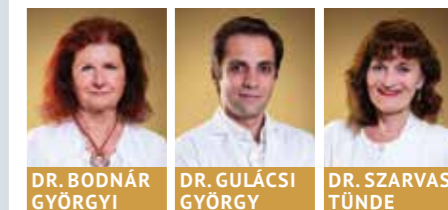
A **hónalj és lágyék vizsgálatok** során elsősorban nyirokcsomókkal találkozunk. Ezek megnagyobbodása leggyakrabban a környezetben lévő gyulladás következménye, melyek legtöbbször jóindulatúak, de van, hogy daganat vagy a környezetben lévő daganat áttéte, ezért nagyon fontos ezeknek a területeknek az ultrahanggal történő vizsgálata. Gyakran a tapintható csomó egyszerű, a bőrben vagy a bőr alatt elhelyezkedő zsírcsomó, lipoma.

A lágyékhajlatban ezeken kívül még a **lágyéksérv kimutatása** is fontos diagnosztikai probléma, amiben szintén nagy segítség az ultrahang vizsgálat. A **herék** körül felszaporodhat savószerű folyadék, mely nagyobb mennyiségben nyomhatja azokat (károsítva vérellátásukat). A herék körül bő vénás érhálózat van, ezekben jelentős visszértágulat alakulhat ki, ami rontja a vérkeringésüket és ezzel meddőséget is okozhat. A herékben és a melléherékben gyulladásos elváltozások miatt is lehet duzzanat, ez fájdalommal jár és meddőséghez vezethet. A herékben előfordulhatnak tapintható elváltozások, daganatok, melyek sajnos sok esetben rosszindulatúak, ezért fontos, hogy az ilyen panaszokkal azonnal forduljunk orvoshoz! A legjobb természetesen a megelőzés, ezért tünetek nélkül is javasolt szűrővizsgálatokon részt venni.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

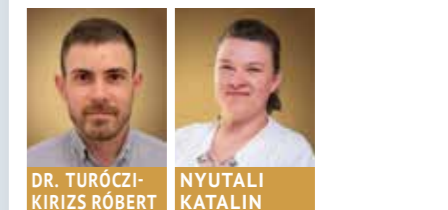
A RENDELŐ ULTRAHANGOS KOLLÉGÁI:



DR. BODNÁR GYÖRGYI

DR. GULÁCSI GYÖRGY

DR. SZARVAS TÜNDE



DR. TURÓCZI-KIRIZS RÓBERT

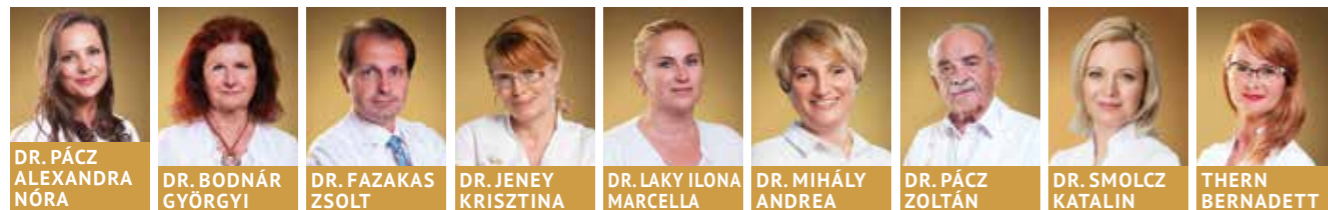
NYUTALI KATALIN

MENEDZSERSZŰRÉS TETŐTŐL TALPIG

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

| | S | M | L | XL | XXL | Cardio |
|---|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| S laborcsomag | ✓ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Cardio labor | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ✓ |
| M laborcsomag | ○ | ✓ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| L laborcsomag | ○ | ○ | ✓ | ○ | ○ | ○ |
| Prémium tartalmú labor csomag | ○ | ○ | ○ | ✓ | ✓ | ○ |
| Belgyógyászat | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Szemészet | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ○ |
| Nyugalmi EKG | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Hasi ultrahang | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Pajzsmirigy ultrahang | ○ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ○ |
| Carotis doppler | ○ | ○ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Bőrgyógyászat | ○ | ○ | ✓ | ✓ | ✓ | ○ |
| Fül-orr-gégészeti | ○ | ○ | ✓ | ✓ | ✓ | ○ |
| Terheléses EKG | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Szív ultrahang | ○ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Urológia PSA-val vagy Nőgyógyászat cytológiával | ○ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ○ |
| Testösszetétel analízis | ○ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Boka-kar index | ○ | ○ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Kismedence-has kontrasztos MR | ○ | ○ | ○ | ○ | ✓ | ○ |
| Koponya MR | ○ | ○ | ○ | ○ | ✓ | ○ |
| Stresszint mérés | ○ | ○ | ○ | ✓ | ✓ | ○ |
| Coronaria CT | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ✓ |
| Mellkas RTG | ○ | ○ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| A CSOMAG ÁRA | 71 000 Ft | 110 000 Ft | 155 000 Ft | 195 000 Ft | 325 000 Ft | 280 000 Ft |

CENTRUMUNK MENEDZSERSZŰRÉssel FOGLALKOZÓ ORVOSAI:



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

TEGYÜNK EGÉSZSÉGÜNKÉRT!

Sokan nem is gondolnák, de irodai munka esetén akár a monitor rossz szögben való használata, a mozgáshiány vagy a túlzott stressz, mind komoly egészségkárosító hatással bírhat, krónikus betegségek kialakulásához vezethet. A fizikai munkát végzők esetében pedig még több veszélyforrással kell számolni, éppen ezért kiemelten fontos, hogy lehetőségeinkhez mérten óvjuk szervezetünket!

A munkaköri alkalmassági vizsgálaton átfogó képet kaphat egészségi állapotáról. **DR. TORZSA PÉTER, a Budai Magánorvosi Centrum szakorvosa, egyetemi docens** a foglalkozás-egészségügyi vizsgálatok fontosságára hívja fel a figyelmet: – A munkaköri alkalmassági vizsgálat célja annak eldöntése, hogy az illető alkalmas-e az adott munkakör betöltésére, illetve folytatására. Egy ilyen felmérés – amellett, hogy a munkavállalót kikérdezzük a korábbi betegségekről és munkahelyi ártalmakról – a következőket tartalmazza: fizikális vizsgálat, vérnyomásmérés, látásvizsgálat (látásélesség, színlátás), hallásvizsgálat (zajos munkahely esetén szűrő audiométer használatával), idegrendszeri vizsgálat. A foglalkozás-egészségügyi szakorvosnak főként preventív, megelőző szerepe van, ellenőrzi a munkavállalók egészségi állapotát. Munkába állás alkalmával elvégzi a munkavállaló előzetes vizsgálatát, melyet meghatározott időközönként időszakos vizsgálat követ. Az új munkavállalókat tájékoztatja az egészségügyi és munkahigiénés kérdésekről, ellátja tanácsokkal az



DR. TORZSA PÉTER



VÁLTOZTASSUNK ROSSZ MUNKAHELYI SZOKÁSAINKON

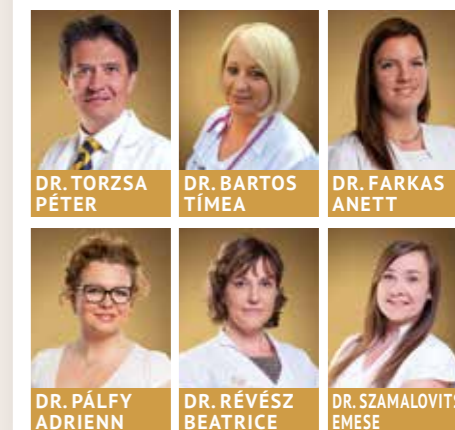
egyéni védőeszközökkel kapcsolatban, meghosszabbíthatja a munkavállaló jogosítványát, védőoltásokat ad be. Az egészségügyi kiskönyvhöz kötött munkakörökben kötelező a 3 hónapnál nem régebbi tüdőszűrő lelet bemutatása és a bőr vizsgálata. A vizsgálati eredmények kiértékelése után a munkavállaló orvosi tanácsadásban részesül, majd az alkalmassági vizsgálat eredményéről a munkáltató elsőfokú alkalmassági véleményt kap. A vizsgálat átlagos időtartama 20–25 perc, de függ a munkakörtől, a páciens krónikus betegségeinek számától. A munkaköri alkalmassági vizsgálat során felismerhetjük a munkavállaló magas vérnyomását, cukorbetegségét, látásromlását. Azok esetében, akik képernyő előtt dolgoznak, a látásromlásra, annak időben történő felismerésére nagyon oda kell figyelni. Ismert tény, hogy mind a daganatos, mind a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában szerepet játszó rizikófaktorok egy része befolyásolható, így fontos, hogy ezen tényezők meglétét felkutassuk, a betegségek kialakulásának valószínűségét felmérjük, majd a kiiktatható rizikófaktorokat megszüntessük – hangsúlyozza dr. Torzsa Péter. – Magánorvosi Centrumunkban lehetőség van különböző szűrőprogramok igénybevételére is. Szakorvosaink összehangolt munkával pár óra alatt felmérik a munkavállaló

fizikai állapotát, terhelhetőségét és a rizikófaktorait. Programjaink nem csak menedzsereknek szólnak, pácienseink széles palettából választhatják ki a számukra legideálisabbat. Ne feledjük, hogy személyre szabott tanácsokkal, életmód változtatással megelőzhetjük a krónikus betegségek és a szövődmények kialakulását.

Foglalkozás-egészségügyi ellátással kapcsolatban a 06 (70) 796 8519 számon érdeklődhet (e-mail: uzem orvos@budaimaganrendelo.hu)

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

A RENDELŐ FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGY KOLLÉGÁI:



SZÚR, SAJOG, NYILALL A HÁTA?

A gerinc felépítését tekintve csontokból, csigolyákból és az ezeket összekötő porckorongokból, illetve szalagokból és ízületekből épül fel. Ezek a hétköznapi terhelés hatására is kopásnak indulnak, degeneratív gerinceltérések keletkeznek melyek általában 40 éves kor fölött okoznak először panaszokat.



NE TŰRJE TOVÁBB A FÁJDALMAT!

– Amennyiben valakinek genetikai fogékonysága van kötőszöveti gyengeségre, vagy fokozottan terheli a gerincét, a panaszok akár már korábbi életkorban is jelentkezhetnek – hangsúlyozza **DR. SZÉKELY PÉTER PÁL**, a Budai Magánorvosi Centrum idegsebésze.

– Az ágyéki gerinc kopásos betegségei okozzák a legtöbb gerincfájdalmat de a degeneratív eltérések a gerinc háti és nyaki szakaszán is előfordulhatnak. Ezek leggyakrabban a porckorongokat érintik, amelyek egy pulpás, folyadékban gazdagabb



DR. SZÉKELY PÉTER PÁL

magból és egy fibrotikus, rugalmas gyűrűből állnak. Az ágyéki gerinc porckorongjain a legnagyobb a nyíróerő, ezek használnak el a leghamarabb. Ilyenkor folyadékot veszítenek, aminek következtében rugalmasságuk csökken. Erőbehatásokra a porckorongban repedések keletkezhetnek melyeken keresztül hirtelen, nagy megerőltetésre (pl. nehéz tárgy emelése, elmozdítása) a csigolyák belsejében található pulpás anyag a repedéseken keresztül a gerinccsatorna irányába préselődhet. Ezt a kiboltosuló részt tekintjük porckorong sérvnek. A gerinccsatornából egy pár ideggyök lép ki minden csigolya szegmentumnak megfelelően.

Ezen ideggyököket nyomhatják meg a porckorong sérvék. A nyomás következtében elsőként fájdalom jelentkezik mely az ideggyök bőrbeidegzésének a területére (döntően az alsó végtagokra) is kisugározhat. Reflexesen megfeszül a mély hátizomzat azaz derékmereség és mozgáskorlátozottság alakul ki. A hosszan fennálló derékmereség pedig derékfájdalmat okoz. A derékfájdalmak jelentős részét tehát a porckorong elkopása idézi elő. A derékfájdalmak okának másik nagy csoportját a csigolyák között lévő kisízületek

elsősorban mechanikus irritációja okozta gyulladás idézi elő. Ezek az ízületek hirtelen megerőltetése (pl. helytelen testtartás miatti fokozott terhelés, erősebb fizikai munka ahhoz nem hozzászokott személy esetén) következtében alakulnak ki. A derékfájdalom gyógyszeres kezelését Magyarországon a háziorvos kezdi el. Általában az első két hétben a panaszok a tabletták és a gerinckímélet hatására mérséklődnek. Abban az esetben, ha a fájdalom fokozódik, zsidbadás, érzéscsökkenés vagy izomgyengeség jelentkezik érdemes szakorvoshoz fordulni, aki lehet ideggyógyász, reumatológus vagy idegsebész. Emellett fontos

– Számos ritkább fejfájás szindróma ismert, amelyek neurológiai kivizsgálást és kezelést igényelnek – mondja a szakorvos. – Ilyen például az **óriássejtes arteritis**, amely egy idős korban kezdődő súlyos fejfájással járó immunológiai betegség. Súlyos szövődeményekkel járhat, akár vaksághoz is vezethet, de időben felismerve gyógyítható. Minden életkornak megvan a maga jellegzetes fejfájás betegsége, amely a fejfájás sajátosságai, valamint a kísérő tünetek alapján diagnosztizálható és többségük jól kezelhető.

a diagnosztika is, ami praktikusán ágyéki MRI vizsgálatot jelent. A derékfájdalmak amennyiben benuállással vagy vizeletürítési zavarral nem járnak elsősorban un. konzervatív kezelendők 8-12 hétig.

A konzervatív kezelés gyógyszeres terápiából és gerinctornából áll. Ez fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő (nem szteroid jellegű) kezelést jelent izomrelaxánsokkal kiegészítve kúraszerűen, továbbá aktív gerinctorna, víz alatti torna, illetve izomlazító eljárások jönnek még szóba. A gyógyszeres terápia további fokozata az infúziós kúra mely akár már szteroid komponenseket, illetve opiátokat is tartalmazhat. Fájdalom szindróma esetén a gerincműtét választandó utolsó opcióként.

Amennyiben a panaszok a konzervatív kezelésekre hatására se múlnak el, akkor már MRI felvételek birtokában javasolt idegsebészhez fordulni.

Mint minden betegségénél, ennél is a megelőzésre kellene elsősorban törekednünk. A mozgásszegény életmód, az elhízás, az ülő munka jelentősen fel tudja gyorsítani a degeneratív gerincbetegségek kialakulásának idejét. A megelőzés fontos eleme a mozgás, a hátizomzat erősítése, a gerinc nem megerőltető terhelése. Mérsékelt vagy előrehaladott degeneratív gerinceltérések esetén javasolt a fokozott gerinckímélet, az emelés és hirtelen gerincterhelés kerülése.

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

FÁJDALOM AMBULANCIA:

CENTRUMUNK REUMATOLÓGUSAI:

DR. GUBA KATALIN

DR. ROJKOVICH BERNADETTE PhD

A leggyakoribb neurológiai panasz, szinte nincs ember, aki ne tapasztalta volna gyötrelmét és a vele járó aggodalmat: vajon agydaganatom van? Szerencsére súlyos neurológiai tünetek nélkül nagyon ritkán áll a háttérben rosszindulatú betegség, ennek ellenére érdemes orvosolnunk a fejfájás problémáját!

Legalább 300 tényező ismert, amelyeknek szerepe lehet fejfájás kiváltásában, például stressz, alvás hiány, időjárás változás, sajtók, vörösbőr, étel allergia, de akár életveszélyes betegség tünete is lehet, mint a gennyes agyhártyagyulladás, amely lázzal és tudatzavarral is jár.

– A leggyakoribb fejfájás típus a **tenziós fejfájás**, amelynek háttérben nem áll betegség: ki ne tapasztalta volna már azt a tompa, abroncsszerű, nem nagyon erős fejfájást, amely fájdalomcsillapítókra többnyire jól reagál, de gyakori, akár mindennaposá válása tönkre teheti az életminőséget – mondja **DR. GUBA KATALIN**, a Budai Magánorvosi Centrum neurológusa. Ez pedig mihamarabbi beavatkozást igényel, kell és lehet is kezelni.

Kell és lehet is kezelni. A második leggyakoribb fejfájás a **migrén**, amely Magyarországon több, mint egymillió embert érint. Súlyossága nagyon változó, lehet enyhe és alig elviselhető, kínzó kísérő tünetekkel. Akár napokkal a roham előtt jelentkezhetnek megelőző tünetek: fáradékonyság, irritabilitás, hangulat ingadozás. Közvetlenül a fejfájást aura jelenségek előzhetik meg, leggyakrabban látászavar. A fejfájást erős, féloldali, lüktető, fény-, hangérzékenység, hányinger, hányás kísérheti. A 4-72 óráig tartó folyamatot követően is észlelhetőek panaszok: kimerültség, koncentrációs zavar. A migrén, bár intenzív kutatás tárgya, nem minden részletében feltárt betegség, de nagyon sokat tudunk



LÜKTET, HASOGAT

VESSEN VÉGET A FEJFÁJÁSNAK!

róla. Rendkívül komplex a kórfolyamat, amely egy migrénes roham során lezajlik. Speciális elektromos változás, véráramlás változás terjed végig az agyon, amelyeket gyulladáskeltő molekulák

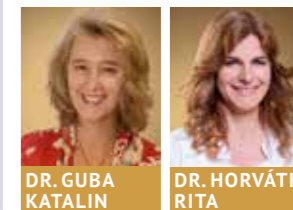
felszabadulása kíséri, ezek váltják ki a fájdalmat. A jelenség egy öngerjesztő láncreakció, amelynek kiváltó oka nem ismert. Nagyon fontos szerepet játszik a tünetek kialakulásában egy fehérje, amit rövidítve **CGRP**-nek neveznek. A legmodernebb terápia támaszpontja ez a fehérje, amely

elleni antitest áttörést hozott a migrén kezelésében. A régóta rendelkezésre álló migrénes roham és migrént megelőző gyógyszerek mellett ez az új terápia hatékonyan bizonyult a korábbi kezelésekre nem reagáló, legsúlyosabb rohamok kezelésében és megelőzésében is.

Ez a terápia speciális centrumokban érhető el. Amennyiben súlyos, korábbi terápiákra nem nagyon reagáló migrénje van, úgy ez a kezelés rendelkezésre áll, mellyel Dr. Guba Katalin speciálisan foglalkozik.

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

FEJFÁJÁS AMBULANCIA: NEUROLÓGUSAINK



DR. GUBA KATALIN

DR. HORVÁTH RITA

NEHEZEN KAP LEVEGŐT, KÖHÖGÉSI INGER GYÖTRI?

Ebben a covid-fertőzésekkel terhelt időszakban különösen gyakran merül fel, hogy köhögésünk, nehézlégzésünk mire vezethető vissza. Nem könnyű megállapítani, hogy csak „egyszerű” megfázásunk van, ami persze az őszi-téli időszakban gyakoribb, vagy egyéb betegség is fennáll.



MIHAMARABB FORDULJON SZAKORVOSHOZ!

A köhögés normális, reflexes folyamat, melynek segítségével a légúti nyálkahártyán levő váladék kerül eltávolításra – hangsúlyozza **DR. ZSÁMBOKI GABRIELLA**, a Budai Magánorvosi Centrum Hélia részlegének pulmonológusa. – A légutaknak van egy öntisztító mechanizmusa, mely a nap 24 órájában futószalagként működik, ennek normális körülmények között nem is tulajdonítunk jelentőséget. Egészséges embernél is jól ismert a reggeli „hörög toalett”,



DR. ZSÁMBOKI GABRIELLA

amikor az éjszaka felszaporodott váladékot felköhögjük, légutainkat kitisztítjuk.

MIKOR ALARMÍROZÓ A KÖHÖGÉS?

- szűrős anyag belégzésekor, idegen anyag légutakba kerülése (félrenyelés) esetén
- amennyiben a váladék felszaporodik, színében változik, leggyakoribb oka a dohányzás

A köhögés felléphet hirtelen, a beteg – legtöbb esetben – orvoshoz fordul.

Krónikus fennállás esetén hajlamosak vagyunk „normálisnak” vélni, „dohányzom, így köhögök” megjegyzéssel nyugtázni. Elhúzódó (6 hétnél tovább tartó) köhögés okát mindig keresni kell! Ennek leggyakoribb oka felső légúti fertőzés (vírus, baktérium, atípusos kórokozó). Amennyiben erre utaló egyéb tünetek nincsenek, további okok után kell keresni!

MIKOR JELENTKEZIK A PANASZ?

- hajnali, reggeli órákban? nehézlégzés kíséri? ez esetben asthma lehetősége merül fel

- éjszaka szűnik: napközbeni szorongás valószínűsíthető
- folyamatos, irritáló jellegű: elsősorban daganat lehetőségét kell kizárni, (légcső, gége, tüdő), de egyéb krónikus tüdőbetegség is felmerül (a tüdőszövet átépülése), magas vérnyomás kezelésében alkalmazott ACE-gátló gyógyszeres kezelés, aspirin
- testhelyzettől függő, fekvő testhelyzetben fokozódó: váladékcserzés, reflux-betegség, a hörgők krónikus gyulladással járó kitágulása
- terhelésre kiváltódó, fokozódó: krónikus obstruktív tüdőbetegség, terhelés-indukálta asthma, szívelégtelenség

A köhögés kezelése mindig a gondos kórelőzmény felvétellel kezdődik:

- amennyiben a beteg ACE-gátlót szed, annak elhagyása (más készítményre való váltás) a tünetek gyors szűnéséhez vezet
- asthma gyanú esetén az allergén kerülése, góccok megszüntetése (arcüreggyulladás), kezelés beállítása javasolt
- reflux betegségben: testsúlycsökkenés, étkezési szokások megváltoztatása (korábbi vacsora, esti órákban gyümölcsök, alkohol, kávé kerülése), magasabb testhelyzetben való fekvés, savcsökkentők bevezetése javasolt



„...Elhúzódó (6 hétnél tovább tartó) köhögés okát mindig keresni kell!...”

- felső-, alsó légúti fertőzés esetén antibiotikus kezelés javasolt (atípusos fertőzés gyanúja esetén 14-21 napos kezelésre is szükséges lehet!)
- tüneti kezelés (köhögéscsillapítók adása) csak igazolt daganatos betegségben indokolt

Amennyiben fentiekre a tünetek nem szűnnek, további kivizsgálás feltétlenül indokolt (mellkasröntgen, arcüreg felvétel, légzésfunkciós vizsgálat, allergiás bőrpróba, gyomor-, -hörög tükrözés). A **nehézlégzés (légszomj)**, egy egyébként nem tudatosuló élettani folyamatnak a tudatos, kellemetlennek ítélt megélése.

A kórelőzménynek ki kell térnie a kezdetre:

- hirtelen, percekben belüli (tüdő, szív-eredetű, szorongáshoz társuló)
- órákon, napokon át tartó
- krónikus (hosszabb ideje, pl.évek óta fennálló) (tüdő-, szív-eredetű, vérszegénység, egyéb betegség miatt legyengült általános állapot)

Napszakkal való összefüggésre:

jellemzően az éjszakai órákban jelentkezik (asthma bronchiale, asthma cardiale, -tüdő-, -szív-asthma)

Terheléssel való összefüggésre:

- terhelés után lép fel: terhelés-indukálta asthma
- terhelés alatt lép fel, arra rosszabbodik: krónikus obstruktív tüdőbetegség, tüdőszövet átépülésével járó betegségek
- nyugalomban is jelentkeznek: tüdőtágulat, kiterjedt tüdődaganat, mellkasi folyadékgyülem, szívelégtelenség, vérszegénység, legyengült általános állapot

Együttes fellépés mellkasi fájdalommal:

tüdőembolia, szívinfarktus, légmell, tüdő- és mellhártyagyulladás

A **fizikális vizsgálat** közel hozhat a diagnózis felállításához. Ha a légzési hang csak az egyik oldalon hiányzik, vagy jelentősen csökkent akkor légmell, mellkasi folyadékgyülem valószínűsíthető. Mellkasi sípolás, megnyúlt kilégzés asthma bronchialera, króni-



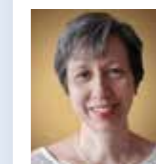
kus obstruktív tüdőbetegségre utalhat. Belégzés nehezítettsége esetén pedig a légutakban levő idegentest, strumára, hangszalag bénulásra kell gondolnunk. A tüdők felett hallható hóropogáshoz hasonló hang estén tüdőgyulladás, pangásos szívelégtelenség, tüdő átépülésével járó betegség lehetősége merül fel.

Mindezek alapján a nehézlégzés komoly betegségek első tünete lehet, így **további vizsgálatok** szükségesek ezek kizárására, megerősítésére (mellkasröntgen, sz.e. CT is, CT-érfeltöltéses vizsgálat, légzésfunkció, EKG, vérgáz, bőrpróba, szív ultrahang vizsgálata). További teendő ezek eredményétől függően tervezhető.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

CENTRUMUNK TÜDŐGYÓGYÁSZAI:



DR. POPA NIKOLETT



DR. ZSÁMBOKI GABRIELLA

ELÉRHETŐK NÁLUNK IS A KORONAVÍRUS TESZTEK!

ÚJÉVI KEDVEZMÉNYEK BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM SAVOYA PARK



A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGEKKEL VÁRJUK ÖNÖKET:

Belgyógyászat | Bőrgyógyászat | Fájdalom ambulancia
Foglalkozás-egészségügy | Fül-orr-gégészet | Gasztroenterológia
Gyermekek kardiológia | Idegyógyászat | Kardiológia
Laboratóriumi vizsgálatok | Nőgyógyászat
Ultrahangos vizsgálatok | Urológia



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



BUDAI
GASZTROENTEROLÓGIAI
CENTRUM

www.budaimaganrendelo.hu (06 1) 794 3980

www.bmclabor.hu (06 1) 445 0700

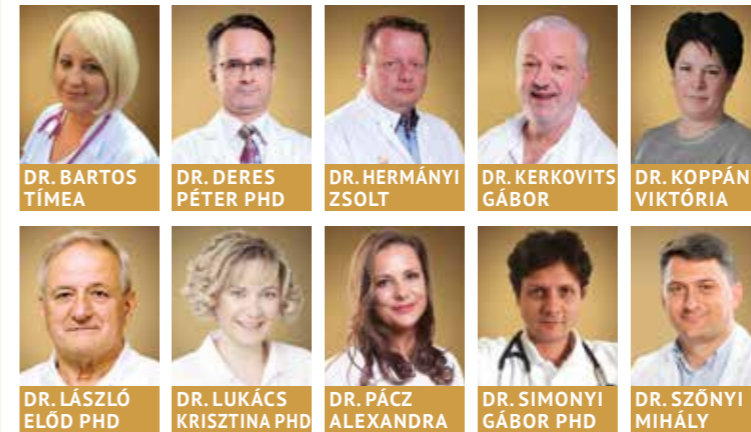
www.gasztrocentrum.hu 06 (20) 410 1926

SAVOYA PARK – XI. kerület, Hunyadi János út 19. (Megtalálható az Ételdudvar mellett)



TOVÁBBI RÉSZLEGEINK, ORVOSAINK

BELGYÓGYÁSZAT/DIABETOLÓGIA/OBEZITOLÓGIA



DR. BARTOS
TÍMEA

DR. DERES
PÉTER PHD

DR. HERMÁNYI
ZSOLT

DR. KERKOVITS
GÁBOR

DR. KOPPÁNY
VIKTÓRIA

DR. LÁSZLÓ
ELŐD PHD

DR. LUKÁCS
KRISZTINA PHD

DR. PÁCZ
ALEXANDRA

DR. SIMONYI
GÁBOR PHD

DR. SZÓNYI
MIHÁLY

ANGIOLÓGIA



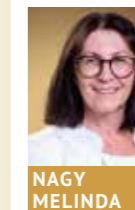
DR. DERES
PÉTER PHD

ARANYÉR AMBULANCIA



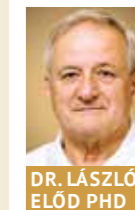
DR. REGŐCZI
TAMÁS

BIOLÓGIA



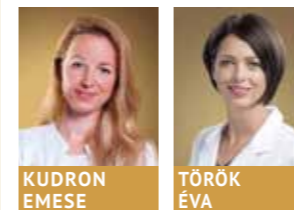
NAGY
MELINDA

HAEMATOLÓGIA



DR. LÁSZLÓ
ELŐD PHD

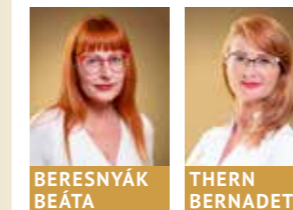
DIETETIKA



KUDRON
EMESE

TÖRÖK
ÉVA

OPTOMETRIA



BERESNYÁK
BEÁTA

THERN
BERNADETT

FÜL-ORR-GÉGÉSZET

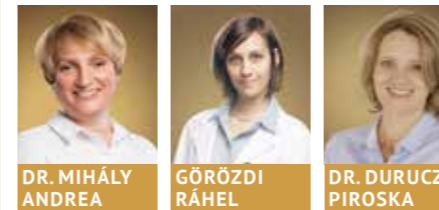


DR. PÁCZ
ZOLTÁN



DR. ZARÁND
RAJMUND

PSZICHIÁTRIA, PSZICHOTERÁPIA/LELKI EGÉSZSÉG, COACHING



DR. MIHÁLY
ANDREA

GÖRÖZDI
RÁHEL

DR. DURUCZ
PIROSKA

GYERMEK ENDOKRINOLÓGIA



DR. TOBISCH
BORBÁLA

GYERMEK KARDIOLÓGIA



DR. SZABÓ
ANDREA

BUDAI EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD CENTRUM



DR. PÁCZ
ALEXANDRA
NÓRA

KUDRON
EMESE

SKRAPITS
ÁGNES

DR. PÁLFY
ADRIENN

MEGELŐZŐ ORVOSTAN



DR. BÉRES
ZSUZSANNA

ORTOPÉDIA, TRAUMATOLÓGIA

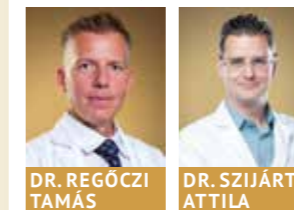


DR. MAGOS
KRISZTIÁN



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

SEBÉSZET/PLASZTIKAI SEBÉSZET



DR. REGŐCZI
TAMÁS

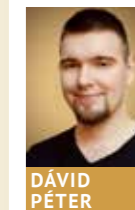
DR. SZIJÁRTÓ
ATTILA

UROLOGIA



DR. FAZAKAS
ZSOLT

GYÓGYMASSZÁZS



DÁVID
PÉTER



Gasztroenterológiai vizsgálat

Minden gasztroenterológiai vizsgálat árából **10% kedvezmény** a kupon bemutatása esetén a Budai Gasztroenterológiai Centrumban

Az akció 2021. június 30-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Hasi és kismedencei ultrahang vizsgálat

Hasi és kismedencei ultrahang **20% kedvezménnyel** 18.000 Ft helyett 14.400 Ft

Az akció 2021. június 30-ig érvényes.



BUDAI FOGÁSZATI ÉS
IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM



Komplex nőgyógyászati szűrés

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

Az akció 2021. június 30-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Fogászati konzultáció

10.000 Ft helyett most **5.000 Ft** a konzultációs csomag, ami tartalmaz: szájüregi vizsgálatot; panoráma felvételt; kezelési terv készítését; szájüregi rákszűrést

Az akció 2021. június 30-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Pajzsmirigy-szűrés

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

Az akció 2021. június 30-ig érvényes.



Terheléses EKG

Belgyógyászati szakvizsgálat, terheléses EKG vizsgálattal, testösszetétel vizsgálattal, vércukor, koleszterinszint méréssel, szív-érrendszeri kockázat felméréssel 42.000 Ft helyett **25.000 Ft**

Az akció 2021. június 30-ig érvényes.

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM ÉS BUDAI OLTÓKÖZPONT

Tel.: **+36 (1) 794 3980, +36 (20) 288 7248** (csak oltások)

www.budaimaganrendelo.hu | www.budaioltokozpont.hu | E-mail: info@budaimaganrendelo.hu, info@budaioltokozpont.hu
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** | www.bmclabor.hu | E-mail: recepcio@bmclabor.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

FOGÁSZATI ÉS IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM BMC DENTAL

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

NEW BEAUTY-ORVOSI ESZTÉTIKA – Tel.: **+36-30-447-7826, +36-70-433-8214** | Bp. XIII., Radnóti Miklós utca 9. 1/4

BMC – HOTEL HELIA – Tel.: **06 (70) 799 9015** | E-mail: helia.recepcio@budaimaganrendelo.hu | 1133 Budapest, Kárpát u. 62-64.

BMC – SAVOYA PARK – XI. kerület, Hunyadi János út 19. (Megtalálható az Ételudvar mellett)

Az Ön egészsége fontos számunkra!
VÁRJUK SZERETETTEL!

