

Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

ZSIBBADÓ, SAJGÓ VÉGTAGOK?

FORDULJON
MIHAMARABB
ANGIOLÓGUS
SZAKORVOSHOZ!

ENYHÍTSÜK A PANASZOKAT!

TÜSSZÖGÉS, ORRFOLYÁS,
ÉGŐ-VISZKETŐ SZEMEK?

ELÉRHETŐK AZ ALTATÁSBAN VÉGZETT BEAVATKOZÁSOK!

MEGOLDÁS A SZORONGÓ
PÁCIENSEK SZÁMÁRA

MARADJON
MOZGÁSBAN
ŐSZEL IS!

SIKERES TV SZTÁR,

AKI A VENDÉGLÁTÁSBAN IS TÜNDÖKÖL!

PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



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

A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGEKKEL VÁRJUK ÖNÖKET:

Angiológia | Belgyógyászat | Bőrgyógyászat | Diabetológia
Foglalkozás-egészségügy | Gasztroenterológia
Kardiológia | Laboratóriumi vizsgálatok | Nőgyógyászat
Oltóközpont | Tüdőgyógyászat | Ultrahangos vizsgálatok | Urológia



PESTI 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



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

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



KEDVES OLVASÓINK!



Bár a nyarat magunk mögött hagytuk, és kétségtelenül ősze fordult az idő, egyre kevesebb a napsütés, rövidülnek a nappalok, ennek ellenére csodás évszakot köszönhetünk.

Erdeink ugyan mindig szépek, mégis ősszel mutatja a természet a legszebb arcát. Ilyenkor hihetetlen színekavalkádot láthatunk, a hőmérséklet is éppen megfelelő túrázáshoz, az őszi nap lágyan melegít, a fák között beszűrődő fények varázslatos élménnyé teszik az erdei sétát. Használják ki ezt az időszakot, töltsenek minél több időt kint a szabadban, élvezzék az őszi napsütést.

Esős napokra, hosszú, sötét estére behúzódva egy finom gőzölgő tea mellé szeretettel ajánlom figyelmükbe legújabb, őszi számunkat, melynek címlapján ezúttal a sokoldalú Ördög Nórát találják, aki mesélt nekünk munkáról, vállalkozásról, családról.

Szakmai cikkeink között megtalálják a megelőzés fontosságáról, az utazók számára ajánlott, illetve kötelező oltásokról szóló írást, csakúgy, mint a New Beauty Orvosesztétikai Központunk beszámolóját a leggyakrabban használt töltőanyagokat illetően.

Ne feledkezzenek meg az esedékes éves szűrésekről, többek között ideje bejelentkezni melanóma szűrésre is, hiszen az esetleg szükségessé váló sebészeti beavatkozásokhoz, az optimális gyógyulás érdekében ez a legideálisabb időszak.

Tartsanak velünk ebben az évszakban is!

Kellemes őszt, jó olvasást kívánunk!

DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA

Orvosigazgató
Budai Magánorvosi Centrum



SIKERES TV SZTÁR,

AKI A VENDÉGLÁTÁSBAN IS TÜNDÖKÖL!

Magyarország méltán elismert műsorvezetőjét Ördög Nórát évek óta láthatjuk a legnézettebb hazai tv műsorokban: legyen szó akár az Ázsia Expressz-ről, a Neked Énekelek-ről, a szenzációs Dancing with the Stars-ról, vagy a TV2 legújabb kalandrealityjéről a Totemről.

A műsorvezető-üzletasszony a televíziózás világában szinte mindent elért (többek között Story Ötcsillag-díj nyertes három alkalommal; Junior Prima díjazott magyar sajtó kategóriában), most viszont egy teljesen másik oldalát láthatjuk: a férjével, Nánási Pállal közösen megálmodott bolt-bisztrójuk a „Nekem a Balaton” nyár közepe óta várja a vendégeket Balatonakarattyan.

Hogy mi adja a „csücsök” igazi varázsát? A finom falatok, illatozó pékáruk, hűsítő limonádék és a hangulatos terasz mellett mindig hallunk egy kedves szót, látunk egy önfelelt mosolyt és

ami a legfontosabb, érezni a tulajdonosok végtelen szeretetét!

Miben rejlik a titok, hogyan tudod mindentől a legjobbat kihozni?

– A kezdő lépést a tavalyi kisbolt adta, ami tényleg egy kis üzlet volt a nyaralók mellett közvetlenül és nagyon szerettünk mi is oda járni amíg működött, aztán bezárt. Később elkezdtünk puhatolózni, hogy mi lehet ennek az oka? Aztán eldöntöttük, ha más nem csinálja, akkor mi nagyon szívesen belevágnánk. Aztán persze jött a covid és az eredeti terveinket keresztül húzta ezzel kapcsolatban, de talán ez is adta meg az alapkoncepciót ahhoz, amivé végül lett ez a kisbolt, ahová a környékbeli termelők delikát termékeit próbáltuk összegyűjteni, azért, hogy ezzel is segítsünk olyanoknak, akiknek a piac volt a legfőbb áru eljuttatási pontjuk a vevők felé, de a koronavírussal ez a kapcsolat ilyen módon megszűnt. Nyilván azóta már szépen bővült az árukészlet, de alapvetően a finom delikát vonal megmaradt, és amennyire lehet igyekszünk olyan dolgokat árulni, amik családi manufaktúráknak a nagyon jó minőségű termékei. Ennek a kisboltnak a sikere adta a motivációt az idei szezon nagyobb léptékű vállalkozására – merthogy megcsináltuk az eredeti boltnak a nagyobb verzióját a Balatonakarattyai körforgalomnál. Itt viszont már klasszikusan vendéglátást is bele tudtunk csempészni, tehát vannak meleg ételeink is, így inkább bisztró jelleggel működik. Meg lehet vásárolni a delikát dolgokat, be lehet ülni, jól lehet magad érezni akár órákon át.

A család azért is részese ennek a dolognak, mert ez továbbra is ott van (Balatonakarattyan), ahol a mi nyaralónk. Ez óhatatlanul azt jelenti, hogy a nyár, amit mi együtt töltünk, mint család, az egybefolyik ezzel a kisbolttal és az ezzel kapcsolatos teendővel, amiből ugye a gyermekeink is kiveszik a részüket, amennyire tudják. Bízom benne, hogy ez meghatározó élmény lesz felnőtt korukban is és jó emlékeket visznek majd ebből magukkal.

Hogyan találd meg a harmóniát, hogy csinálod, hogy minden egyensúlyban van?

– A harmónia, az egyensúly megtalálása egy nagyon nehéz feladat, folyamatos szervezést és balanszírozást igényel. Egy állandó küzdelem minden szempontból, egyrészt össze kell hangolni a dolgainkat, másrészt amit szerelemből elkezdünk csinálni az később nem szabad, hogy nyüggé vagy kötelességgé váljon (mert ha az ember komolyan vesz egy feladatot, akkor az egy pont után már nyilván munka is lesz olyan szempontból, hogy nagyon sok kötöttséget, kötelezettséget ad a családi életünknek is). Az a szerencse, hogy mi a közös alkotás létrehozás folyamatát nagyon élvezzük férjemmel, ez a kisbólt is azt hiszem ennek a gyümölcse. Nagyon szeretjük közösen átélni, hogy valamit kitalálunk, megálmodunk, létrehozunk és mindezt együtt csináljuk végig, együtt éljük meg.

Mit szimbolizál Számodra az egészség? Hogyan állítod össze a család „házi patikáját”?

– Anyukámtól láttam, ebbe nőtem bele, hogy mi az, aminek egy otthoni készletben, „házipatikában” lennie kell. Az én nagy szerencsém, hogy a Mici és a Venci gyermekorvosa (akihez a kezdetektől járunk) rendkívül jól elmagyarázza a dolgokat, megérteti velem a folyamatokat és gyakorlatilag nála egy vizit mindig azzal végződik, hogy rendesen elmagyarázza, mi, miért és hogyan történik, így sokszor több dolgot is tudunk mi magunk otthon orvosolni, kezelni.



Pont azért nem vagyok egy nagyon pánikolós anyuka, mert olyan jól sikerült az orvosunknak megértetnie velem dolgokat, hogy gyakran a barátnőim is engem hívnak, ha segítségre, tanácsra van szükségük. Úgyhogy én szívesen és örömmel megyek minden alkalommal a gyerekorvosunkhoz, mert annyira élvezem ezt a tanulási folyamatot és azt is, hogy Ő engedi, hogy beelássunk ebbe az egészbe. Szerencsére amúgy a gyerekeink nem betegeskednek túl

sokat, ugyanakkor nagyon fontosnak tartom a megelőzést. Idén ünnepeltem a 40. születésnapomat és én az összes olyan létező szűrővizsgálatra el szoktam menni a férjemmel, ami ilyenkor már ajánlott, indokolt. Látom a környezetemnél, a családomnál, hogy az időben felfedezett betegségeket igenis lehet jól kezelni. Én hiszek a prevencióban és persze próbálok odafigyelni a testünk jelzéseire (ha valami gyanús, akkor inkább kivizsgálattatjuk). Szerencsére a korona-vírust is megúsztuk, ugyanakkor ez az időszak nyilvánvalóan befolyással volt a családjunk életére. A szeretteinket óvtuk, sokáig nem tudtunk találkozni a szülőkkel. Azt hiszem ezt az időszakot mindannyian bevéstük az emlékeinkbe, amikor elszeparáltak kell létezni és gyakorlatilag csak online tartod a kapcsolatot. Mi amint lehetett felvettük a védőoltásokat ez nem is volt kérdéses.

Mit szeretnél még megvalósítani, milyen terveid vannak a következő időszakra vonatkozóan?

– Ezek a tervek folyamatosan születnek, mindig ötletelünk (akár újabb boltok nyitásán), persze néha muszáj pihenni és megemészteni a dolgokat. Most is végig vittünk egy teljes szezon, ami után jólesett kicsit kikapcsolódni. Nyilván a brand most már tovább fog élni és számtalan újabb ötletünk, tervünk van. De talán most pont az a lényeg, hogy egy kicsit behúzzuk a féket és kiélvezzük, amit megalkottunk. Az egyéb projektek közül: vannak visszatérő dolgok. Palkónak van egy fotós tehetségkutatója, a Big Shot, ezt idén ősszel is megtartjuk. Szeptember 20-ig lehetett rá jelentkezni, zseniális alkotások érkeztek. Tavaly elindítottunk egy webshopot, amiben még nagyon sok lehetőség van, úgyhogy a karácsonyi időszakra azt mindenképpen szeretnénk szépen fölfuttatni. Amire szintén büszke vagyok, hogy a Hélia D-vel van egy közös projektem, egy saját sminkmárkát fogunk a piacra dobni és a termékek hamarosan az üzletek polcaira kerülnek. Mindemellert vannak a TV-s munkáim, mindig pörgünk, úgyhogy nem unatkozunk a következő időszakban sem!



UTAZÓK HASMENÉSE

Egy nagyon kellemetlen, szinte mindenki által ismert hirtelen jelentkező tünetegyüttesről van szó, ami akár teljesen felboríthatja az előre eltervezett programokat, komoly kellemetlenséget okozva annak aki érintett, szerencsésebb esetben csak az utazás után jelentkeznek a tünetek.



– A hasmenés az utazók leggyakoribb megbetegedése, ami az utazás alatt illetve azt követően is felléphet – mondja **DR. BÉRES ZSUZSANNA**, a **Budai Oltóközpont vezetője**. – A turisták akár 30-70%-át is érinti az összefog-



DR. BÉRES ZSUZSANNA

láló tanulmányok alapján, becslések szerint közel 80 millió embert érint a probléma évente. Komolyabb vizsgálatok 10-14 nap után válhatnak indokolttá. A leggyakrabban csupán pár napig tartó kellemetlenséggel

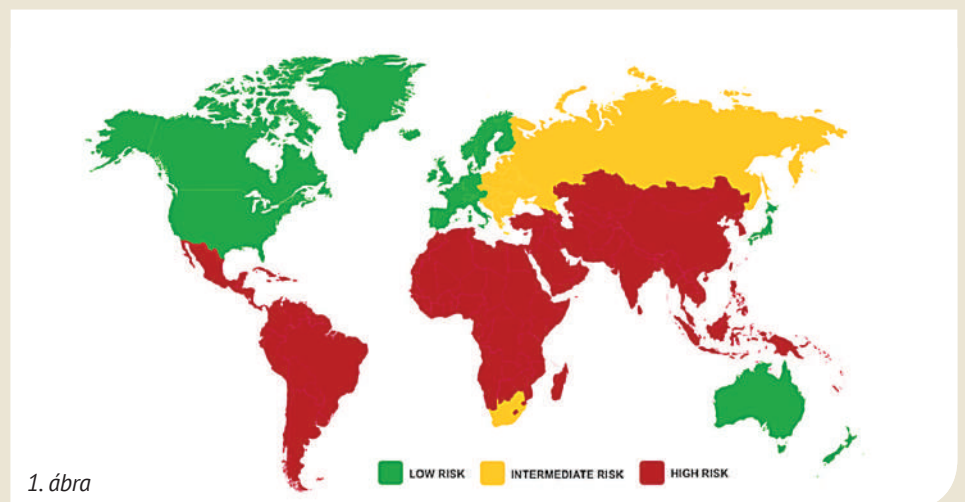
kell számolni, ami kezelés nélkül is elmúlik.

Megelőzni nem tudjuk teljes biztonsággal, de sokat tehetünk azért, hogy a betegség előfordulásának valószínűségét minimalizáljuk egy-egy utazás kapcsán – hangsúlyozza Béres Doktornő.

– Az orvosi irodalomban „travelers’ diarrhea” (TD) néven foglalkoznak a jelenséggel. Érdekes megfigyelés, hogy bizonyos patogének túlsúlya

jellemzően dominálhat egy térségben, illetve nyomon követhető egyfajta szezonális is. A monszon előtti forró hónapokban magasabb az előfordulási arány. A kockázat tekintetében megkülönböztetünk magas (piros), közepes (sárga) és alacsony rizikójú (zöld) területeket (1. ábra).

Hol milyen esélyünk van arra, hogy esetleg kialakuljon nálunk is a hasmenés?



A hasmenés a szervezet válasza a bélben lévő baktérium flóra hirtelen változására, illetve bizonyos mérgező anyagok (toxinek) jelenlétére. Az utóbbi esetekben ételmérgezésről beszélünk, jellemző a hányinger, hányás ezekben az esetekben. Általában már pár óra múlva jelentkeznek a tünetek az étel elfogyasztását követően és gyakran 24 órán belül enyhülnek is. A hosszabb ideig fennálló hasmenés a szervezet kiszáradásához vezet, amit mindenképpen el kell kerülni! A szervezet nem csak folyadékot hanem működéséhez szükséges ionokat is veszít, amit pótolni kell!

A WHO esetdefiníciója:

- 8 órán belül legalább 3 híg széklet
- vagy 24 órán belül 4 hígabb széklet,
- és a következők közül legalább egy tünet: hányinger, hányás, hasmenés, hasi görcsök, nagyon erőteljes sürgető székletürítési kényszer, hőemelkedés, láz.

Az esetek 80%-ban szokott előfordulni hasi görcs, 20%-ban jelentkezik hányinger illetve láz, 10%-ban véres széklet is tapasztalható, és a tünetek 5%-a szokott 2 hétnél is tovább tartani. Kezelés nélkül az esetek nagy része meggyógyul 2-5 napon belül.

Különösen veszélyeztetettek az idősebbek, csecsemők. Bizonyos állapotok is fogékonyabbá tesznek a fertőzésekre: csökkent immunitás (akár orvosi kezelése miatt), cukorbetegség, krónikus bélbetegségek, savcsökkentő készí-

mény szedése (ez gyengíti a szervezet saját védekező mechanizmusát). A tüneteket leggyakrabban baktériumok okozzák, 80-85%-ban, 10%-ban vírusok és csupán 2%-ban különböző protozoonok. Ez utóbbiak esetében a tünetek jellemzően később jelentkeznek, gyakran az utazást követően, hosszan jelen vannak és nem javulnak megfelelő kezelés nélkül.

lelő antibiotikum használat növeli a baktériumok rezisztenciáját, emiatt 700 ezer ember hal meg évente a világon (Európában 30 ezren). Bizonyos esetekben azonban elkerülhetetlen az alkalmazásuk. Általában indokoltnak tekinthető az alkalmazás 38 °C feletti láz, véres széklet, több napja fennálló tünetek esetében. Csak orvos javaslatára alkalmazzuk!

Tüneteket okozó mikroorganizmus fajtája

Konkrét, leggyakoribb típusok

baktérium – 80-85%

E.coli (ETEC, EIEC), Salmonella, Campylobacter, Shigella, Vibrio cholerae

vírus – 10%

rota vírus, adenovírus, astrovírus, norovírus, calicivírus, coronavírus, torovírus, bredavírus

protozoon – 2%

Giardia, Entamoeba histolytica, Cryptosporidium

A kórokozó leggyakrabban szennyezett vízzel, fertőzött élelmiszerekkel kerül a szervezetünkbe (beteg ember is fertőzhet). Több patogénnel is fertőződhetünk egyszerre, ami súlyosabbá teheti a klinikai képet. Ezért fontos az alapvető higiénés szabályok, ajánlások betartása!

Mit tegyünk!

- mindig mossunk kezet (WC után), étkezés előtt
- csak tiszta kézzel nyúlunk az arcunkhoz, élelmiszerekhez
- csak palackozott vizet igyunk, fogmosáshoz is ezt használjuk
- zöldséget, gyümölcsöt lehetőség szerint pucoljuk meg (megfelelő tiszta vízzel mi mossuk meg)
- üvegből csak szívószállal igyunk
- alkoholos (60%-os) kézfertőtlenítő mindig legyen nálunk
- csak tiszta vízből készítsünk teát, kávét

Mit ne tegyünk!

- Utcai árusokat lehetőség szerint kerüljük
- Ne igyunk csapvizet
- Jégkockát, fagylaltot ne fogyasztsunk

Az **antibiotikumokat** profilaxis (megelőzés) céljából alkalmazni nem indokolt, csak speciális esetekben lehet létjogosultsága. A nem megfele-

A lopedium tartalmú készítmények a **bélmozgást képesek lassítani**, úgynevezett „bélfogók” így átmeneti megoldást jelenthet az alkalmazásuk. Ez vény nélkül is kapható, de fontos orvossal konzultálni, csak esetileg javasolt alkalmazni. Folyamatos szedése semmiképpen nem javasolt. Láz, véres széklet esetén kerülendő megoldás.

Probiotikumok hatékonyságát a megelőzés tekintetében 47% körülinek értékelik a tanulmányok. Javasolt 2 héttel az indulás előtt elkezdni a szedését és nem csak az ott lét alatt, hanem a hazaérkezést követően is folytatni 2 hétig még.

Nagyon fontos a bő folyadék fogyasztás. Ez akár napi 3-4 liter folyadékot is jelenthet. Szükség lehet az ionok pótlására, erre megfelelő porok állnak rendelkezésre a világ minden táján (ORS).



A legegyszerűbb bárki által egyszerűen elkészíthető rehidrációs folyadék a következő: 1 liter tiszta vízben oldjunk fel 6 teáskanál cukrot, 1/2 teáskanál sót.



Bizmut-szubszalicilát: 100 éve ismert, kezdetben kolera kezelésére alkalmazták. Csak enyhe tünetek esetében nyújthat segítséget, profilaktikusan is alkalmazható. Antimikrobiális tulajdonságú készítmény.

Aktív szén tartalmú készítmények: magához vonzza a bélcsatornában jelenlévő káros anyagokat, megköti azokat, közömbösíti és eltávolítja őket a szervezetből. Hatásossága nagy megkötő képességében rejlik, ugyanis 1 gramm aktív szén fajlagos felülete mintegy 2 teniszpálya felületének felel meg.

Étkezési javaslatok: Tejtermékek, kávé, erős fűszerek kerülendők mindenképpen. A gyümölcsleveket is szerencsés mellőzni a tünetek megléte alatt. Főtt burgonya, rizs, banán, pirított, háztartási keksz, sovány húсок (hal, csirke) reszelt nyers alma fogyasztható.

A **védőoltással** megelőzhető betegségek, amiket hasmenés is kísérhet: kolera, tífusz, Hepatitis A.

Utazás előtt konzultáljon szakemberrel, keressen fel oltóközpontot, hogy csak szép emlékekkel térjen haza!

Forduljon hozzánk bizalommal, az alábbi telefonszámon segítségére leszünk: 06 (20) 288 7248.

Budai Oltóközpont

1117 Budapest Fehérvári út 89–95.

Gondoljon idejében a megelőzésre,

kerüljön versenyelőnybe a kórokozókkal szemben!



ELÉRHETŐK AZ ALTATÁSBAN VÉGZETT BEAVATKOZÁSOK!

MEGOLDÁS A SZORONGÓ PÁCIENSEK SZÁMÁRA

Az általános fogászati kezelések legtöbbször helyi érzéstelenítés mellett történnek, azonban vannak esetek, amikor többre van szükség.

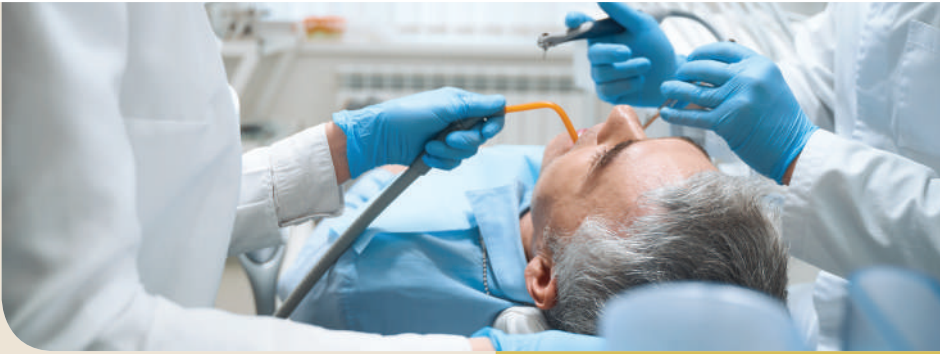
– Sokszor nemcsak arról van szó, hogy a kezelésekkal járó fájdalmat kikapcsoljuk, hanem itt azért komoly **pszichés vonulata** is van egy fogászati beavatkozásnak – mondja **DR. VESZPRÉMI SOMA**, a **BMC Fogászati és Implantológiai Centrum vezetője**.

– Akár egy korábbi rossz élmény, vagy egyszerűen csak a fej-nyak tájékon történő beavatkozások zavarják a páciens – ezekre nagyon jó megoldás, hogy valamilyen szedációt alkalmazunk, itt bódításról vagy altatásról beszélhetünk (az altatás az, ami biztonságos, ugyanis ilyenkor a légutak biztosítva vannak ezért a komplikációk lehetősége teljesen kiküszöbölhető).
– Továbbá vannak olyan **hosszadalmas beavatkozások**, amik gyakorlatilag már kényelmetlenek lennének (és nem is lehet olyan sokáig tökéletesen érzésteleníteni a területet) ilyenkor is kiváló megoldás lehet az altatásban végzett fogászati beavatkozás.

Másik tipikus eset, amikor **nagyon erős a garatreflex** (sokan küzdenek ezzel a problémával). Ez hányingert, vagy hányingeres reakciót vált ki, így sokszor nem is végezhető el vagy nem olyan minőségben tudjuk kivitelezni a fogászati beavatkozást, arról nem beszélve, hogy a páciensnek is egy nagyon rossz élmény.
A **szorongó, izguló** betegek esetében, van, aki sokszor évekig halogatja a fogászati ellátását, mi most már úgy is el tudjuk végezni azt, hogy a páciensben ez semmilyen rossz élményt nem hagy, ugyanis ilyenkor a kezelés közben nem lát nem



DR. VESZPRÉMI SOMA



hall, nem érez semmit és így emlékképei sem lesznek. Amikor magához tér, a kezelés el van végezve, gyakorlatilag átalussza a korábban kellemetlennek vélt részeket.

A fentiekre mind kiváló megoldás az altatás. Szerencsére Magyarország szigorú feltételekhez kötötte, hogy milyen esetben végezhet rendelő ilyen eljárást. Meg kell lennie a megfelelő tárgyi-, eszközi-, és személyi feltételeknek is! Ami azt jelenti, hogy hazánkban mindenképpen aneszteziológus szakorvosnak az együttműködésére van szükség, valamint a hozzá tartozó személyzet, szakápoló és szakasszisztens jelenlétére. És ez már a szakmaiságot és a profizmust magában is hordozza (ugyanis az anesztézia az orvosláson belül egy külön szakterület, amit a szakorvos képvisel és így a fogorvossal együttműködve tudja a fogorvos a fogászati-, vagy szájsebészeti beavatkozásokat végezni, az aneszteziológus pedig a hátteret biztosítja).

Mindig hangsúlyozom, hogy nem a beavatkozástól függ, hogy mikor alkalmazunk altatást, hanem a páciens kondíciójától. Tehát akár egy gyökérkezelésre is lehet alkalmazni, hogyha arról van szó, illetve akár implantációs beavatkozásoknál, nagyobb fogpótlás készítésénél.

Az altatás előre tervezhető beavatkozás – amit egy nagyon komoly általános orvosi kivizsgálás előz meg és az aneszteziológiai anamnézis felvétele is megtörténik. Ezek alapján lehet eldönteni, hogy alkalmas-e a páciens az altatásra.

Azt ki kell hangsúlyoznom, hogy ma már az alkalmazott szerek és modern altatógépek rendkívül biztonságossá

„...Az altatás bármilyen fogászati beavatkozásnál igénybe vehető egy bölcsességfog eltávolításától kezdve a gyökérkezelésig, vagy a komolyabb implantációs csontpótlásokig...”



teszik az eljárást így szélesebb körben alkalmazhatók.

Profi szakorvos kollégáimmal már több, mint 10 éve foglalkozunk altatásos fogászati és szájsebészeti ellátással, van tapasztalatunk. Ugyanakkor, mint komplex helyi szolgáltatás most vált elérhetővé rendelőkben. Nagyon népszerű a páciensek körében, sokan keresik ezt a lehetőséget.

Összefoglalva:

- az altatás bármilyen fogászati beavatkozásnál igénybe vehető egy bölcsességfog eltávolításától kezdve a gyökérkezelésig, vagy a komolyabb implantációs csontpótlásokig
- hatalmas rést tudunk betölteni azzal, hogy akik eddig a fenti problémák miatt nem szánták el magukat egy-

egy beavatkozásra, azoknak most már lehetőségük nyílik arra, hogy fájdalom-, és félelem mentesen vegyék igénybe a fogászati ellátásokat

- széles körben alkalmazható a páciensek körében, mivel viszonylag kevés a kontraindikációja

Azt gondolom, hogy ezzel a szolgáltatással magasan kiemelkedünk a többi fogászati rendelő közül. Az egyre növekvő várólista ellenére pedig a legnagyobb odafigyeléssel és profizmussal igyekszünk minél hamarabb ellátni a pácienseinket.

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:



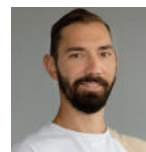
**DR. KOVÁCS
MÁTÉ**



**DR. SZILVÁSI
LILLA**



**DR. PETZKE
ANNA**



**DR. NAGY
NÁNDOR**



**DR. BEKE
ZSÓFIA**



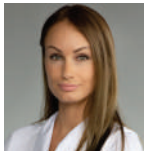
**DR. VESZPRÉMI
SOMA**



**KÖTELES
ANDREA**



**HAVAS
RÉKA**



**NAGY
CSENGE**



**HALÁSZI
TÍMEA**



**KIS-SZÜCS
BETTINA**



AMIT A TÖLTŐANYAGOKRÓL TUDNI KELL

Telt orcák, sima bőr, vastag ajkak: vannak, akik természetesen rendelkeznek ilyen adottságokkal, míg másoknál időnként az esztétikai orvos segít, ha szebb és fiatalosabb megjelenésre vágnak.

Ha nem tudjuk megállapítani, hogy a fentiek közül egy híresség vagy éppen egy ismerősünk melyik kategóriába sorolható, akkor elmondhatjuk, hogy az ilyen kezeléseknak pont ez lenne a lényege. A legújabb fiatalító injekciós beavatkozások ma már könnyen elérhetőek (ha nem is éppen olcsón), egyszerűen alkalmazhatóak és hosszú a hatásuk. Ezen kívül nagyon biztonsá-

gosak is feltéve, ha megfelelő tapasztalattal és tudással rendelkező orvost választunk.

– A töltőanyagok ma már leginkább hialuronsavból készülnek, ami természetesen megtalálható a bőrben is – mondja **DR. SZÉCHENYI KORNÉL**, a **Budai New Beauty Orvos-Esztétikai Központ vezetője**. – Először

is ezek a dermális töltőanyagok nem olyanok, mint a neurotoxin, mint például a Vistabel vagy a Dysport. A botulinum-toxin, közismert nevén botox, az izomrostokat bénítja, hogy ezáltal csökkentse az izomösszehúzódások által okozott dinamikus ráncokat. Ezzel szemben a töltőanyagok a ránc alá fecskendezve vizet kötnek meg, megduzzadnak, így kisimítják azokat. Sokáig a kollagén volt a leggyakrabban használt töltőanyag, de számos



**DR. SZÉCHENYI
KORNÉL**

veszélye miatt manapság már olyan keresztkötött hialuronsavat tartalmazó töltőanyagokat alkalmaznak, mint pl. a Juvederm vagy a Belotero. A nedveségmegkötő képességének köszönhetően a hialuronsav felelős azért, hogy a bőr puhább és hidratáltabb legyen. Helyileg a

bőrre kenve használják ugyan felületes hidratálásra, de a krém vagy szérum nem képes helyreállítani az elveszített mennyiséget – erre csak a hialuronsavas injekció képes. A szervezet természetes hialuronsav termelése az öregedés során folyamatosan csökken. Az injekcióval beadott hialuronsav azonban pótolja az így kialakult hiányt és ezáltal hozzájárul az arc és a test természetesen feszebb, teltebb és fiatalosabb megjelenéséhez.

Akár egy injekció is képes a bőrt hónapokon át vagy hosszabb ideig is teltebbé és simábbá varázsolni!

Az injektálható hialuronsav alapú dermális töltőanyagok egyre népszerűbbek és ennek oka az a képességük, hogy egy egyszeri orvosi kezelést követően pótolják az évek alatt elvesztett térfogatot és csökkentik a ráncokat. A kezelés hatása a kezelés indikációjától, az injekció típusától és a beadás helyétől függően általában 3-18 hónapig tarthat. Kutatások azt is kimutatták, hogy a hialuronsavas injekciók serkentetik a szervezet saját kollagéntermelését, így hosszú távon simább és feszebb bőrhez vezethetnek, hozzájárulva a fiatalos megjelenéshez.

A jó töltőanyag láthatatlan

A hal vagy a kacsacsőr formájú száj egyértelműen az ajakfeltöltésre utal, ha azt rosszul csinálják. Amikor az ajakfeltöltést szakszerűen végzik, akkor a töltőanyagok és a helyes technikának hála, az eredmény tökéletesen természetesnek néz ki. Az elsődleges cél az, hogy a beavatkozás által létrehozott változások a megjelenésben olyan finomak legyenek, hogy azok senki számára ne legyenek feltűnőek. Az eredmény akkor tökéletes, ha a visszajelzés arról szól, hogy milyen jól nézünk ki, vagy mennyire kipihentek vagyunk.

Ez részben azért van, mert a töltési technikák is jobbak lettek

Vegyük példának a száj körüli ráncokat. Körülbelül egy évtizeddel ezelőtt gyakran töltöttek be töltőanyagot a nazolabialis redőkbe vagy a nevetési vonalakba, hogy szó szerint kitöltsék magukat a ráncokat. Mostanában már az a cél, hogy megemeljük a megereszkedett arcot, vagy a fiatal korunkban jellemző teltebb hatást érjük el az arc egyes részeinél a természetesebb kinézet érdekében. Az öregedés során csökken



„...Az eredmény akkor tökéletes, ha a visszajelzés arról szól, hogy milyen jól nézünk ki...”

a bőr és a tartószalagok feszsége, a zsírpárnákban lévő zsírszövet mennyisége, a csontok elvékonyodnak, a szövetek megereszkednek. Ezek hatására az arcon redők és ráncok jönnek létre. Az esztétikai kezelésekkkel akkor érhető el természetes hatás, ha figyelembe vesszük ezeket az anatómiai változásokat és ezek alapján próbáljuk a fiatalabb kori megjelenést rekonstruálni helyreállítva például az orcák teltségét, amely így megemeli az arcot és képes csökkenteni a nazolabialis redők mélységét.

Sokat számít, hogy ki végzi a töltéseket

Sokan félnek attól, hogy a hialuronsavas töltés után nagyon művinek fognak kinézni. A valós helyzet az, hogy az eredmény nagymértékben függ az orvostól. Az igazság az, hogy az injekciózás is egyfajta művészet, ezért olyan művészt kell keresni, akinek tetszik a munkája. Mivel az emberek egyre nyitottabbak az injekciós kezelésekre és egyre többen veszik igénybe ezeket a szépségügyi beavatkozásokat, ma már egyre könnyebb jó referenciákat találni. Számos olyan internetes oldal létezik, ahol mások szívesen osztják meg ilyen jellegű tapasztalataikat a kezelést végző orvosokról. Ezen kívül érdemes a kezelés előtt az orvost is megkérni, hogy mutasson pácienseikről (amennyiben azt az adatvédelmi szabályok nem tiltják) kezelés előtti és utáni fényképeket. Minden orvosnak különbözik a filozófiája, technikája és a tapasztalati szintjei. Mindenki győződjön meg róla, hogy orvosával minden apró részletet megbeszél az elvárásairól és az elérhető eredményekről.



A töltőanyagok egyaránt felhasználhatók a ráncok megelőzésére, vagy azok kezelésére

Noha nincs feltétlenül szükség arra, hogy egyből ilyen kezelés alá vessük magunkat, amint meglátjuk az első ráncokat, mégis sokan már egész fiatalon fordulnak esztétikai orvoshoz. A statisztikai adatok azt mutatják, hogy évről évre nő a 30 év alattiak száma, akik valamilyen orvosi-esztétikai vagy plasztikai beavatkozáson esnek át. Ugyanakkor lehetnek előnyei is annak, ha valaki viszonylag korán kezdi el ezeket a kezeléseket. Kimutatható, hogy azok, akik fiatalabb korban kezdték el a fiatalító, illetve fiatalos megjelenést megőrző beavatkozásokat, kevesebb és kisebb változtatásokkal, lassabban öregednek, mint azok, akik csak később fordulnak orvoshoz. Sokkal jobb eredménye van a korai megelőzésnek, mint a később elvégzett korrekciónak.

Telefon: +36-30-447-7826



new beauty

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



SEGÍTENEK A GASZTROENTEROLÓGUS ÉS DIETETIKUS SZAKEMBEREK

ŐSSZEL IS TEHETÜNK EGÉSZSÉGÜNKÉRT

Ősszel mindannyian keressük az új lehetőségeket, lendületet, ugyanakkor szervezetünk ilyenkor kissé lelassul, változik az őszi-téli hónapok korai sötétedésével, a lassabb napokkal és a komorabb időjárással. Fontos, hogy ilyenkor is figyeljünk az egészségünkre, a munkával töltött napok vagy otthon töltött hosszú esték alatt is figyeljünk az ételleinkkel, mozogjunk rendszeresen és szánjunk időt az orvosi vizsgálatokra.

Az őszi egészségtudatos tippjeit a Budai és Pesti Gasztroenterológiai Centrumok orvosai, **DR. SZŐNYI MIHÁLY** és csapata hozzák el most az olvasóknak.



DR. SZŐNYI MIHÁLY



TÖRÖK ÉVA

1. FIGYELJ A TÁNYÉRODRA!

Az elmúlt időszakban egyre népszerűbb lett az úgynevezett okostányér®-mozgalom, amely nagy segítséget nyújt azoknak, akik egyszerűen, de tudatosan szeretnék követni saját étkezésüket. A dietetikai beszélgetések során az egyik legmeglepőbb párbeszéd a zöldség-gyümölcs fogyasztás vélt

és valós ideális arányai körül zajlik. Általában magabiztosan állítják pácienseink, hogy kellő mennyiségű zöldséget és gyümölcsöt tartalmaz mindennapi étrendjük – a valós méréseknél azonban kiderül, ez nem így van. A megoldás azonban egyáltalán nem bonyolult!



Ha biztosra szeretnénk menni, táplálkozásunk során **képzeljünk magunk elé egy tényért, aminek a felén zöldségnek és/vagy gyümölcsnek javasolt lennie, a maradék fél pedig majdnem egyenlően osztódik a gabonafélék vagy köretek, kenyérfélék és a fő fehérjeforrások, azaz hús, hal, tojás, sajtok között.** Mikor az elfogyasztásra szánt ételt tányérunkra halmozzuk, csak néhány másodperc erejéig gondoljunk erre a modellre és próbáljuk eszerint összeállítani reggelinket, ebédünket és vacsoránk arányait!

2. LÉPÉSRŐL – LÉPÉSRE!

Akár egészséges táplálkozás, akár testmozgás kapcsán könnyű sodródni az árral, ami gyakran nem a megfelelő irányba visz. Első lépésként próbáljunk például abban gondolkodni, hogy reggeli nélkül ne hagyjuk el otthonunkat. **Az első étkezés különösen fontos napi terhelhetőséged és egészséged szempontjából.** A korábban ismertetett tényérmodell segítségünkre lehet az ideális arányok meghatározásában. Amikor egy szokás már mindennapjaink részévé vált, akkor érdemes újabb tudatos döntést hoznunk egészségünk érdekében.



3. MOZDULJUNK!

A kiegyensúlyozott, tudatos táplálkozás elválaszthatatlan a megfelelő mennyiségű fizikai aktivitástól. Az év eleji szélsőséges elhatározások ebben a tekintetben is nagy rizikót rejtnek, általában csalódott kudarcba fulladnak. Itt is érdemes **a fokozatos, szokássá nevelt apró változtatásokkal kezdeni.**

Napi 10.000 lépés számos betegség megelőzése vonatkozásában bír pozitív hatással. Az okostelefonok világában meglehetősen egyszerű különböző alkalmazásokkal nyomon követni a megtett lépések számát. Vizsgáljuk meg egy átlagos napunk lépéseire vonatkozó adatokat. Ha 10.000 fölött vagyunk, akkor más sportot is beépíthetünk hétköznapijaid forgatagába. **Ha nem érjük el a napi 10.000 lépésszámot, akkor egyszerűen növeljük! Sétáljunk többet! Szálljunk le egy megállóval előbb! Hagyjuk otthon bevásárláshoz az autónkat!** Este vacsora után sétáljunk egyet, nagyon klassz kapcsolatépítő program is kerekedhet belőle, ezáltal fizikai és mentális jólléted is pozitívan változhat.

+1. JELENTKEZZÜNK BE SZŰRŐVIZSGÁLATOKRA!

A legjobb védekezés a megelőzés!

A kialakult betegségek kezelése sokkal nehezebb, mint az idejében felfedezett, betegségeket megelőző állapotoké. A képlet egyszerű: jelentkezzünk be szűrővizsgálatokra! Mindenképpen javasolt ez, ha családjukban generációkon át ismétlődnek bizonyos megbetegedések, mint például vastagbél-tumor, cukorbetegség, szív- és érrendszeri megbetegedések. Ne habozzunk kivizsgáltatni magunkat, ha bármilyen meglepő változást tapasztalunk például székletürítési szokásainkban, testsúlyunkban, fizikai teherbírásunkban.



SEGÍTENEK KOLLÉGÁINK!

A Budai és Pesti Gasztroenterológiai Centrumban családi környezetben, szakmájukban elismert, tapasztalt orvosokkal várjuk Önöket. Emésztőszervi panaszok felderítése és hatékony terápiája két helyszínen, Budán és Pesten is.

Szakterületeink: felnőtt és gyermekgasztroenterológia, altatásban végzett vizsgálatok, vastagbélrákszűrés, diétetika, sebészet, proktológia, hepatológia, pszichológia.



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!

MARADJON MOZGÁSBAN ŐSZEL IS!



Ugyan a nyár szépen, lassan véget ér, a természet aranyba borul, elcsendesedik, a vakációk, táborok, utazások időszaka után nekünk is egy másik „ritmushoz” kell alkalmazkodnunk, vissza kell zökkennünk a napi rutinba! Ha tehetjük, tartózkodjunk minél többet a friss levegőn! Sportoljunk, túrázzunk a természetben, hiszen ezzel is felerősítjük a szervezetünket a téli időszakra, sőt a rendszeres mozgással kiküszöbölhetjük az őszi hajrában ránk zúduló stresszt, könnyebben megteremthetjük az egyensúlyt, harmóniát!

– Pályám során, a hosszú évek alatt pácienseimmel életmódjukról folytatott beszélgetések kapcsán rengeteg, sok-



**DR. PÁ CZ
ALEXANDRA
NÓRA**

szor kifejezetten kreatív kifogást hallottam már, ki, mikor, és miért nem mozog, miért nem edz – mondja

DR. PÁ CZ ALEXANDRA NÓRA, a Budai Magánorvosi Centrum kardiológusa. – Nagyon könnyen találunk

magyarázatot arra, hogy ebben vagy abban az időszakban mi tart vissza minket a rendszeres testmozgástól. Sokan csak jó időben edzenek, azaz az évben 2-3 hónapot tartanak ideálisnak testük „karbantartására”. Jellemző az időhiányra, szoros beosztásra, elfoglaltságra, családi feladatok sokaságára, kisgyermek, vagy éppen idősebb szülő ellátására való hivatkozás is. Nem ritka a testi fájdalmak miatti kifogás sem a mozgástól.

Sajnos nagyon könnyen megbocsátjuk magunknak, ha kihagyunk egy edzést, majd kettőt, hármát, néhány hetet, míg végül egy teljes évszak eltelik érdemi fizikai munka nélkül. Valamilyen számomra érthetetlen okból sokan az edzésre, aktív testmozgásra úgy tekintenek, mint egy elvégzendő, kipipálandó feladatra, ami plusz megterhelést jelent számukra, ahelyett, hogy saját egészségük, jövőjük zálogát látnák benne. Emiatt nem is értik, miért erőltetem ezt a kérdést, és miért mondom el minden egyes orvos-beteg találkozás során, hogy az egészséges élet alapja a rendszeres, jól felépített testmozgás. **Azt vallom, hogy az élet mozgás, és a mozgás maga az élet!**

Pácienseim jelentős része ragaszkodik ahhoz a felfogáshoz, hogy az élet értelme a lehetőségek szerinti legtöbb pénz előteremtése. Meg vannak győződve róla, hogy akkor lesznek jó családapák, családanyák, sikeres emberek, ha minél komolyabb vagyona tesznek szert. Hiszik, hogy a családi és egyéni boldogsághoz vezető út számokban mérhető. Természetesen egy nyugodt, biztos alapokon nyugvó jövő, családi élet feltételez egy stabil anyagi helyzetet, azonban ez csak eszköze egy boldog

életnek, nem pedig célja. Sajnos sokan szem elől tévesztik azt a vitathatatlan tény, miszerint, ha nem törődnek saját egészségükkel, nem lesznek képesek ellátni az általuk prioritást élvező feladataikat sem. Ahogyan üres tankkal, rossz állapotú autóval sem jutunk messzire, elhanyagolt, túlhajszolt testünk sem fog tudni megbirkózni a rá váró megpróbáltatásokkal. Ha túlterheljük magunkat a munkában, háztartásban, oly módon, hogy a másik oldalra nem teszünk semmit, nem óvjuk az egészségünket, nem adjuk meg szervezetünknek azt amire szüksége van, elkerülhetetlenül megbetegszünk, elindulunk egy olyan úton, ahonnan már jóval nehezebb visszakapaszkodunk – figyelmeztet a szakorvos.

ÉLETMÓDVÁLTÁS

– mit is takar ez a kifejezés?

– Orvosi vizsgálatot, állapotfelmérést követően sokszor hangzik el tanácsként az életmódváltás szükségessége. Olyan szó ez, amit már mindannyian ismerünk, számtalanszor hallottunk, és talán éppen emiatt nem veszünk komolyan, egyszerűen átugrunk rajta. Nem is gondoljuk át, mi minden tartozik bele. Az életmódváltás célja egyszerűen fogalmazva az, hogy megadjuk testünknek a mindennapi tevékenységeinket átszervezve azt, amire leginkább szüksége van. Megfelelő táplálékot, megfelelő mennyiségű, és minőségű pihenést, napi szintű testmozgást biztosítunk számára, emellett a lelki egészségünk érdekében rendszeresen kikapcsolódunk, szórakozunk, baráti, családi kapcsolatokat ápolunk. Rossz szokásainkat leépítjük, helyettük új, egészséget támogató rendszereket építünk fel.

Tudatos életmódreformmal megelőzhetjük számos betegség kialakulását, a ma már népbetegségnek számító kórok kockázatát csökkentve (ideértve a magas vérnyomást, érelmeszesedést, stroke-ot, infarktust, csontritkulást, cukorbetegséget, anyagcsere-betegségeket, sőt egyes daganat típusokat is). Természetesen a már kialakult betegségek esetében is hatalmas segítség a szervezetünk számára a tudatos életmódváltás. Soha nincs késő elkezdni, minden befektetett idő, energia megtérül, szervezetünk hálás lesz érte!



HOGYAN KEZDJÜNK BELE?

– Az ősz egy kicsit olyan, mint a január. Visszatérve a munkába, a megszokott életbe, esetleg az iskolapadba, újra beáll egy meghatározott napirendre az életünk. Itt a nagy lehetőség, hogy ne ugyanabban a ritmusban folytassuk életünket, ahogy azt tavasszal, nyár elején abbahagytuk, emeljük tudatosabb szintre napi rutinunkat! Mérjük fel, mik azok a pontok, ahol változtatásra lenne szükség, melyek azok a szokásaink, amiket ideje lecserélnünk, apró, fokozatos lépésekkel haladjunk! Fogalmazzunk meg jól meghatározott, átgondolt, reális célokat!

A legfontosabb természetesen az egészség megőrzése, adott esetben visszaszerzése, az esetlegesen fennálló krónikus betegségek kordában tartása. Menjünk el egy átfogó állapotfelmérésre (belgyógyászati-, kardiológiai szakvizsgálat), mérjük fel terhelhetőségünket (terheléses EKG), végeztessünk egy nagyobb laborvizsgálatot, történjenek meg azok az évenként szükséges orvosi vizsgálatok, amikre esetleg idáig nem jutott idő!

Fogalmazzunk meg az elérendő céljainkat, felhasználva a szűrővizsgálatok eredményeit is. Lehet ez akár testsúlycsökkentés, hogy a kiszemelt ruha jól álljon rajtunk, így egy közelgő esemé-

nyen a legjobb formánkat hozhatjuk. Törekedhetünk erőfejlesztésre, egy kitűzött táv lefutására, leúszására, a vérnyomáscsökkentő gyógyszerek számának, dózisének csökkentése, koleszterinszint, húgysavszint, szénhidrátanyagcsere rendezése mellett. Bármilyen legyen a vágyott célunk, egy közös ezekben a törekvésekben, segítenek betartani a felállított menetrendet, értelmet adnak a változtatásnak, rajta tartanak az úton! Ha már tisztában vagyunk aktuális állapotunkkal és az elérendő célt is kiválasztottuk, ideje felállítanunk a megfelelő stratégiát. Haladjunk lépésről lépésre! **Nem baj, ha nagyban gondolkodunk, nyugodtan álmodjunk egy jövőbeli maratoni futást még akkor is, ha jelenleg az első emeletre felmenni is kihívás.** Azonban tudnunk kell, hogy akár kicsi, akár nagy a kitűzött végcél, minden egyes nap tennünk kell azért, hogy elérjük!

Ahogy minden évszaknak, az őszenk is megvan a maga szépsége, csodálatosan színpompás ilyenkor a természet, használják ki a jó időt, menjenek minél többet ki a szabadba, élvezzék az őszi fényeket illatokat, színeket. Barangoljanak az erdőben, mozogjanak, sportoljanak, sétáljanak minél többet! Forduljanak hozzánk bizalommal, segítünk megtalálni a motivációt az életmódváltáshoz, meghatározni a célt és végig menni az úton! Együtt minden könnyebb!

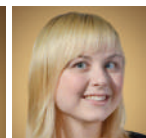


BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

CENTRUMUNK KARDIOLÓGUSAI:



DR. PÁ CZ
ALEXANDRA
NÓRA



DR. ANTAL
ANDREA



DR. FŰ GEDI
KATALIN



DR. SIMKOVITS
DÁ NIEL



DR. SIMONYI
GÁ BOR PhD

FÁJDALMAS MENSTRUÁCIÓ, ALHASI GÖRCSÖK?



A TÜNETEKET AKÁR EGY LAPPANGÓ FERTŐZÉS IS OKOZHATJA!

A rendszeres nőgyógyászati vizsgálat elengedhetetlen, hiszen több olyan elváltozás és fertőzés van, amelyek nem feltétlenül okoznak tüneteket.

Mivel ezek a lappangó problémák sokszor éveken át is észrevétlenül maradhatnak, komoly következményekkel járva akár meddőséghez, daganatos betegséghez is vezethetnek. A szűrővizsgálattal időben kideríthető és jól kezelhető a rosszindulatú méhnyakrák, valamint az egyéb nőgyógyászati betegségek is orvosolhatók.

DR. DEMJÉN LÁSZLÓ szülész-nőgyógyász, gyermeknőgyógyászként a szakma minden ágával foglalkozik, a terhességkezeléstől kezdve a különböző nőgyógyászati betegségek kivizsgálásáig, kezeléséig. – Különös hangsúlyt fektetek a hiányterületekre, mint a gyermeknőgyógyászat és a változókori ellátások – hangsúlyozza a Doktor Úr. **Kiemelten fontosnak tartom a preventíót, így a nőgyógyászati szűrővizsgálatokat:**

- Nőgyógyászati alapvizsgálat: tapintásos ellenőrzés Kolposzkópos méhszáj-szűrés
- Méhnyakrák-szűrés (citológia)

- Szükség, illetve kérés esetén: ultrahangos petefészek-szűrés
- Szükség esetén HPV, chlamydia szűrés
- Emlőszűrés

A másik eset, amikor páciens nem szűrésre, hanem valamilyen panasz miatt érkezik. A legtöbbször vérzészavarok, fertőzések, gyulladások okoznak gondot. A rendszertelen menstruáció háttérben (kortól függetlenül) hormonális zavar is állhat vagy valami-



**DR. DEMJÉN
LÁSZLÓ**

lyen szervi eltérés, adott esetben polip, ciszta vagy mióma. A panaszoktól függ, hogy milyen vizsgálóeljárásokkal diagnosztizáljuk az adott kórképet. Ez lehet akár egy tapintásos vizsgálat, megtekintés, lehet akár ultrahang vizsgálat.

A diagnózis megállapításával célirányos kezelést tudunk alkalmazni. Nem minden esetben szükséges műtéti eljárás, gyakori a nyomomonkövetés és a gyógyszeres, terápiás kezelés is.

A vizsgálat során először egy állapotfelmérés történik, a páciens részletesen elmondja a panaszait. Ezt követik a már fent említett tapintásos, Kolposzkópos, vagy ultrahangos vizsgálatok. Természetesen van lehetőség mintavételekre, igény szerint laboratóriumi vizsgálatokra is.

További nőgyógyászati vizsgálatok:

- teljes körű terhességkezelés (a terhesség észlelésétől kezdve a szülésig). A terhességkezelés magában foglalja a szülészet-nőgyógyászati szakmai protokoll által meghatározott ultrahang, labor és manuális vizsgálatok elvégzését, amelyekkel a várandós kismama és magzatának életfunkcióit követjük nyomon),
 - gyermeknőgyógyászat (akár már pár hetes kortól),
 - változókori panaszok,
 - fogamzásgátlási tanácsadás,
 - tájékoztatás olyan tünetmentes páciensek számára, akik valamilyen betegségről, gyógyszerrel érdeklődnek, illetve többet szeretnének tudni róla.
- Szülészeti, nőgyógyászati kérdésekkel kapcsolatban forduljanak bizalommal csapatunkhoz – hangsúlyozza Dr. Demjén László, a Pesti Magánorvosi Centrum (Hotel Hélia) nőgyógyász szakorvosa.

NŐGYÓGYÁSZ ORVOSAINK:



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



**DR. DEMJÉN
LÁSZLÓ**



**DR. SZABÓ
ISTVÁN**



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



**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. TÓTH PÁL
ERNŐ**



**DR. VARGA
ANIKÓ**

A ROSSZ TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK, MOZGÁSSZEGÉNY ÉLETMÓD ÉS TÚLHAJSZOLT ÉLETVITEL

MIND KEDVEZ A CUKORBETEGSÉG KIALAKULÁSÁNAK

Hazánkban is egyre nő a diabéteszesek száma. A tünetek gyakran nem alarmírozóak, sőt sokszor akár évekig panaszt egyáltalán nem okoznak, csak, amikor már szövődmények alakultak ki. Éppen ezért kiemelten fontos a betegség időben történő felismerése, a mihamarabbi életmódváltás és a szükséges kezelések megkezdése!

A **2-es típusú diabétesz** esetén nagy probléma, hogy sokáig tünetmentes, vagy csak olyan minimális jelei vannak, amiket a beteg szinte észre sem vesz – hangsúlyozza **DR. BARTOS TÍMEA**, a **Budai Magánorvosi Centrum diabetológusa**. – Van olyan eset, amikor pár hét alatt markáns tünetek jelentkeznek, pl. a páciens sokat iszik, sokat vizez, homályosabban lát, fáj a feje, fáradt, izzadékonyabb, esetleg húgyúti-, nőgyógyászati gyulladása alakul ki, hirtelen rövid idő alatt csökken a testsúlya. Az esetek nagy részében azonban évek alatt, lassan, tünetmentesen lappang a cukorbetegség, ami sokszor csak véletlenül kerül diagnosztizálásra, pl. amikor jogosítvány hosszabbításakor végzett laborvizsgálat eredménye magas vércukorszintet mutat. Ez azért is nagy probléma, mert a panaszmentesség ellenére a folyamat az évek alatt lassan haladt előre, a magas vércukor a glukotoxicitás révén károsíthatja az ereket, idegeket, ezáltal gyakorlatilag



DR. BARTOS TÍMEA

minden szervrendszer érintett. Sajnos előfordul, hogy már a szövődményes esetet látjuk – például nem gyógyuló seb a lábon, mely miatt amputációra is sor kerülhet – melynek háttérben bizony cukorbetegség igazolódik. – A 2-es típusú diabétesz bizonyos eseteiben (leginkább a 20 mmol/l fölötti vércukor értékeknél) előfordul, hogy az anyagcsere gyors rendezésére rögtön inzulin-kezelést kezdünk, mely idővel elhagyható. Leggyakrabban azonban elegendő tablettás, vagy egyéb injekciós készítmények alkalmazása természetesen az alapokat jelentő „életmódi kezelés” mellett. Utóbbi egyrészt szénhidrátszegény diétát jelent (melyet átlagosan napi 160 gramm szénhidrát bevitelre szoktunk korlátozni) illetve fizikai aktivitás fokozását és testsúlycsökkentést.

A gyógyszeres terápiának több fajtája létezik. Egyrészt tablettás kezelések, melyeknél több hatóanyagcsoportot is alkalmazunk, másrészt pár éve előszeretettel adunk – az inzulinhoz hasonlóan – apró tüvel bejuttatható készítményeket.

Igyekszünk olyan modern terápiákat választani, melyek előnyösek a beteg számára, hosszútávon segítik a bétasejtek működését, ugyanakkor kímélik is azokat. Fogyasztó hatással is bírnak, így a testsúlyredukciót nagymértékben segítik. Ez már önmagában javít a beteg életminőségén és csökkenti az egyéb társbetegségek, és szövődmények kialakulását is. A többféle kezelési módokat váltogathatjuk, kombinálhatjuk is, a terápiát mindig egyénre szabjuk.

Az **1-es típusú diabétesz** jóval speciálisabb. Az az alapja a betegségnek,

hogy valamilyen okból, valószínűleg autoimmun folyamat kapcsán, károsodik a hasnyálmirigy bétasejt működése és nem termel elegendő inzulint. A bétasejtek nagy része elpusztul és ezáltal abszolút inzulinhiány alakul ki, így azt kívülről kell pótolni! Ezek a betegek csak inzulinterápiával kezelhetők! Az 1-es típusnál elég markánsak a bevezető tünetek, kifejezetten magas vércukorszint jelentkezik. A diagnózist – vagyis a tipizálást – laborvizsgálatokkal, vérvétellel erősítjük meg: két fő antitest szintjét (rövidítve: a GADA-t és az ICA-t) ellenőrizzük. Ezek jelzik az autoimmun folyamatot, ami a bétasejtek pusztulását okozza. A másik marker a C-peptid, ami a szervezet saját inzulintermelését mutatja. Amennyiben ez nagyon alacsony és az antitestek pozitívak, akkor az gyakorlatilag az 1-es diabétesz diagnózisát igazolja.

A **3. csoport a gesztációs diabétesz**, ami a kismamákat érintheti. Erről a nagyobb témakörrel bővebben egy következő lapunkban írunk majd.

RENDELŐINK DIABETOLÓGUS KOLLÉGÁI:



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



DR. BARTOS TÍMEA



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



DR. BARTOS TÍMEA



DR. HERMÁNYI ZSOLT



DR. LUKÁCS KRISZTINA PhD

AGGASZTJÁK ANYAJEGYEI, ZAVARJÁK SZEMÖLCSEI? NE HALOGASSA TOVÁBB A SZŪRŐVIZSGÁLATOT!



Bőrünk állapota tükrözi belső egyensúlyunkat és betegségei általában kellemetlenek, jól láthatóak és feltűnőek is. Okozhatnak egészségi, esztétikai és lelki problémát is.

A bőrön észlelt elváltozások megvizsgálásával felismerhető a bőr rák kialakulása még a kifekélyesedési stádium előtt. A rosszindulatú bőrdaganatok, illetve ezek legveszélyesebb fajtája, a melanoma korai felismerése döntő jelentőségű, mert a daganat időben felállított diagnózis esetén egyszerű, helyi érzéstelenítésben végzett műtéttel eltávolítható, ami legtöbbször teljes gyógyulást hoz.

DR. GERZANICS VIKTOR több, mint húsz éve dolgozik bőrgyógyászként. – Bőrpattológiai szakképzésem által szereztem tapasztalatot a bőrbetegségek diagnosztikájában és az okuk megértésében. Specializációm a bőrbélszét, a zavaró kinövések esztétikai eltávolítása. Mindemellett az anyajegyvizsgálatokat (melanomaszűrés) tartom kiemelt fontosságúnak.

BŐRGYÓGYÁSZATI VIZSGÁLATOK, KEZELÉSEK:

Anyajegyszűrés: A vizsgálat speciális dermatoscop-pal történik, amellyel jól látható az anyajegyek pigment tartalma, széle, nagysága és különféle eltérései. Ezek kellő információk a vizsgálónak ahhoz, hogy a jó-, vagy a rosszindulatúság eldönthető legyen, és ezek ismeretében javasolt bőrgyógyászati vagy sebészeti beavatkozás. A statisztikák szerint minden harmadik felnőttél élete során legalább egyszer kialakul **bazalioma**, amely egy rosszindulatú bőrdaganat, de **nem** képez áttéteket – teszi hozzá a szakorvos. – A bőrön jelentkező második leggyakoribb elváltozás a **laphámrák**, ez elsősorban a napsütésben dolgozókat fenyegeti és **áttétet is okozhat**. A legritkább, de a legveszélyesebb bőrdaganat a **melanóma**, amely pigmentsejtekből indul ki, jellegzetesen nagyon sötét, fekete színű és **rendkívül fontos az időben történő felismerésük!**

Elektrosebészeti szemölcs-, és növedék eltávolítás:



DR. GERZANICS VIKTOR

Egy helyi érzéstelenítésben végzett eljárás. Modern elektrokauter segítségével a fibrómákat, condilomákat el lehet távolítani, az apróbb, lógó növedékek esetén hegmentes gyógyulás várható. Fontos tudni: az anyajegy-eltávolítás az őszi-tavaszi időszakban javasolt (mivel izzadás miatt nehezebben gyógyulnak a sebek, ezért a nyári időszakban anyajegy eltávolítás nem ajánlott).

A bőr és köröm gombás megbetegedései: Bőrgyógyász szakorvos javaslatával már gyógyszeresen is kezelhető a bőrgomba. A belsőleg alkalmazott gyógyszer és a helyi ecsetelők vagy

speciális körömlakkok egyidejű használata a célravezető megoldás.

Zsíros, aknés, pattanásos bőr komplex kezelése:

Ez esetben a külső helyi beavatkozások mellett, a belső gyógyszeres kezelés is szükséges (ez lehet antibiotikum, hormon vagy A vitamin-savat tartalmazó készítmény). Az arc és dekoltázs mellett a háton és a fejbőrön lévő pattanások által okozott problémától is búcsút inthetünk, amennyiben pedig szükséges, életmód tanácsadás segítheti a páciens hosszú távú tünetmentessége elérésében.

Ekcéma: Az atópiás dermatitisz a bőr krónikus, gyulladásos, az immunrendszer egyensúlyzavara miatt kialakuló betegsége. Tünetei változóak lehetnek kiterjedés és testtájak szerint, általában viszkető, kellemetlen érzetű sokszor hólyagosodással, kisebesedéssel járó folyamat. A kiváltó ok lehet belső tényező vagy külső hatás. Ezek felderítéséhez és kezeléséhez pontos diagnózis szükséges – hangsúlyozza Dr. Gerzanics Viktor, a Pesti Magánorvosi Centrum (Hotel Hélia) bőrgyógyász szakorvosa.

RENDELŐINK BŐRGYÓGYÁSZ ORVOSAI:



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



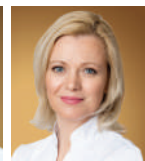
DR. GERZANICS VIKTOR



DR. ÁRVAI MARIANN



DR. SÁPY MÓNIKA



DR. SMOLCZ KATALIN



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

Manapság az egyik leggyakoribb orvosi eljárás, ami nagy pontossággal kimutatja az esetleges eltéréseket: Az ultrahang minden belső hasi szerv, ízület és lágyrész vizsgálatára alkalmas (kivéve a csontok, üreges, levegő tartalmú szervek, mint a gyomor és bélrendszer).



LÁGYRÉSZEK ULTRAHANG VIZSGÁLATA

A lágyrészek ultrahangos vizsgálata kiemelt jelentőséggel bír, ide tartozik a nyaki régió, a hónalj, a lágycsőhajtás, a here, az izmok és a bőr alatti területek ellenőrzése – mondja **DR. BODNÁR GYÖRGYI ENIKŐ** főorvos, a Budai Magánorvosi Centrum radiológus szakorvosa.

– A nyaki régióban elsősorban a pajzsmirigy eltéréseit vizsgáljuk. Annak nagysága, szerkezeti elváltozása, a véráramlás szabálytalan eloszlása számos gyulladásos betegségre, alul-, vagy túlműködésre utalhat. A pajzsmirigyben az egyszerű folyadéktartalmú 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 nyálkő 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 fájdalomtalan csomók vizsgálata is



**DR. BODNÁR
GYÖRGYI
ENIKŐ**

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 lágycső vizsgálatok során elsősorban nyirokcsomókkal találkozunk. Ezek megnagyobbodása leggyakrabban a környezetben lévő gyulladás következménye, melyek legtöbbször jóindulatúak, de van, hogy daganat vagy a környezetben lévő nyirokcsomódaganat 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, azonban ezek ultrahang vizsgálata is ajánlott a rosszindulatúság kizárása végett.

A lágycsőhajtásban ezeken kívül még a lágycsőszerv kimutatása is fontos diagnosztikai probléma, amiben szintén nagy segítség az ultrahang vizsgálat. A herék körül felszaporodhat savószerű folyadék, mely nagyobb mennyiségben nyomhatja azokat (károsítva vérellátá-

sukat). 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 mellékherékben 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.

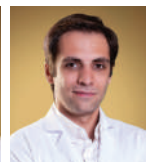


BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

A RENDELŐ ULTRAHANGOS KOLLÉGÁI:



**DR. BODNÁR
GYÖRGYI ENIKŐ**



**DR. GULÁCSI
GYÖRGY**



**DR. KORDA
DÁVID**



**DR. STRAKY
ZSUZSA**



**DR. SZARVAS
TÜNDE**

TÜSSZÖGÉS,

ORRFOLYÁS,

ÉGŐ-VISZKETŐ SZEMEK?

ENYHÍTSÜK A PANASZOKAT!

Az allergiára hajlamosak, ha nem figyelnek, sajnos ősszel sem inthetnek búcsút a sokszor kellemetlen tüneteknek. Hasznos tanácsainkkal szeretnénk segítséget nyújtani a következő időszakra.

Melyek az ilyenkor is jellemző allergének?

– Főként a parlagfűre, ürömrre érzékenyek tünetei dominálnak, az időjárástól, a levegőben levő pollenszám-tól függően – hangsúlyozza

DR. ZSÁMBOKI GABRIELLA, a Pesti Magánorvosi Centrum pulmonológusa. – Amennyiben a meleg, száraz idő elhúzódik, a pollenszám emelkedése és a tünetek fokozódása várható, de már egy napos eső is a tünetek csökkenéséhez vezethet – mondja a Doktornő.

– Problémát okozhatnak a nem szezonális allergének is (házipor, atka, állati szőrök, madártoll), hiszen többet vagyunk zárt helyiségekben.

Az őszi, hűvösebb idő beálltával, valamint az óvoda, iskola kezdéssel együtt a felső légúti (elsősorban vírusos) fertőzések száma is növekszik és persze ne feledkezzünk meg a covid fertőzés 4. hullámáról sem, ami elsősorban a gyermekek, fiatal felnőttek között gyakoribb.



DR. ZSÁMBOKI GABRIELLA

Hogyan lehet ezeket „orvosolni”?

– Elsősorban a megelőzésen van a hangsúly, legyünk sokat szabad levegőn, kondicionáljuk légutainkat a hidegebb levegőhöz – javasolja a szakorvos.

- Táplálkozzunk egészségesen, elsősorban a vitaminok bevitele a fontos, főleg friss gyümölcs, zöldség formájában!
- Pihenjünk eleget, a megfelelő éjszakai alvás érdekében fentlétünk utolsó két órájában már ne üljünk a számítógép előtt!

- A rizikó csoportba tartozóknál emelt dózisú C-vitamin, D3-vitamin szedése is szóbajön.

- Ha szövődmény jelentkezik (láz, köhögés, nehézlégzés), néhány napos ágynyugalom javasolt, de ha a panaszok nem szűnnek vagy romlanak, orvosi vizsgálat is szükségessé válhat a további teendők megítélése céljából.

- Igazolt allergiás kórelőzményű betegeknél antihisztamin (az allergiás reakciót felfüggesztő szer) adása javasolt (recept nélkül is kapható), vala-

mint spray formájában szteroid (csak vényre kapható, előzetes orvosi vizsgálat, vélemény alapján, kivéve az ismert, korábban már kezelt betegek esetében, akiknél telemedicinális ellátásban is lehetséges a vényvel való ellátás).

- Covid fertőzésre típusos tünetek (íz- és szagvesztés, láz, mellkasi fájdalom, romló nehézlégzés) esetén feltétlenül szükséges a családorvossal történő telefonos konzultáció, teszt végzése a betegség kizárására. Pozitivitás esetén be kell tartani a karanténra előírt szabályokat, szükség esetén pedig a sürgősségi osztályon kell jelentkezni!

Az allergének mellett milyen évszakra jellemző pulmonológiai betegségekre figyeljünk?

– A légúti fertőzések rontják az asthmás, COPD-s (krónikus obstruktív légúti megbetegedés) betegek tüneteit is, így terápiás változtatás szükségessége merülhet fel. A jól beállított asthmás betegek már tudják, hogy mi ilyen esetekben a teendőjük (tünetekhez igazított kezelés szükséges).



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



DR. ZSÁMBOKI GABRIELLA

CENTRUMUNK TUDÓGYÓGYÁSA:

ELŐZZE MEG A BETEGSÉGET

MENEDZSERSZŰRÉS, NEMCSAK MENEDZSEREKNEK!

Tudta, hogy hazánkban vezető helyen állnak a szív-érrendszeri problémák, valamint a daganatos megbetegedések? Sajnos mindkettőre jellemző, hogy sokszor csak akkor mutatnak alarmírozó tüneteket, mikor már jelentős kárt okoztak a szervezetben. Éppen ezért kiemelten fontos a prevenció! Jelentkezzen be menedzserszűrésünkre, hogy még a betegség kialakulása előtt, idejében megállapíthassuk az egészségét veszélyeztető kockázati tényezőket, felmérhessük aktuális egészségi állapotát, tanácsokat adhassunk életmódbeli változtatásokra, szükség szerint gyógyszeres kezelésre, további vizsgálatokra. A Budai Magánorvosi Centrumban Ön is megtalálja az 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 MENEDZSERSZŰRÉSEL FOGLALKOZÓ ORVOSAI:



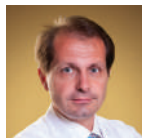
BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



DR. PÁ CZ
ALEXANDRA
NÓRA



DR. BODNÁR
GYÖRGYI



DR. FAZAKAS
ZSOLT



DR. JENEI
KRISZTINA



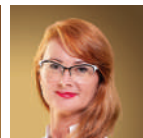
DR. MIHÁLY
ANDREA



DR. PÁ CZ
ZOLTÁN



DR. SMOLCZ
KATALIN



TERN
BERNADETT

A magyarországi munkavédelmet az 1993. évi XCIII. törvény szabályozza átfogóan, melynek lényege, hogy megelőzze a munkabaleseteket, a foglalkozási és a foglalkozással összefüggő megbetegedéseket.

Az alkotmányban foglalt elvek alapján szabályozza az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés személyi, tárgyi és szervezeti feltételeit, biztosítja a szervezeten munkát végzők egészségének, munkavégző képességének megóvását és a munkakörülmények humanizálását.

– Az odafigyelés és a vizsgálatok pozitívan hatnak a dolgozók munkabírására és minimalizálják a betegségek miatt bekövetkezett kimaradásokat, arra törekszünk, hogy a betegség megelőző programunkat a cégek egyedi sajátosságainak megfelelően hozzuk létre – hangsúlyozza **PROF. DR. TORZSA PÉTER**,

a Budai Magánorvosi Centrum vezetője, egyetemi docens. – Szolgáltatásaink a veszélyforrások megállapításától, a rendszeres szűrésektől az informatív kampányokon át az oltások beadásáig mind lehetővé teszik, hogy a dolgozók elkerüljék a különböző betegségeket (többek között a munkakörből fakadó rizikófaktorokat). Csapatunk foglalkozás-egészségügyi szakemberekből, háziorvosokból, belgyógyászokból áll, hogy a legmagasabb színvonalon biztosítsa a megelőző tevékenységek szervezését és azon programok kialakítását, amelyekkel redukálhatók a betegségekből fakadó kimaradások.

FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁSUNK AZ ALÁBBI SZOLGÁLTATÁSOKBÓL ÁLL:

■ Munkaköri alkalmassági vizsgálatok biztosítása: igény szerint a munkaviszony kezdetekor, majd évente rendszeresen. A vizsgálatokra vonatkozó előírásokat a népjóléti miniszter

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

FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI VIZSGÁLATOK

33/1998. (VI.24.) NM rendelete (megjelent: 1998/54 számú Magyar Közlöny 4489-4516. oldal) írja elő.

- Helyszíni szemle.
- Egyéb alkalmassági vizsgálatok lebonyolítása (pl. gépjárművezetői, targoncavezetői, fegyverviselési alkalmasság ill. vezetői jogosítványok meghosszabbítása).
- A foglalkozás-egészségügy keretein belül (előre meghatározott rendelési időben) lehetséges orvosi ellátás (pl. receptírás, szemészeti alapvizsgálatok, védőoltások lebonyolítása, szükség esetén szakrendelőbe történő beutalás).
- Koleszterin-, és vércukor mérés, szemészeti kontroll és fizikális vizsgálat.
- Életmód-, és diétás tanácsadás, prevenciós programok,

valamint koszorúér betegség kockázat felmérése. Igény esetén menedzser szűrés megszervezése.

- Hivatásos és úrvezetői jogosítvány egészségügyi alkalmassági vizsgálat.
- Szükség szerint védőoltások leszerzése (kullancs okozta agyhártyagyulladás, fertőző májgyulladás elleni vakcináció, influenza elleni védőoltás). Távoli országba történő utazás esetén oltási-, utazási tanácsadás – Dr. Pálos Gábor infektológus Kandidátus közreműködésével.

KARDIOLÓGIAI SZAKVÉLEMÉNYÜNK AZ ALÁBBIKAT TARTALMAZZA:

Alap szakvélemény hozott EKG és labor esetén:

- légzésfunkció,
- terheléses EKG vizsgálat,
- szív ultrahang vizsgálat,
- és egy összefoglaló javaslat.

Komplex szakvélemény hozott EKG és labor esetén:

- alap kardiológiai szakvélemény,
- hasi ultrahang vizsgálat,
- nyaki verőér duplex Doppler,
- tumor marker teljes testzsír,
- mentális stressz skála értékelés,
- és egy összefoglaló javaslat.

Cégek részére az alábbi lehetőségek szerint állítjuk össze a szolgáltatási csomagot:

- A cég telephelyén évi egy alkalommal szűrővizsgálatot tartunk (ami a létszám függvényében több nap is lehet). A szűrés tartalmazza a vizeletvizsgálatot, vérnyomásmérést, szemészeti kontrollt és igény szerint EKG vizsgálatot.
- Az újonnan belépők részére, a helyszínen megcsináljuk az előírt munkaköri alkalmassági vizsgálatokat.
- A panasszal megjelenő alkalmazottak számára, háziorvos-jellegű ellátást biztosítunk a helyszíni rendelésen. Forduljon hozzánk bizalommal!

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



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

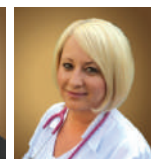
A RENDELŐ FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGY KOLLÉGÁI:



DR. PÁ CZ ALEXANDRA NÓRA



PROF. DR. TORZSA PÉTER PhD



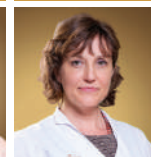
DR. BARTOS TÍMEA



DR. HORVÁTH NIKOLETTA



DR. NÁ G I PETRONELLA



DR. RÉ V É SZ BEATRICE



DR. SZAMALOVITS EMESE



PROF. DR. TORZSA PÉTER PhD

FICAM, RÁNDULÁS ESETLEG SZALAGSZAKADÁS?

Az ortopéd sebészeti rendelésen a krónikus panaszokat okozó ízületi kopásokon túl olyan mozgásszervi sérülésekkel foglalkozunk, mint izomhúzódások, zúzódások, szalagszakadások, ízületi porcsérülések. Ezek a típusú sérülések gyakran sportolás közben, meghatározott mintázat szerint és jellemző testtájon alakulnak ki. Ezeket nevezzük sportsérüléseknek. A rendelésen tehát éppúgy várjuk azokat, akiknek már régóta fáj valamelyik végtagjuk, ízületük és azokat, akiknek valamilyen viszonylag friss mozgásszervi panaszuk van – mondja **DR. MAGOS KRISZTIÁN**, a **Budai Magánorvosi Centrum ortopéd-traumatológus szakorvosa**.

– Az emberi szervezet, függetlenül a panaszok tényleges okától, gyakran hasonló módon reagál a legkülönbözőbb ártalmakra. Az ízület egyaránt duzzadtá és fájdalmassá válhat egy sportolás közben elszenvedett sérüléstől és egy elhúzódozó, tisztázatlan eredetű kopásos állapot kapcsán is. Megfordítva a dolgot, egy duzzadt, fájdalmas ízület jelenthet sérülést, de jelenthet kopásos elváltozást is. Az esetet tovább bonyolítja, hogy nem mindegyik sportsérülés tudható be balesetnek, vagyis nem egy egyszeri, hirtelen, jól azonosítható erőbehatásnak köszönhetően alakul ki. A túlterheléses sérüléseknek pont az a lényege, hogy a fájdalmas végső összképet a sok kis sérülés összeadódása alakítja ki. Rendelésünkön oknyomozói tevékenységet folytatunk: megpróbáljuk értelmezni a jeleket és a tényleges bajt kezelni, gyógyítani.

A hozzánk érkező pácienseket a legnagyobb körültekintéssel és odafigyeléssel látjuk el. Először célzott kérdésekkel igyekszünk azonosítani a problémát. Fontos információt jelenthet számunkra, hogy a beteg panaszai

mikor kezdődtek, köthetők-e valamilyen napszakhoz vagy tevékenységhez, állandó jellegűek vagy inkább hullámzó módon jelentkeznek. Pár jó kérdéssel nagyjából behatárolható, hogy mi is az, amit a soron következő vizsgálatok keresünk. Ezt követően megvizsgáljuk a beteget. A vizsgálat a kérdésekre kapott válaszok alapján a problémára fókuszált, célzott vizsgálat. Duzzanatot, nyomásra érzékeny pontokat, az ízületeknél instabilitást, kóros mozgathatóságot vagy éppen a mozgásterjedelem kóros beszűkülését keresünk. Manuális vizsgálattal, a megfelelő műfogásokkal és tesztekkel meglepően sok információ gyűjthető a „nyomozás” során. Ortopédiában és traumatológiában gyakori, hogy a végső



**DR. MAGOS
KRISZTIÁN**

diagnózis felállítása előtt kiegészítő vizsgálatot kell elrendelnünk. Ez leggyakrabban valamilyen képalkotó vizsgálat, pl. RTG felvétel a beteg testrészről. Fontos, hogy ezek a vizsgálatok is célzottak kell, hogy legyenek. Például: Nem elég egy RTG felvételt kérni a térdről. Meg kell pontosan határozni, hogy milyen irányú felvételre, milyen testtartásban készült felvételre, terhelt vagy nem terhelt viszonyok mellett készült felvételre van-e szükségünk. Ezért nem mindig szerencsés, ha a beteg még a vizsgálat előtt, saját indítástól vezérelten készített valamilyen RTG felvételt. Gyakori hiba az is, hogy az elkészült képalkotó vizsgálatokról a betegek csak egy írásos leletet hoznak magukkal. Ez olyan, mint amikor valaki almát kér, de csak egy szöveges leírást kap az almáról. Egyre hangsúlyosabban jelenik meg az egészségügyben a digitális tér, az EESZT. Az EESZT-be leletek, ambulánslapok, zárójelentések kerülnek feltöltésre. A képalkotó diagnosztika során készült képi dokumentációt nem lehet feltölteni az EESZT-be,

ezért az ortopéd sebész sem tudja ott később megnézni az elkészült RTG, CT vagy MRI képeket.

A képalkotó vizsgálatokon túl, más hasznos vizsgálatok is segíthetik a diagnózis megszületését. Bizonyos esetekben laborvizsgálatok válhatnak szükségesé, melyek történhetnek vérből vagy punctatumból.

Miután megszületett a diagnózis, javaslatot teszünk a kezelésre. Az esetek nagy részében konzervatív módszerekkel is jelentős javulás érhető el. Duzzanattal, fájdalommal járó sérüléseknél sokat segít a RICE terápia. (Angol akronim, mely a pihentetés, jegelés, kompresszió és felpolcolás szavak angol megfelelőinek kezdőbetűjéből tevődik össze). Értelemszerűen vannak sérülések, ahol ennél többre van szükség. A sérült végtagot gyakran tanácsos rögzíteni, még akkor



is, ha nincsen eltörve egyetlen csont sem. Régebben ezt gipszeléssel oldották meg. Manapság a gipszrögzítés helyett gyakran alkalmazható valamilyen ortézis. Ilyenek a különböző boka, térd vagy csukló rögzítők, kartartók stb. – mondja a szakember.

A következő Magazinunkban a megelőzésről, illetve a kopásos ízületi betegségek tüneti kezelésében használatos készítményekről tájékoztatjuk Olvasóinkat.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

**CENTRUMUNK
ORTOPÉD-
TRAUMATOLÓGUSA:**



**DR. MAGOS
KRISZTIÁN**

ZSIBBADÓ, SAJTÓ VÉGTAGOK, ESETLEG TERHELÉSRE JELENTKEZŐ FÁJDALOM?

MIHAMARABB FORDULJON ANGIOLÓGUS SZAKORVOSHOZ!



Magyarország sajnos élen jár a szív-, és érrendszeri megbetegedésekben. Éppen emiatt kell még több figyelmet fordítani ezen betegségek korszerű diagnózisára, kiszűrésére, megelőzésére, és – ha már a betegség megjelenik – akkor a megfelelő terápiára.

Kiknek javasolt az érszűrő vizsgálat?

– Nemcsak a kockázati tényezőkkel rendelkező pácienseket várjuk (cukorbetegség, magas koleszterinszint, dohányzás, magas vérnyomás, férfi nem, idős kor, vérrokonok körében előforduló érbetegségek, tartós ülő-, és állóhelyzet), hanem a lenti tünetekkel rendelkezőket is, hangsúlyozza **DR. DERES PÉTER**, a **Pesti Magánorvosi Centrum angiológus szakorvosa**.

- bizonytalan alsó végtagi fájdalom, amely jellegzetes esetben terheléskor jelentkezik,
 - éjszakai lábikragörccsök,
 - alsó végtagok bedagadása, duzzanata,
 - lábszárfekély,
 - hideg láb,
 - bizonytalan láb-, és kézzsibbadás,
 - ujjak hirtelen elszíneződése,
- Az angiológiai szakrendelésen vagy igazoljuk az érbetegség meglétét és annak megfelelően indítjuk a terápiát, vagy kizárjuk az angiológiai eredetet, s javasolunk más szakirányú vizsgálatot (reumatológia, neurológia stb.) – teszi hozzá a szakorvos.

– A cukorbetegség különleges kockázati csoportot jelentenek: náluk fontos a rendszeres szűrés, mert a fájdalomérzet hiányozhat. Gyakori panasz az idegszál károsodásával magyarázható neuropathiás fájdalom, érzészavar. A cukorbetegségnek sokszor találkozunk nem gyógyuló alsó végtagi sebekkel is, mely nagy türelmet kíván betegtől és orvostól egyaránt; kezelése egy egész csapat szakember munkáját igényelheti, melyben megvan az angiológus sajátos feladata. A cukorbetegség angiológiai vizsgálata még panaszmentesség esetén is évente javasolt.

Angiológiai szempontból két nagy csoport létezik:

1. az artériás, azaz a szívből eltávozó vért vezető rendszer
2. vénás, azaz a szív felé áramló vért vezető rendszer.

Az artériás oldal betegségei közül kiemelendő:

- a végtagok perifériás érbetegségei,
- a szívinfarktushoz is vezető szívkoszorúér-elmészesezés,

- a stroke kialakulásában is szerepet játszó nyaki erek betegségei,
- (külön nehézséget jelentenek az úgynevezett vazospastikus kórképek – sokszor évekig jár a beteg panaszaiival különböző szakrendelésekre, mire eljut az angiológushoz).

Vénás oldali betegknél:

- a visszeresedés,
- a vénás keringési elégtelenség súlyosabb formái,
- felületes, esetleg mélyvénás thrombosisban szenvedő betegekkel találkozunk (ez utóbbi akár halálos tüdőembóliához is vezethet).

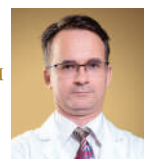
Komolyan kell tehát vennünk még a felületes vénák trombózisát is; A betegség által érintett pácienseinket kivizsgálni, kezelni, s gondosan ellenőrizni kell – figyelmeztet Dr. Deres Péter!

– Az általunk látott kórképek akár az egész szervezet betegségére utalhatnak (például cukorbetegség, zsírsanyagcsere probléma, thromboembóliás események kapcsán rosszindulatú megbetegedések). Visszafele is igaz, azaz bizonyos betegségek megléte fokozhatja angiológiai betegségek kialakulásának kockázatát. A közel-múltban megjelenő, új hatásmechanizmusú gyógyszerek már nagy segítséget nyújtanak páciensnek és angiológusnak, hogy a betegség kifejlődése ellen, együtt, hatásosan fel tudjuk venni a harcot.

Ne feledje, hogy az érbetegségek nagy része progresszív, kezelés nélkül egyre rosszabb állapothoz vezet! Az érvizsgálat nem jár fájdalommal, ugyanakkor szakorvosi közbenjárással akár súlyos, életveszélyes betegségeket is lehet gyógyítani vagy kialakulásukat megelőzni!



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



DR. DERES PÉTER PhD

CENTRUMUNK ANGIOLÓGUSA:



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

RÖNTGEN

MEGNYITOTTUNK!

**Várjuk Pácienseinket
röntgen és fogászati CT
részlegünkön is!**

**RÖNTGENRE VAN SZÜKSÉGE?
JELENTKEZZEN BE MOST!**

+36 1 794 3980

FOGÁSZATI CT BEJELENTKEZÉS

06 70 771 5221

+36 1 445 0700, 06 70 799 9015

1119 BUDAPEST, FEHÉRVÁRI ÚT 89-95.

WWW.BUDAIMAGANRENDELO.HU

WWW.UJBUDACT.HU

**FOGLALJON IDŐPONTOT
SORON KÍVÜL!**





FOLYAMATOS KEDVEZMÉNYEK

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM SAVOYA PARK

ELÉRHETŐK NÁLUNK IS A KORONAVÍRUS TESZTEK!



A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGEKKEL VÁRJUK ÖNÖKET:

Belgyógyászat | Bőrgyógyászat | Idegsebészet
Kardiológia | Lipidológia | Neurológia
Nőgyógyászat | Obezitológia
Ultrahangos vizsgálatok | Laboratóriumi vizsgálatok



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 Ételudvar mellett)



TOVÁBBI RÉSZLEGEINK, ORVOSAINK

BELGYÓGYÁSZAT



DR. ANTAL
ANDREA



DR. BARTOS
TÍMEA



DR. DERES
PÉTER PhD



DR. FÜGEDI
KATALIN



DR. KERKOVITS
GÁBOR



DR. LUKÁCS
KRISZTINA PhD



DR. PÁCZ
ALEXANDRA NÓRA



DR. SIMKOVITS
DÁNIEL



DR. SIMONYI
GÁBOR PhD



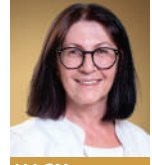
DR. SZŐNYI
MIHÁLY

ARANYÉR AMBULANCIA



DR. REGŐCZI
TAMÁS

BIOLÓGIA



NAGY
MELINDA

DIETETIKA



KUDRON
EMESE

HAEMATOLÓGIA



DR. LÁSZLÓ
ELŐD PhD

ENDOKRINOLÓGIA



DR. HERMÁNYI
ZSOLT



DR. KOPPÁNY
VIKTÓRIA

FÜL-ORR-GÉGÉSZET



DR. PÁCZ
ZOLTÁN



DR. ZARÁND
RAJMUND

MEGELŐZŐ ORVOSTAN



DR. BÉRES
ZSUZSANNA

LIPIDOLÓGIA/ OBEZITOLÓGIA



DR. SIMONYI
GÁBOR PhD

STROKE PREVENCIÓS AMBULANCIA



DR. HORVÁTH
RITA

GYERMEKGYÓGYÁSZAT



DR. ÁRVAI
MARIANN



DR. LÁSZTITY
NATÁLIA



DR. SÁPY
MÓNIKA



DR. SMOLCZ
KATALIN



DR. TOBISCH
BORBÁLA



DR. VARGA
ANIKÓ



DR. ZARÁND
RAJMUND

IDEGSEBÉSZET



DR. SZÉKELY
PÉTER PÁL

SEBÉSZET



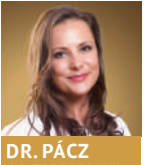
DR. REGŐCZI
TAMÁS

UROLOGIA



DR. FAZAKAS
ZSOLT

BUDAI EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD CENTRUM



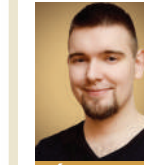
DR. PÁCZ
ALEXANDRA
NÓRA



KUDRON
EMESE



SKRAPITS
ÁGNES



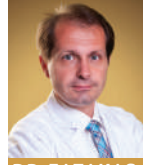
DÁVID
PÉTER

GYÓGYMASSZÁZS

STD AMBULANCIA



DR. ÁRVAI
MARIANN



DR. FAZAKAS
ZSOLT



DR. MELCZER
ZSOLT

PSZICHIÁTRIA



DR. MIHÁLY
ANDREA

REUMATOLÓGIA



DR. GUBA
KATALIN



DR. ROJKOVICH
BERNADETTE PhD

SÉRV AMBULANCIA



DR. REGŐCZI
TAMÁS



DR. SZIJÁRTÓ
ATTILA

OPTOMETRIA



BERESNYÁK
BEÁTA



TERN
BERNADETT

FEJFÁJÁS AMBULANCIA/ NEUROLÓGIA



DR. GUBA
KATALIN



DR. HORVÁTH
RITA



Gasztroenterológiai vizsgálat

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

Az akció 2022. január 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Komplex nőgyógyászati szűrés

Komplex nőgyógyászati szűrés a Budai Magánorvosi Centrumban, **20% kedvezmény** a kupon bemutatása esetén 22.000 Ft helyett **17.600 Ft**

Az akció 2022. január 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Professzionális laborvizsgálat

A laborvizsgálat tartalmazza: májfunkció, vese-funkció, köszvény, tumormarker + szakorvosi értékelés. 24.000 Ft helyett most **16.790 Ft** a kupon bemutatása esetén

Az akció 2022. január 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Hasi és kismedencei ultrahang vizsgálat

Hasi és kismedencei ultrahangra **20% kedvezmény** a kupon bemutatása esetén 18.000 Ft helyett **14.400 Ft**

Az akció 2022. január 31-ig érvényes.



BUDAI FOGÁSZATI ÉS
IMPLANTOLÓGIAI 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; a kupon bemutatása esetén

Az akció 2022. január 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



Terheléses EKG

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

Az akció 2022. január 31-ig érvényes.

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** | www.bmclabor.hu | E-mail: repcio@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: repcio.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: repcio.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

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

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

Az Ön egészsége fontos számunkra!
VÁRJUK SZERETETTEL!

