

Budai



e g é s z s é g m a g a z i n ■ m a g á n o r v o s i c e n t r u m

A COVID-19 FERTŐZÉS KÉSŐI KÖVETKEZMÉNYEI

(POST-COVID,
LONG-COVID)

A HPV ELLENI VÉDŐOLTÁS ÉLETET MENTHET!

SPORTOLJUNK,
DE ÜGYELJÜNK
A FOKOZATOSSÁGRA
ÉS RENDSZERESSÉGRE!

**SZÉPÜLJÖN ÖN
IS A BUDAI NEW
BEAUTY
ORVOS-ESZTÉTIKAI
KÖZPONTBAN!**

**ÉV ELEJI
MEGÚJULÁS**

JÖTTEM, AHOGY JÖTTEM...

MAJKA INTERJÚ

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!



Szeretettel ajánljuk figyelmükbe magazinunk idei első számát. Ahogyan azt már korábban megszokhatták, most is igyekeztünk az évszaknak megfelelő aktuális cikkeket választani. Akárcsak a természetnek, éppúgy nekünk is évről évre meg kell újulnunk! Törődnünk kell testi és lelki egészségünkkel egyaránt!

Ehhez nyújtunk segítséget, adunk egy kis útmutatót.

- Egészséges Életmód Centrumunk javaslatára hallgatva vizsgálják át szokásaikat, végeztessék el az évi kötelező szakvizsgálatokat, újítsák meg étrendjüket, lépjenek ki a megszokottból! Kiránduljanak a szabadban, mozogjanak, sportoljanak, használják ki a természet gyógyító erejét.
- Ne feledkezzenek meg az ajánlott védőoltások felvételéről sem. A megelőzés, az elsődleges prevenció fontosságáról Oltóközpontunk vezetőjének cikkében olvashatnak.
- A BMC Dentál írásában az esztétikai fogászat újdonságairól kaphatnak érdekes információt.
- Gasztroenterológiai Centrumunk szolgáltatásai már két telephelyünkön is elérhetők.
- New Beauty Orvosesztétikai Központunk tanácsait a tavasz közeledtével bizonyára szívesen fogadják.
- Bőrgyógyászati cikkünk az atópiás dermatitisszel, valamint a téli- tavaszi időszakban sokakat érintő száraz bőr okozta panaszokkal foglalkozik.
- Olvashatnak a COVID-19 fertőzés késői következményeiről (post-covid, long-covid).
- Nőgyógyászati ultrahang diagnosztika anyagunk a rendszeres éves szűrésre figyelmeztet!
- Újdonságként pedig 4D Baba Mozi szolgáltatásunkat is szeretnénk a figyelmükbe ajánlani.
- Aktuális kiadványunk sztárvendége Majka, aki őszintén mesél Önöknek munkáról, családról, a sikerhez vezető útról, egészségről!

Tartsanak velünk, bízom benne, hogy örömmel forgatják a 2022-es első magazinunkat is!

DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA
Orvosigazgató
Budai Magánorvosi Centrum

Napjaink egyik legkeresettebb zenei előadója, műsorvezetője, számtalan felkérésnek és televíziós szereplésnek tesz eleget, teltházás koncertjei vannak, emberek millióit inspirálja! De, ami a legfontosabb: harmónia van az életében.

JÖTTEM, AHOGY JÖTTEM...

Majoros Péter, Majka, még évtizedekkel ezelőtt tűnt ki a tömegeből tehetségével és zenei tudásával, egyéniségével. Azóta sikert sikerre halmoz (legyen szó a dalszövegírásról vagy a televíziós szereplésekről), de a karrierje mellett ugyanúgy időt és figyelmet szentel a családjának, barátoknak is – mi pedig nagyon örülünk annak, hogy a Budai Egészségmagazinban való interjút is elvállalta. 😊

Lassan véget ér a téli időszak, ami rengeteg fellépéssel, utazással járt, melyik volt a legemlékezetesebb koncert-élményetek?

– Büszkén mondhatom, hogy történelmet írtunk, Közép-Európa legnagyobb szabadtéri szórakozóhelyén három egymást követő nap csináltunk teltházat, ami eddig senkinek sem sikerült. Reméljük, jövőre meg tudjuk ismételni.



Magyarország legsikeresebb rappere vagy, miben rejlik a titok? Emberek millióira vagy hatással, ami óriási felelősség is egyben. Ez a tudat hogyan befolyásolja a művészi munkádat? Hogyan tudsz mindig megújulni, mi inspirál, motivál egy újabb dalhoz?

– Leginkább a jelenlegi helyzet szinten tartása a cél. Ahhoz, hogy top banda maradjunk folyamatosan meg kell újulni! Ezért volt a turnénk a 100 Tagú Cigányzenekarral, és ezért fogtunk bele idén a SWING Turnéba is. A feltöltődés számomra mindig egy kényes kérdés. Ennek a legjobb módját a mai napig keresem, de a lényeg, hogy jóban vagyok önmagammal, szeretem az életemet, szeretet vesz körül és még én is tenni, alkotni akarok, hogy vissza tudjam adni azt a rengeteg energiát amit a többi embertől kapok!

A koncertek mellett számtalan felkérésnek, szereplésnek kell eleget tenned, de otthon is helyt kell állnod édesapaként, hiszen két csodás fiad és egy gyönyörű feleséged van. Hogyan tudod összehangolni a munkát a családi élettel?

– Amellett, hogy van egy rendszer, ami szerint dolgozom, nálunk a harmónia keresi meg önmagát. Pont annyit vagyok a gyerekekkel amennyit lennem kell velük. Tudjuk nagyon jól, hogy semmi



sem az égből hullik az ölünkbe, ezért megbecsüljük a jelenlegi felkéréseket. Nagyon fontos, hogy először önmagunkat kell boldoggá tenni ahhoz, hogy a környezetünk boldog legyen. Mi erre törekszünk.

Hamarosan beköszönt az igazi tavasz, mindenki a szabadba vágyik. Mivel telik majd ez az időszak? A munka mellett tudsz esetleg időt szentelni valamilyen sportnak, esetleg hobbinak?



– Hetente 5 alkalommal sportolok. Behoztuk Magyarországra a Padbol nevű játékot, amivel sokat foglalkozom, emellett a kondi, és a bokszt is megy. A sport nekem szintén a munka része, hiszen elengedhetetlen a fellépésekhez a megfelelő kondíció.

Mit szimbolizál számodra az egészség, különösen így a Covid időszak alatt?

– Én mindig hallgattam az orvosokra, mert az eddigi életem során sosem találkoztam olyan esettel, amikor jobban tudtam volna a gyógymódot, mint aki ezt tanulta hosszú éveken keresztül. A sokat bántott egészségügyemnek mindig megfelelő ellátást biztosított.

Mennyire fontos a megelőzés, a család egészsége? Jártok rendszeresen szűrővizsgálatokra?

– Egy betegség pozitív kicsengése miatt a legfontosabb a prevenció. Aki ezt nem tartja, annak előbb utóbb problémája lesz. Én mindent megteszek, hogy egészséges maradjak, mert szeretem az életem. A családomat pedig még jobban. Hajni lazábban kezeli ezt, én meg inkább vaskalapos vagyok az egészségmegőrzéssel kapcsolatban.

Énekes, rapperként a hangod a „munkaeszközöd”, hogyan óvod, véded? Van esetleg bevált immunerősítő módszer, hogy egy húzós koncert-időszakban ne döntsön ágynak a betegség?

– Na ez egy nehéz kérdés. A hangom folyamatosan problémát jelent. Sok a koncert, sok a jeges ital, sok a kiabálás. Emellett minden kis megfázást össze-szedek. A folyamatos Vitamin bombák mellett mást nem használok, de persze egy kis pihenés, regenerálódás mindig jót tesz a szervezetnek.

CÍMLAPFOTÓ: MÓNUS ANIKÓ / HYDELIGHT



FOGSZABÁLYOZÁS VAGY KERÁMIA HÉJAK, KORONÁK



A VÉGEREDMÉNY A RAGYOGÓ, ÜDE, EGÉSZSÉGES MOSOLY!

Napjainkban egyre nagyobb az igény az esztétikus megjelenésre, ami a fogászati ellátások iránti érdeklődésben is megmutatkozik. Szerencsére ma már számos lehetőség elérhető, legyen szó a „láthatatlan” fogszabályozásról vagy az esztétikus porcelán héjakról, koronákról.

Manapság egyre jobban figyelnek az emberek arra, hogy a megjelenésük rendezett, kellemes legyen. Statisztikák alapján, amikor találkozunk valakivel, akkor legnagyobb arányban először

a fogait nézzük meg. A fogazat esztétikuma mindenképpen befolyásolja a másik emberről alkotott első benyomásunkat. Éppen ezért kiemelten fontos, hogy kellő figyelmet fordítsunk fogaink állapotára.

– A mai kor igényeinek megfelelően az esztétikai fogászat egyre nagyobb teret tölt be a fogászati palettán, ami azt jelenti, hogy egyre inkább a teljes, rendezett, szép megjelenés az, amit igényelnek az emberek

– mondja **DR. VESZPRÉMI SOMA**, a **BMC Fogászati és Implantológiai Centrum vezetője**.

– Első körben mindig a **fogszabályozást** javasoljuk a pácienseknek ahhoz, hogy szép, rendezett fogaik legyenek. Eleve egy hosszútávú sikerességet ad teljes mértékben a saját fogazattal, itt nincs csontpótlás vagy egyéb művi dolog. Ilyenkor a fogak rendezettségét, pozíciójukat tudjuk javítani (ha befelé dőlnek vagy rotálva

vannak akkor ezeket mind-mind lehet korrigálni úgy, hogy egy saját harmonikus, tökéletes mosolyt kapjunk).

Az esztétikai fogászat alapja az alapos fogköeltávolítás és az airflow (tehát sópolíros tisztítás, ami az elszíneződéseket, illetve a mélyebb fogkövetek és foltokat szedi le a fogak felszínéről). Ez egy teljesen minimál invazív beavatkozás, ami azt jelenti, hogy

semmilyen roncsoló hatása nincsen a fogakra nézve, így ez a kezelés sűrűbben is alkalmazható.

Másik fontos dolog az esztétikai fogászatban a **fogfehérítés**, amikor a saját fog színárnyalatát egy speciális kezelés

során világosítjuk. Akár fogszabályozó kezelést követően, vagy a fogtisztítást kiegészítve fogfehérítéssel nagyon szép eredményeket lehet elérni.



DR. VESZPRÉMI SOMA

Vannak azonban olyan esetek, amikor a páciens fogazata már nagyon elszíneződött vagy nem egészséges maga a fogazat, esetleg már meglévő koronák vannak. Ilyenkor a **digitális mosolytervezés** során közösen átbeszélgük, hogy melyek azok az ideális fogformák a Páciens számára, amik egy teljes mosolyrendezésnél a legoptimálisabak lennének. Ezek alapján tervezzük meg azt, hogy pontosan hány fogat érintenénk és milyen beavatkozásokkal tudjuk a kívánt eredményt elérni. Szóba jöhetnek a **porcelán héjak**, amik kontakklencse vastagságú kerámia lapocskák és a fog felszínére vannak ráragasztva. Amennyiben az eset úgy kívánja, akkor minimál invazív, nagyon kis csiszolással járó, teljesen porcelán, fémentes koronákat használunk. Ezek mind tökéletesen visszaadják a természetes fogak látszatát. A páciensnek akár két hét alatt ragyogó, üde mosolya lesz. Teljesen kockázatmentes. Nem kell attól félni, hogy esetleg alászuvasodik, mivel a mai digitális technológiákkal mikron pontosságú koronák, illetve héjak készülnek, amik nagyon precízen illeszkednek a fogakon.

Amíg a fogszabályozás egy viszonylag hosszabb kezeléssorozat (amikor a saját fogakat „igazítjuk”), addig a koronákkal, héjakkal történő esztétikai beavatkozások akár egy-két hét alatt lezongorázható kezelések. Ezt sokszor **instant fogszabályozásnak** is szokták emlegetni, ami azt jelenti, hogy gyakorlatilag ezekkel a héjakkal, illetve koronákkal is lehet optikailag csinálni a kisebb fogzati eltéréseknél (ilyenek a kicsi rotálások, a fogak esetleges meghosszabbítása vagy éppen rövidítése, szélesebbé vagy keskenyebbé tétele), azaz művi úton is meg lehet csinálni ezekkel a teljesen élethű, szuperesztétikus kerámia pótlásokkal.

Az esztétikai fogászat esetében a különböző fogászati divíziókat fésüljük össze annak érdekében, hogy a legtükéletesebb végeredmény születhessen! A dentálhigiénikus munkája mellett (aki a fogtisztítást és a fogfehérítést végzi) a fogszabályozó orvos, valamint az esztétikai kezelésekkért felelős fogorvos munkáját hangoljuk össze, így van, hogy akár 3-4 szakember is dolgozik a végeredményen.



„...A mai kor igényeinek megfelelően az esztétikai fogászat egyre nagyobb teret tölt be a fogászati palettán, ami azt jelenti, hogy egyre inkább a teljes, rendezett, szép megjelenés az, amit igényelnek az emberek...”



Ami nagyon fontos, hogy lehet esztétikai megfontoltságból is fogszabályozó kezelést választani kompromisszumok nélkül, hiszen elérhető már láthatatlan fogszabályozás, ami gyakorlatilag észrevehetetlen. Olyan fogszínű vagy

átlátszó tappancsokat is fel lehet ragasztani a fogra, ami semmilyen esztétikai hátrányt nem jelent a páciens számára a kezelés során. Azaz a fogszabályozó kezelés a funkcionalitás mellett történhet azért is, hogy a fogak pozíciója, helyzete, kinézete szebb legyen és sokan ezért is választják. Efelé szeretnénk mi is kicsit bátorítani a pácienseket, hogy nyugodtan, ilyen megfontolásból is igénybe vehetik ezt a kezelést.

A végeredmény pedig a tökéletes, egészséges fogor.

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



VÁRSZEGI
VIRGINIA

A HPV ELLENI VÉDŐOLTÁS ÉLETET MENTHET!

A szexuális magatartás és a méhnyakrák közötti feltételezett kapcsolat gondolata már 100 évnél is régebbi. Az első valóban tudományos vizsgálat 1960-ban látott napvilágot, mely megerősítette ezt a korábbi feltevést.

– A HPV vírusok felfedezései óta lassan négy évtized telt el (1983: HPV 16, 1984: HPV18) ez teremtette meg az elvi alapokat a vakinációhoz – mondja **DR. BÉRES ZSUZSANNA**, a **Budai Oltóközpont vezetője**.

– Az első oltóanyag 2006-ban került piacra. A 2, illetve 4 komponensű változat után 2014-re eljutottunk a jelenleg is alkalmazott 9-es változathoz.

Senkit sem szabadna elveszíteni a betegségben jelenlegi ismereteink birtokában... és mégis... évente Magyarországon 1200-1400 új eset kerül felfedezésre és közel 400 nő hal meg a betegség késői diagnózisa miatt. Erre hívja fel a figyelmet az Európai Méhnyakrák Megelőzési Hét, mely idén már 16. alkalommal került megrendezésre. Ennek keretében csatlakoztunk a Mályvavirág Alapítvány „Életem gyöngye” Kampanyához, 2022-ben.

/részletek: Facebook, Instagram oldalunk/



A kampány célja a **figyelfelhívás**, hogy maximálisan használjuk a rendelkezésre álló eszközöket, ismereteket a megelőzésben.

A vírust a méhnyakrákkal kapcsolatosan fedezték fel, de rövid időn belül drámaian bővült a tudástárunk. Ma



DR. BÉRES ZSUZSANNA

14-et biztosan magas patogenitásúnak nevezhetünk.

A HPV a leggyakoribb szexuális úton terjedő betegség a világon. A fertőzés módjai lehetnek: vaginális, orális, anális szex, de akár bőr-bőr kontaktus is elegendő. A vírus a hámsejtekben szaporodik. 10 esetből 9 alkalommal az immunrendszerünk biztosan megbirkózik a fertőzéssel 2 éven belül. Az esetek kis hányadában azonban nem így történik, vesztésre áll a szervezetünk és elindul egy folyamat, ami a daganat kialakulását okozza az idő múlásával, ez lehet 10 év is. A betegség gyakran tünetmentes, főleg a korai időszakban. Ilyenkor még hatékony lehet a sebészi beavatkozás.

Életünk során többször és több típusal is fertőződhetünk, akár egyidőben is. Ilyenkor szexuális partnereinket megfertőzhetjük. Illetve minden új szexuális partner egy lehetőség, hogy különböző HPV vírusokkal találkozzunk! A szexuálisan aktív nők 80%-a élete folyamán átesik a fertőzésen. A HPV ELŐFORDULÁSA a 25 év alatti nők körében a leggyakoribb, közel 20%-a a fejlett országokban.

A rosszindulatú daganatok 6%-ában oki tényező a humánpapillóma vírus.

már tudjuk, hogy a férfiak esetében is komoly következményei lehetnek a fertőzésnek. A nemi szemölcsöket is ez a vírus csoport okozza (6-os, 11-es törzs).

Jelenleg 200 feletti az azonosított típusok száma,

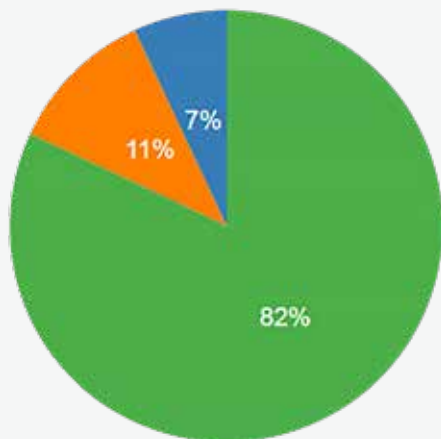


Milyen típusú elváltozásokat okoz a vírus férfiak illetve nők esetében?

– Látható, hogy nemenként eltérő %-os arányban alakulnak ki bizonyos daganatos megbetegedések. Férfiak esetében elsősorban **szájüre-gi daganatok** kialakulása a jellemző, ennek a régiónak a daganata jön létre

a leggyakrabban, majd követi a **végbél**, **pénisz** kóros elváltozása.

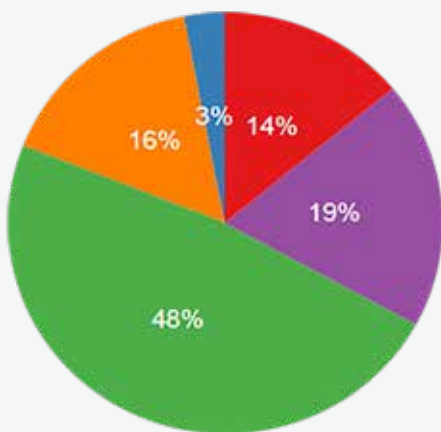
- **szájüregi, nyaki régió daganatai 82%**
- **végbél 11%**
- **pénisz 7%**



Hogyan alakul a kép nők esetében?

Náluk leggyakrabban **méhnyakrák** fordul elő. Ez a negyedik leggyakoribb daganatos megbetegedés a hölgyek körében jelenleg a világon. A betegség kialakulásában 70%-ban a 16-os és 18-as magas kockázatú HPV fertőzésnek van szerepe.

- **méhnyakrák 48%**
- **végbél daganatok 19%**
- **szeméremtest 16%**
- **szájüregi, nyaki régió 14%**
- **hüvely 3%**



/diagrammok: 2014-18 közötti évenkénti új esetek alapján, by CDC/

Kiknek érdemes gondolni a védőoltásra?

- **férfiaknak** és nőknek is!
- **mindenkinek**, aki szexuálisan aktív
- tény, hogy HPV naívak esetében nagyobb hatékonyságot remélhetünk a vakcinától, ezért fontos a gyermekeink oltása az általános iskolákban

- lényegtelen a HPV státuszunk a vakcináció tekintetében, az csak a szűrővizsgálatok gyakorisága miatt lehet kiemelt, hogy időben detektálható legyen a rosszindulatú elváltozás.
- konizáción átesett nőknek is javasolt
- terhesség esetén az oltási sor szülés után ismét folytatható



- és férfiaknak is!

Amit az oltási sorról érdemes tudni:

- sorozat oltásról van szó, minden egyes oltás hozzátesz a védelemhez, A maximális védelem a sorozat befejezése után alakul csak ki
- 15 év alatt elegendő 2 oltás, fél év különbséggel beadva
- felette már 3 oltás szükséges: 0, 2, 6 hónapokban kapott egy-egy oltást jelent (0, 1, 4 hó séma is létezik)
- az oltott személyeknek ugyanúgy fontos a rendszeres szűrővizsgálat!



Milyen eredményeket könyvelhetünk el eddig?

Ausztráliában már 2007-ben elkezdődött az oltási kampány, a 12, 13 éves

lányok oltásával, illetve ekkor indult a 14-26 éves korosztály felzárkóztató vakcinációja, majd 2014-től a fiúk oltása is elstartolt.

- A legveszélyesebb HPV-törzsek előfordulása 10 év alatt 92%-kal csökkent az oltott lányok körében.
- A méhnyakrák és a rákmegelőző állapothoz vezető állapotok gyakorisága

már 7 év alatt a felére csökkent

- A nemi szemölcsök előfordulása 90%-al kevesebb lett a heteroszexuális fiúk és lányok körében 21 éves kor alatt.

Elviekben a HPV vírus eliminálható lehetne a Földön, megfelelő stratégiával és annak következetes végrehajtásával.

Éljen a lehetőséggel, kérje a védőoltást, ha még nem tette és Ön is fontosnak gondolja a megelőzést!

Egy másik jelenleg is aktuális oltásra is szeretnénk felhívni a figyelmüket:

A kullancs okozta vírusos (TBE) agyhártyagyulladás elleni védelem kialakításának optimális ideje a téli hónapokban van.

Ellenőriztesse meglévő oltási sorát, hogy valóban védett-e?

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!

A nagy érdeklődésre való tekintettel Oltóközpontunk már Pesten is várja Pácienseinket, a Hotel Héliában (1133 Budapest, Kárpát u. 62-64.)!

NEM KELL SZÉGYENKEZNI

SOKAKAT ÉRINTENEK A PROKTOLÓGIAI PROBLÉMÁK

A végbél betegségei sajnos nagyon általánosak, rengeteg ember szenved miattuk. A jó hír, hogy ezen betegségek legnagyobb része ambuláns keretek között jól kezelhető, gyógyítható. DR. SIMON BALÁZS proktológus szakember és a Budai és Pesti Gasztroenterológiai Centrum csapata segít a gyógyulásban – összegyűjtöttünk most néhány fontos tudnivalót a témában.

Mi az a proktológia és mivel foglalkozik?

– A proktológia a sebészetnek a végbéllel és végbélnyílással, illetve ezek betegségeivel foglalkozó ága. A végbél a tápcsatorna utolsó szakasza, amely felelős a széklet időszakos tárolásáért, kiürítéséért. A végbélnyílás, annak izom-, ideg- és érkepletei, valamint a végbél és a környező izmok együtt bonyolult ingerületi mechanizmusokon keresztül tesznek bennünket képessé a széklet szabályozott kiürítésére, a kontinenciára.



**DR. SIMON
BALÁZS**

A proktológiához tartozó betegségek egy része fájdalommal jár, itt leggyakrabban a végbélnyílás rendkívül érzékeny bőre is érintett. Más esetben egyéb panaszok lépnek fel, melyekhez fájdalom (legalábbis kezdetben) nem társul. Ezen tájék panaszai, különösen képpen fájdalmas, napi életvezetésünket, szociális, illetve szakmai funkcióinkat a legteljesebb mértékben rombolhatja.

A vizsgálat életet menthet, ne halogassuk!

Társadalmunkban nagy mértékű a zárkózottság, szemérmesség, az orvosi vizsgálatoktól való félelem, valamint a megalapozatlan, de mély gyökerekkel kapaszkodó hit, hogy a panasz majd magától elmúlik. Ennek okán

vagyunk képesek az akár fokozódó fájdalommal napokig, hetekig halasztani az orvosi vizsgálatot, kezelés megkezdését.

Jó hír, hogy az idejekorán végzett vizsgálattal hamarabb juthatunk diagnózishoz, eredményesebben kezelhetjük pácienseinket, esetleg elkerülhetővé válik a műtéti beavatkozás. A proktológiai kórképek jó része kezelhető gyógyszerrel, az életmód, napi rutin, táplálkozás megváltoztatásával. Egy másik csoportba tartoznak a műtéttel kezelhető megbetegedések. A proktológiai beavatkozások kis csoportja igényel kórházi körülményeket, altatást. Az esetek nagy részében helyi érzéstelenítés, vagy a spontán légzés megtartásával járó altatás elégséges.



Mi történik az első vizsgálaton?

Az első vizsgálathoz, konzultációhoz nem szükséges semmiféle előkészület. Néhány órás koplalásra csupán az altatásos beavatkozásoknál, vizsgálatoknál van szükség, az altatóorvossal egyeztetett rend szerint. A proktológiai vizsgálat a legtöbb esetben fájdalomtalan, amennyiben a vezető panasz a fájdalom, rendkívül körültekintően járunk el. A kórtörténet felvétele, tájékozott bejegyzés után a vizsgálat megtekintéssel kezdődik, majd a panaszos terület megtapintása következik. Ezután lehetséges az úgynevezett tükrözés, melyet szükség esetén a végbél kiürítése előz meg.

Melyek a leggyakoribb panaszok, amivel a betegek Önökhöz fordulnak?

„A tápcsatorna utolsó szakaszát érintő problémák igen gyakoriak, sokakat érintenek, de nagyon jó hír, hogy a legtöbb proktológiai probléma ambuláns keretek között jól kezelhető” – mondja

Dr. Simon Balázs proktológus, sebész a Pesti és Budai Gasztroenterológiai Centrum szakorvosa.

A proktológust a legtöbben aranyérral keresik fel, ez a probléma a férfiakat és nőket egyaránt érinti. Kifejezetten fontos, hogy már az első tünetek megjelenésekor keressük fel az orvost, illetve, ha korábban volt hasonló panaszunk, ne várjunk az újabbak megjelenésekor heteket, hónapokat az időpontkérésig. Azoknak, akiknek a családjukban volt korábban proktológiai probléma, érdemes kiemelten figyelni erre a területre, illetve negyven éves kor fölött mindenkinek ajánlott egy ellenőrzés.

A tudatos, egészséges életmód a megelőzés része

A végbél problémáinak nagy részét az egészséges életmóddal előzhetjük meg. A mozgásszegény hétköznapiak, az ülőmunka, a stressz, a feldolgozott élelmiszerek, az alkohol, a dohányzás és az elhízás mind hozzájárulnak

a proktológiai problémák kialakulásához. Sok emésztőszervi, végbélet érintő probléma pszichogén okokra vezethető vissza: a szorongás, az elfojtások, az állandó feszültség, a krónikus stressz is okozhat proktológiai problémákat.

Az aranyér a szervezet jelzése és sok esetben akár életmentő lehet: felhívja a figyelmet a rostszegény-, egészségtelen életmódra. Ha a beteg változtat rossz szokásain és betartja az orvosi utasításokat, csökken az egyéb proktológiai problémák kialakulásának esélye, így a vastagbélrák kockázata is.

A cél tehát a rendszeres szűrővizsgálatok mellett az egészséges, rostgazdag diéta, a rendszeres mozgás, a napi séta, a káros szenvedélyek elhagyása és a stresszmentes, örömteli pillanatokban gazdag élet.



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



A Prophilo a bőr egyfajta biológiai átstrukturáló funkciójával forradalmi készítmény a hagyományos töltőanyagokhoz képest.

– Sokan jól ismerik a hialuronsavat tartalmazó injekciókat és a helyileg alkalmazott készítményeket, azonban a Prophilo valami teljesen új – mondja **DR. SZÉCHENYI KORNÉL**, a **Budai New Beauty Orvos-Esztétikai Központ** vezetője.

– A Prophilo a bőr egyfajta biológiai átstrukturáló funkciójával forradalmi készítmény a hagyományos töltőanyagokhoz képest, az



**DR. SZÉCHENYI
KORNÉL**

alacsony és nagy molekulatömegű HA egyetlen adagban történő kombinálásával exponenciálisan hosszabb ideig tart a bőr alatt, és mélyebben hidratál, mint más készítmények.



A Prophilo és a Botox hatásai hasonlóak tűnhetnek azoknak, akik újak az orvos-esztétikai kezelések területén, azonban ezek a készítmények meglehetősen különböznek egymástól. A vegyületek teljesen más anyagokból készülnek, és különböző célokra szolgálnak. A Botox célja, hogy a problémás izmokat ellazítva csökkenti a ráncok kialakulását, a Prophilo viszont fokozza a bőr természetes gyógyulási folyamatait egy bio-remodelingnek

SZÉPÜLJÖN ÖN IS A
BUDAI **NEW BEAUTY**
ORVOS-ESZTÉTIKAI
KÖZPONTBAN!

nevezett folyamat révén. A 100% tisztaságú hialuronsav-vegyület teljesen biokompatibilis, tehát semmilyen módon nem károsítja a bőr szövetét. A klinikai tesztelés során a Profhilo egyáltalán nem mutatott negatív mellékhatásokat, és az egyik legmagasabb biztonsági besorolással rendelkezik. A szabadalmaztatott technológia segítségével a legjobb hialuronsav két különböző típusát keverik össze egyetlen vegyületté. Ennek eredményeként a hibrid HA-komponensek úgy működnek együtt, hogy köztük nincsenek keresztkötések. Ez a felfedezés önmagában különbözteti meg a Profhilo-t a piacon lévő korlátozottabb dermális töltőanyagoktól, de ez az egyenletnek csak az egyik fele.

A Bio-Remodeling új módszere

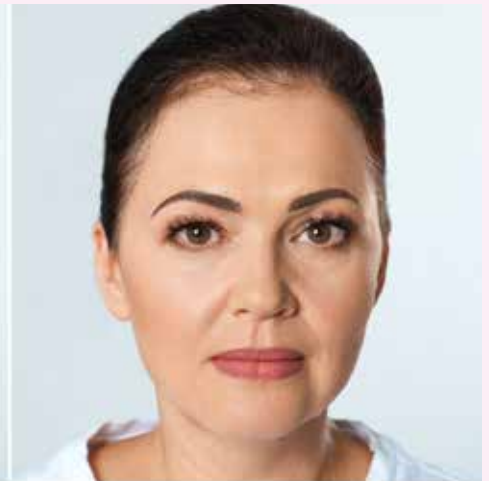
A Profhilo injekciós folyamatát gondosan megtervezték és klinikailag tesztelték a maximális hatékonyság és a páciensek kényelme érdekében. Minden előretöltött fecskendő óvatosan kell beinjektálni mélyen a dermiszbe. A Bolus technikát követve az orvos lassan és óvatosan injekciózza a Profhilo hatóanyagát, minimalizálva ezzel a szövetek feszülését és irritációját. Alacsony viszkozitása miatt a Profhilo szükség esetén 29G tűvel is adható. Az eddigi injekciós technikával szemben, amikor a hialuronsavat közvetlenül a ránc alá fecskendezik a bőrbe, a Profhilo injekciókat az arcon úgynevezett bio-esztétikai pontokba (BAP) adják be. Ezek a pontok olyan anatómiai struktúrával rendelkeznek, hogy az ide beadott hialuronsavas töltőanyag folyamatosan a bőr alatt diffundálva az arc szinte teljes felületén szétterjed. Ennek eredményeként kevesebb fecskendővel, szúrással és ezáltal kevesebb kellemetlenséggel lehet maximális eredményt elérni.

Bio-esztétikai pontok (BAP)

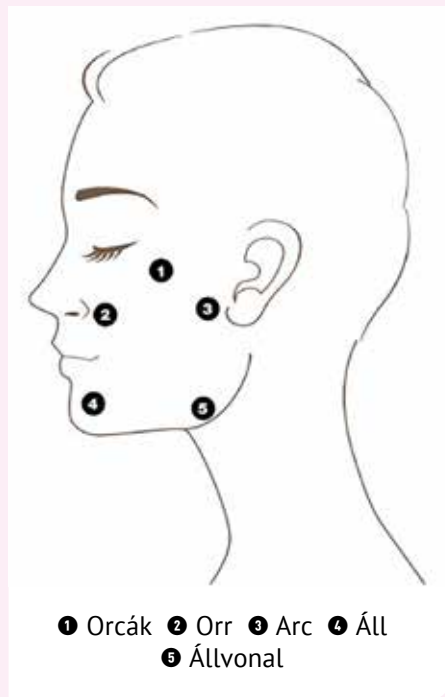
Sok más dermális töltőanyaggal és injekciós kezeléssel ellentétben a Profhilo biztonságosan alkalmazható a test egész területén. A hialuronsav alkalmazása előnyös az olyan területeken, mint az arc, a nyak és a kéz, de a felkarok, a has és a térd területén is használható. A BAP pontok meghatározása a megfelelő hatás elérése érdekében az anatómiai topográfiai helyekhez mérten történik.



Kezelés előtt



Kezelés után



❶ Orcák ❷ Orr ❸ Arc ❹ Áll
❺ Állvonal

BAP

A BAP módszer során az arcon oldalanként öt-öt meghatározott pontban egyenletesen fecskendezik be a Profhilo-t. Minden fecskendő 64 mg stabilizált hialuronsavat tartalmaz előre töltve, ami sokkal nagyobb koncentráció bármelyik töltőanyaghoz képest. A kezelés csupán pár percet vesz igénybe, így gyorsan, akár ebédidőben is elvégezhető.

A mellékhatások minimalizálása

Sokan félnek az esetleges fájdalomtól, a tűszúrás okozta véraláfutásoktól és a kezelés utáni esetleges egyéb mellékhatásoktól. A Profhilo innovatív BAP technikája során ezeknek a kockázata sokkal kisebb. Hasonlóképpen,

az injekció beadásának helyén fellépő bőrpír és irritáció ritkábban fordul elő, mint más injekciós kezeléseknél. A teljes arc koncepcióját kifejezetten egyenletesebb, természetes eredmények elérésére fejlesztették ki, hogy a mély hidratálás révén fokozódjon a bőr feszessége, rugalmassága és megjelenése. A páciensek visszajelzése alapján a BAP módszer fokozatosan egy hónapon belül jelentősen javítja a bőr minőségét, teljes hatása pedig két hónap után alakul ki, mikorra a stabilizált Profhilo hialuronsav végül teljesen lebomlik és biztonságosan felszívódik a bőr különböző rétegeiben. Az öregedés mértékétől függően a páciensek dönthetnek úgy, hogy a biológiailag átstrukturált bőr megőrzése érdekében a kezelést többször megismétlik. A Profhilo kezelési protokoll alapján általában évente kétszer javasolt a kezelést elvégezni a korábban leírt és bevált BAP technika alkalmazásával. Szeretettel várjuk!

Telefon: +36-30-447-7826



new beauty

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



LEPJE MEG MAGÁT A 4D BABAMOZI ÉLMÉNYÉVEL!

SZERETETTEL VÁRJUK MEGÚJULT RENDELÉSÜNKÖN!

A 4D ultrahang segítségével egy fantasztikus élményben lehet része, hiszen láthatja születendő gyermekének arcát, parányi kezecskéit, megfigyelheti gesztusait, és azt, hogy az adott pillanatban éppen mit tesz a baba, lehet, hogy pont egy mosollyal fogja Önt megörvendeztetni!

Miért menjünk babamozira?

Ha kisbabát vár, már biztosan számtalanszor elgondolkodott azon, hogy vajon milyen lehet az arca, vagy mit csinálhat a pocakban. A modern ultra-

hang berendezéseknek köszönhetően ma már négydimenziós felvételen láthatja a magzat mozgásait vagy akár az arckifejezéseit is. Felejthetetlen élmény betekinteni a baba születés előtti életébe!

– Amennyiben a Páciensnek vizsgálat közben bármilyen kérdése felmerülne, akkor azt igyekszem a szaktudásomnak megfelelően megválaszolni. Az ultrahang közben pedig folyamatosan tájékoztatom az anyukát arról, hogy éppen mit látunk, és miért van annak jelentősége – mondja **MIKOLA SZILVIA SAROLTA**, a **Budai Magánorvosi Centrum szülészeti-nőgyógyászati szonográfusa**.



**MIKOLA
SZILVIA
SAROLTA**

Hogyan készül?

Amíg a hagyományos 2D vizsgálatok metszeti képeket mutatnak, addig a 3D technika során már nem egy-egy síkot, hanem síkok sorozatát dolgozza fel a készülék, majd ezekből alkot egy, a térben elhelyezett képet. A 4D-s – más néven valós idejű, 3D-s ultrahang – pedig azt jelenti, hogy a 3D-ban megjelölt síkokat immár mozgásban is láthatjuk. A negyedik dimenzió itt maga az idő – ezzel a módszerrel egy másodpercenként többször is frissített mozgóképet kapunk. A 4D-s ultrahanggal tehát valós időben, időbeli csúszások nélkül láthatjuk a baba mozgását, testhelyzetét és akár az arckifejezését is. Viszont fontos tudni, hogy a magzat arcát időnként a méhlepény, vagy egyéb magzati részek eltakarhatják, mely nagyban befolyásolja a 4D képalkotás minőségét.

4+1 ok, hogy miért jöjjön el babamozira!

- Először figyelheti meg élethűen a kisbabát a térbeli képnek köszönhetően
- Pillanatról pillanatra, időbeli csúszások nélkül követheti a baba életét, mozgását
- A vizsgálatról készülő fotók pendrive-on rögzítésre kerülnek, így később otthon is visszanezézheti, vagy megmutathatja a családjának, ismerőseinek
- Már a 10. héttől lehet jelentkezni 4D ultrahangra, és mivel a vizsgálatnak semmilyen káros hatása nincs, akár nyomon is követheti a magzat növekedését, fejlődését a 4D ultrahang segítségével. A baba arccskája egyébként a 26. hét körül már szépen „kerekedik”, így ekkortól a legideálisabb a vizsgálat.

– A Babamozi mellett, a diplomám lehetővé teszi, hogy a várandósság folyamán ultrahang vizsgálatot végezzek nőgyógyászati területen. Legyen szó cikluskövetésről vagy a nagyterhesek ultrahang vizsgálatáról. Az otthoni szülést választók számára szükséges egy 36. heti ultrahang vizsgálat, ezt is szívesen vállalom, úgy ahogy a 30., és szükség esetén 40. heti ultrahangra is a legnagyobb szeretettel várom a Pácienseket!

A RENDSZERES NŐGYÓGYÁSZATI SZŰRÉS AKÁR ÉLETET IS MENTHET!

Hogy miért fontos ez mindenkinek legalább évente egyszer? Azért, mert nagyon kevés szakma van olyan helyzetben, hogy egy olyan kicsi elváltozás, mint egy kihagyezett ceruzának a hegye már képes citológiai vizsgálattal észrevehető eltérést okozni.

Amennyiben valaki tünet-, és panaszmentes, akkor is érdemes évente legalább egyszer felkeresni a nőgyógyászt egy rákszűrés, illetve egy általános nőgyógyászati vizsgálat erejéig – hangsúlyozza **DR. SZABÓ ISTVÁN**, a **Pesti Magánorvosi Centrum szülész-nőgyógyász szakorvosa**. – A méhnyakrák szűrésén történik a méhnyak megtekintése (ezt kolposzkópos vizsgálatnak hívjuk). Ezzel párhuzamosan a méhnyakcsatornából citológiai mintát veszünk, (tulajdonképpen ledörzsölt sejteket jelent), aminek a felhordása egy tárgylemezre történik, majd a fixálást követően elküldjük egy speciálisan képzett szövettan szakértőkből álló osztályhoz, akik ezeket a citológiai mintákat megnézik és szakértik, hogy található-e benne nyugtalanság vagy sem, esetleg fertőzésre utaló jel. Attól függően, hogyha találunk nyugtalan sejteket, milyen szintű ez a nyugtalanság, különböző stádiumok léteznek, ezekről az interneten nagyon sok információ található. A lényeg az, hogy vannak olyan stádiumú nyugtalanságok vagy fertőzések, amiket konzervatívan kezelni lehet és kell is! Ugyanakkor van a nyugtalanságnak olyan foka, amire azt fogják írni a szövettani vizsgálatot végző szakemberek, hogy egy kimetszés és nagyobb területnek a szövettani feldolgozása indokolt. Ezt hívjuk konizációnak. Az



**DR. SZABÓ
ISTVÁN**

egészsnek az a lényege, hogy a korrekt nőgyógyászati rákszűréshez hozzátartozik a tapintáson kívül a kolposzkópos és a citológiai vizsgálat, illetve abban az esetben, ha nehezebb az áttapintás vagy bármiféle egyéb gyanú felmerül a tapintás során, akkor egy hüvelyi ultrahang vizsgálat is a petefészkek, illetve a belső nemi szervek ellenőrzésére. Fontos, hogy egy rosszindulatú daganat nem úgy alakul ki, hogy tegnap még teljesen negatív volt, illetve nem volt semmiféle elváltozás, és egy nap alatt lesz belőle egy rosszindulatú daganat, hanem az hosszú időn keresztül, nyugtalan, még nyugtalanabb, legnyugtalanabb majd pedig rosszindulatú daganatos sejtekké alakul. Ami jó hír, hogy ezzel a vizsgálattal olyan korai stádiumban fel tudjuk fedezni az eltéréseket, hogy amikor egy néhány, például 4-5 mm-nyi kimetszésben (ugye a méhnyak hossza átlagosan 30 mm) ha benne van a kóros terület, akkor valaki maradandóan meg van gyógyítva!

A nőgyógyászati vizsgálat során az **ultrahang diagnosztika** a petefészkek vizsgálatával (ami nem látható és nem is biztos, hogy tapintható) lehetőséget teremt a petefészkek elváltozások időben történő felismerésére. Egy egészen más kategória a **terhességi ultrahang vizsgálatok**, amit sokan genetikai ultrahang vizsgálatnak hívnak, holott, nincs köze a genetikához. A genetikai kromoszóma rendellenességeknek a diagnosztikáját jelenti, az ultrahang, pedig morfológiai vizsgálat, tehát azt láthatjuk hogy a magzat szervei egészségesek vagy sem, felvetődik-e valamilyen fejlődési rendellenességnek a gyanúja.

A magyar terhesség gondozási törvény által meghatározottan egyébként egy fejlett európai normának megfelelően mindenkit 3 ultrahangvizsgálat illet meg a terhessége során. Az első a 10-12. hét között aktuális, ez az úgynevezett első szűrés. A második,

azaz a középidoős szűrés a 18-22. hét között történik és utána a 30-32. hét magasságában következik a 3. szűrés. Az egy teljesen más történet, hogy a morfológiai vizsgálatnál amikor azt vizsgáljuk, hogy a szervek mennyire egészségesek (pl. megvan-e az orrcsont, vagy a tarkóredő hogy ábrázoló-dik) lehet genetikai jelentősége is, mert hogyha több elváltozás kimutatható, akkor nagyon gyakran ezeknek a hátterében állhat valamilyen kromoszóma rendellenesség. Innen jön a kavarodás a genetikával, mert az ultrahang igazából egy morfológiai vizsgálat, amivel a magzatnak a növekedését, méhen belüli állapotát és az egyes szerveknek a struktúráját tudjuk megfigyelni és követni.

NŐGYÓGYÁSZ ORVOSAINK:



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



**DR. DEMJÉN
LÁSZLÓ**



**DR. SZABÓ
ISTVÁN**



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



**DR. HRUBY
ERVIN PhD**



**DR. JENEY
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**

ÉV ELEJI MEGÚJULÁS

Lassan magunk mögött hagyjuk a téli borzongató hideget, hosszabbodnak a nappalok, a természet nyiladozik, a kellemesen melengető napsugár hívogatóan csábít minket ki a szabadba. Jól is tesszük, ha a hosszú borongós téli idő után végre kimerészkedünk a természetbe.



– Az elhúzódó pandémia ellen túl a kötelező maszkviselésén, távolságtartáson, alapvető higiénian és oltásokon, azzal tehetünk a legtöbbet önmagunkért, egészségünkért, ha odafigyelünk a kiegyensúlyozott étrendünkre, valamint rendszeresen, naponta végzünk sporttevékenységet – hangsúlyozza

DR. PÁCZ ALEXANDRA a **Budai Egészséges Életmód Centrum vezetője**. – Ki,



**DR. PÁCZ
ALEXANDRA
NÓRA**

ki tehetsége, lehetősége, aktuális fizikai állapota szerint válasszon mozgásformát magának. Minimum napi 30 percet töltsünk testmozgással, lehetőség szerint kint a szabadban. Sokan átestek az elmúlt hó-

napokban Covid fertőzésen, számukra különösen ajánlott a magasabb intenzitású testedzések megkezdése előtt post Covid szövődmények kimutatását célzó vizsgálaton részt venni. Amennyiben nincs komolyabb szövődménye a fertőzésnek fokozatosan növelve a terhelést néhány hét alatt a korábbi terhelhetőség visszanyerhető. Év eleje remek alkalom arra, hogy meghatározzuk az aktuális évi célunkat, legyen szó a vágyott testalkat, testsúly eléréséről, anyagcserebetegség egyensúlyban tartásáról, fizikai teljesítmény növeléséről, egy kitűzött sportverseny teljesítéséről, adott sportban teljesítménynövekedés eléréséről. Részletes tervet kell kialakítanunk, melynek első lépése mindig a jelen állapot felmérése, majd a célhoz vezető út szakaszainak meghatározása. Ezek megfogalmazásához nyújt segítség-

get Egészséges Életmód Centrumunk. Szakorvosaink felméri az aktuális egészségi állapotot, személyi edzőnk felállítja az edzéstervet, míg dietetikusaink személyre szóló étrendet írnak elő.

Íme egy kis ízelítő és hasznos tanácsok a soron következő időszakhoz:

Nyakunkon a farsang, amivel szinte egybefonódott a böjt fogalma. Definíció szerint böjtnek tartjuk, amikor megvonunk magunktól ételt, italt vagy valamilyen tevékenységet. Ez történhet vallási, spirituális, politikai vagy egészségügyi okokból. Célja a testi, lelki megtisztulás.

Legelterjedtebb formája talán a keresztény egyházhoz kapcsolható, 40 napos böjt húsvét előtt. De böjtnek hívhatjuk az alkoholt elhagyó hónapokat (sober november, dry january), a különböző léböjt kúrákat, és a húsmentes hétfőket is. – Számos tanulmány íródott a hús fogyasztás ökológiai lábnyomáról, melyek bizonyítják, hogy a húsmentes hétfők a saját egészségünkön kívül a Földre is rendkívül jótékony hatással vannak – hangsúlyozza Terjék Dóra dietetikus. – Egy megfelelően összeállított étrend mellett színesítheti a mindennapjait 1-1 húsmentes nap beiktatása,



ezt bátran ajánljuk mindenkinek – teszi hozzá Nagy-Kónya Rebeka, dietetikus. – Jelenleg a legfelkapottabb irányzat az „intermittent fasting” – röviden IF – vagyis az időszakos böjtölés. Ebben az esetben nincs meghatározott étrend. Módszere, hogy egy étkezésre kijelölt időintervallumot koplalásos időszak követ. A **16:8** és a **12:12** típusoknál az első szám a koplalással töltött órákat jelzi, a második pedig az étkezésekre kijelölt időablakot. Az **5:2** és a **24 órás** változatban egy héten belül 2 nem egymást követő napon kell szigorú böjtöt tartani, első esetben 500-600 kcal tartalmú étrenddel, másodikként teljes koplalással.

Bármely formáját választjuk az IF-nak, pozitív hatása lehet a súlyvesztés, a koleszterinszint és vérszírértékek javulása, csökkentheti a vérnyomást, a korai érrelmeszesedés kockázatát, valamint gyulladáscsökkentő markereket is az autofágia (a sejtek önlebontó folyamata) miatt. Jótékony hatással van a szervezet szénhidrát anyagcseréjére és javíthatja az inzulinérzékenységet is, ezért inzulinrezisztencia esetében gyakori terápia. Fontos azonban megjegyezni, hogy ezek a változások előidézhetőek egy megfelelően összeállított, egészséges étrenddel is. Az IF nem javasolt várandósság, szoptatás, cukorbetegség és más krónikus megbetegedés esetében. A Budai Egészséges Életmód Központban kezelőorvosaink és dietetikusaink segítik Önt a megfelelő életmód elsajátításában. Forduljon hozzánk bizalommal, amennyiben inzulinrezisztencia, terhességi diabetes, reflux, ételintolerancia, vagy egyéb étrendi megszorítást igénylő krónikus betegség nehezíti a mindennapjait, hobbi sportoló vagy fogyni szeretne. Állunk rendelkezésére akkor is, ha panaszmentes, de stabil alapokra tenne szert egy egészségesebb életmód kialakításához. Jelentkezzen kollégáinkhoz egyéni szóbeli tanácsadásra, majd akár erősítse meg tudását az Életmód konyha kreatív workshopjain. Így komplex elméleti és gyakorlati tudásra tehet szert, utánkövetési lehetőséggel, testösszetétel változásának monitorozásával egybekötve. Közös célunk lesz, hogy egészségi állapotához igazodó étrendje életvitelszerűen alkalmazható, egészséges és finom legyen. Szeretettel várjuk!

Nagy-Kónya Rebeka és Terjék Dóra dietetikusok



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

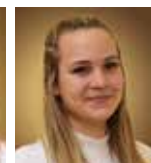


DR. PÁ CZ
ALEXANDRA NÓRA

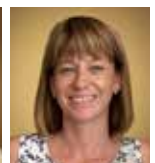
**BUDAI EGÉ SZSÉ GES
ÉLETMÓ D CENTRUM**



KUDRON
EMESE



NAGY-KÓ NYA
REBEKA



SKRAPITS
ÁGNES

SZÁRAZ, FESZÍTŐ, VISZKETŐ BŐR?



CSILLAPÍTSUK A KELLEMETLEN ÉRZÉST MÁR AZ ELSŐ TÜNETEK JELENTKEZÉSEKOR!

Az atópiás dermatitisz az egyik legelterjedtebb bőrgyógyászati betegség, előfordulása a fejlett országokban pedig sajnos egyre gyakoribb.

– Egy genetikailag meghatározott, feltehetően immunológiai egyensúlyzavarnak tulajdonítható kórképről

van szó, mely gyakran társul asztmával és szénanáthával – hangsúlyozza **DR. SMOLCZ KATALIN**, a **Budai Magánorvos Centrum bőrgyógyásza**.

– A betegség az esetek nagy részében az első életévben elkezdődik, majd a további életévekben a tünetek jelentkezési gyakorisága általában csökken, míg serdülőkor körül további spontán javulást mutathat. Bőrgyógyászatilag gyakran



**DR. SMOLCZ
KATALIN**

kiújuló, általában szimmetrikusan jelentkező bőrgyulladás jellemzi, melyet viszketés és bőrszárazság kísér. Leginkább a hajlati bőrfelületeket érinti. A tünetes területeken hámló, vörös, kivakart felületű plakkok alakulnak ki, száraz, hámló, de sokszor – különösen gyermekeknél – nedvező tünetekkel is találkozunk. Felnőtteknél a plakkok inkább vaskosabbak, felületük sokszor utcakő-rajzolatúan megvas-

tagszik. A vakarás és dörzsölés további bőrgyulladást vált ki, ami növeli az elváltozás kiterjedését. A bőrgyulladás tönkreteszi a hám védő barrier funkcióját, megbontja a szaruréteg szerkezetét – ennek eredménye a szárazság – magyarázza a szakorvos.

– Az atópiás dermatitisz számos kiváltó és provokáló faktorról bír – ezektől a betegeknek lehetőleg tartózkodniuk kell, így pld. a környezeti hőmérséklet gyors változásai, a levegő alacsony páratartalma, a mechanikai dörzsölés, az erős fizikai megerőltetés, izzadás, irritáló anyagok használata (szappanok, zsíroldók, klóros uszodavíz stb.), levegőben szálló allergének, táplálék-adalékok, pszichés stressz.

Az atópiás betegek fokozottan hajlamosak a bőrfertőzésekre, melyek esetenként kifejezetten súlyosak lehetnek, és fordítva: a lokalizált fertőzések is fellobbanthatják a szunnyadóban lévő atópiás dermatitist.



Sokan érdeklődnek az atópia és az esetleges ételallergia társulásával kapcsolatban: a laboratóriumi, illetve a Prick teszt gyakran több allergénre is pozitív reakciót ad, azonban ezek közül csak nagyon kevés releváns valójában. Tesztelésük is meglehetősen nehézkes, gyakran csak kórházi körülmények között kivitelezhető. Mindazonáltal – a tapasztalati úton szerzett információk birtokában – a gyanúba fogott ételiszerek étrendből való kiiktatása megkísérélhető a bőrtünetek folyamatos monitorizálása mellett, és amennyiben a diéta valóban javítja a tüneteket – érdemes annak folytatása. Az atópiás dermatitisz kezelésében a legfontosabb a megfelelő bázis terápia, azaz a fürdés és bőrápolás helyes kivitelezése és csak ezután következik a gyulladáscsökkentés. Fontos hangsúlyozni, hogy a tünetek gyógyulása csak



„...Fürdés helyett inkább zuhanyozás ajánlott kellemesen langyos, kézmeleg vízzel, majd a szárítkozást követően testápoló használata javasolt...”

átmeneti, fellángolásokra bármilyen életkorban lehet számítani. A helytelen fürdés súlyosbíthatja a tüneteket: a vízzel átitatott felhám kiszárad, a bőr összehúzódik és berepedezik, fokozva a viszketést. Fürdés helyett inkább zuhanyozás ajánlott kellemesen langyos, kézmeleg vízzel, majd a szárítkozást követően testápoló használata javasolt. A dermokozmetikum gyártó cégek számos, kifejezetten atópiás bőrre használatos, enyhe detergens tartalmú, vagy teljesen detergens-, valamint illatmentes tusfürdőket, illetve lipidpótló testápolókat, balzsamokat fejlesztettek ki. Ezen termékek rendszeres használata önmagában is enyhíti a tüneteket, illetve segít megelőzni a kiújulást.

A gyógyszeres kezelés elsősorban a gyulladáscsökkentő lokális kortikoszteroid készítmények használatát jelenti – orvosi javallatra és orvos által meghatározott időtartamra. A tünetek javulását követően szintén helyi készítményként elérhető egyéb gyulladáscsökkentő krém is (ún. calcineurin inhibitorok), melyek általában a gyors gyulladáscsökkentésre nem alkalmasak, azonban fenntartó terápiában kiválóak, hosszabb ideig használhatók biztonságosan.

Súlyos vagy kiterjedt tünetek esetén a helyi kezelés sajnos nem elegendő, ilyenkor belsőleges szteroid vagy egyéb immunszuppresszív (cyclosporin, metotrexát) terápiára van szükség. Bizonyos esetekben eredményes lehet az orvosi UV kezelés is. Panaszaikkal, kérdéseikkel várjuk rendeléseinken Pácienseinket!

RENDELŐINK BŐRGYÓGYÁSZ ORVOSAI:



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



DR. GERZANICS
VIKTOR



DR. ÁRVAI
MARIANN



DR. SÁPY
MÓNIKA



DR. SMOLCZ
KATALIN



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

ELÉRHETŐK AKCIÓS SZŪRŐVIZSGÁLATI CSOMAGJAINK

KAPJON ÁTFOGÓ KÉPET EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁRÓL!

Jelentkezzen be menedzserszűrésünkre, hogy még a betegség kialakulása előtt, idejében megállapíthassuk az egészséget 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
S laborcsomag	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M laborcsomag	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L laborcsomag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Prémium tartalmú labor csomag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Belgyógyászat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Szemészet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Nyugalmi EKG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Hasi ultrahang	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pajzsmirigy ultrahang	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Carotis doppler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Bőrgyógyászat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fül-orr-gégészet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Terheléses EKG	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Szív ultrahang	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Urológia PSA-val vagy nőgyógyászat cytológiával	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Testösszetétel analízis	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Boka-kar index	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Kismedence-has kontrasztos MR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Koponya MR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Stressz-szint mérés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mellkas RTG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
A CSOMAG AKCIÓS ÁRA	88 000 Ft	135 000 Ft	180 000 Ft	225 000 Ft	355 000 Ft

CENTRUMUNK MENEDZSERSZŪRÉSEL FOGLALKOZÓ ORVOSAI:

 BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



DR. PÁCZ
ALEXANDRA
NÓRA



DR. BODNÁR
GYÖRGYI



DR. FAZAKAS
ZSOLT



DR. JENEY
KRISZTINA



DR. MIHÁLY
ANDREA



DR. PÁCZ
ZOLTÁN



DR. SMOLCZ
KATALIN



TERN
BERNADETT

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

FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI VIZSGÁLATOK

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, foglalkozás-egészségügyi szakorvos.** – 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). Csatunk 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.



PROF. DR. TORZSA PÉTER PhD

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 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 koszorúer 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). Távols 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)

A RENDELŐ FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI KOLLÉGÁI:



DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA



PROF. DR. TORZSA PÉTER PhD



DR. BARTOS TÍMEA



DR. DEMJÉN LÁSZLÓ



DR. HORVÁTH NIKOLETTA



DR. MÁDY KINGA



DR. RÉVÉSZ BEATRICE



DR. SZAMLOVITS EMESE

A COVID-19 FERTŐZÉS KÉSŐI KÖVETKEZMÉNYEI

(POST-COVID, LONG-COVID)

A SARS-Cov-2 vírussal történt fertőzésen átesettek száma jelentősen emelkedik világszerte. Vannak akik könnyebb panaszokkal vészték át a betegséget, míg másoknál súlyos szövődményeket okozott a vírus.

– A betegek egy része tünetmentes, vagy enyhe tünetei vannak és csak szűrővizsgálatok igazolják a fertőzés megtörténtét. A betegek második csoportja aktuális enyhe felső légúti fertőzés tünetei után állapotrosszabbodásról számol be és háziorvoshoz fordul, ahol első ellátásban részesül (tüneti kezelés mellett favipiravin, antibiotikum, NSAID)
– hangsúlyozza **DR. ZSÁMBOKI GABRIELLA**, a Pesti Magánorvosi Centrum pulmonológusa.
– A harmadik csoportnál már a betegség kezdeti szakaszában progrediáló nehézlégzés, mellkasi fájdalom jelentkezik és a beteg sürgős kórházi kezelésre szorul, állapotrosszabbodás esetén gépi lélegeztetés is szükségessé válik.



DR. ZSÁMBOKI GABRIELLA

a beteg panaszos marad, sőt új tünetek is jelentkeznek. Ez a tünetcsoport nem csak a kórházi kezelésre/gépi lélegeztetésre szoruló betegeket és az idősebb, több kísérő betegséggel rendelkező betegeket érinti. Gyakoribb az előfordulása nagyobb testtömeg-indexű (BMI) betegeknél, nőknél, azoknál, akiknek a betegség első hetében öt-nél több tünet jelentkezik. A jellegzetes tünetek közé tartozik a légszomj, mellkasi fájdalom, köhögés, fáradékonyság, izomgyengeség, heves szívdobogásérzet (sokszor minimális terhelésre is), alvászavar, szédülés, fejfájás, perzisztáló íz- és szaglászavar, mentális állapot romlása. A post-covid tünetek %-os előfordulását az ábra mutatja.

Az elhúzódó covid okai lehetnek

- az immunrendszer válaszáának csökkenése (betegség, gyógyszeres kezelés következtében)
- újrafertőződés
- elhúzódó gyulladásos reakció, postintensive care syndrome
- fizikai kondíció megváltozása a tartós ágynyugalom, inaktivitás, elhúzódó gépi lélegeztetés következtében
- poszttraumás stressz

A post covid során észlelt kiterjedt tüneti/szervi érintettség miatt különösen jelentős azok időben történő felismerése és a komplex kezelés, rehabilitáció megkezdése. A betegeket részletesen tájékoztatni kell a prognosztizálható post-covid tünetegyüttesről – hangsúlyozza a szakorvos.

A légzőkárosodás mértékének megállapítása, állapotfelmérés

- anamnézis (a kórházba nem utalt tünetes betegek első észlelésekor, a kórházi kezelésre szorultaknál a kibocsátást követően), kísérő betegségek
- fizikális vizsgálat, vitális paraméterek rögzítése (vérnyomás, pulzus, testhőmérséklet, légzésszám, O₂ szaturáció)
- légzőszervi szövődmények szűrése: spirometria, hatperces járástávolság mérés O₂ szaturáció méréssel
- sz.e. mellkas Rtg felvétel, mellkasi CT (kontroll, amennyiben a kórházi ellátás során történt vizsgálat és az nem volt negatív, ill. hosszan lélegeztetett betegek utánkövetése)

Utánkövetés

- légzésfunkciós vizsgálat, O₂ szaturáció, 6 perces járástávolság, amennyiben a beteg pulmonológiai tünetei nem javulnak vagy romlanak, egyébként 3, 6, 12 hónap múlva
- ha a kórházból történt kibocsátáskor végzett CT nem negatív, HRCT szükséges 4-6 hét múlva, a javulás ütemének megítélésére (lassú regresszió a jellemző), kontroll 3-6 hónap múlva (low dose CT)
- ha jelentős maradványtünetek vannak, 3 hónap múlva kontrasztanyag CT javasolt a krónikus pulmonális embolizáció megítélésére, kiegészítő D-dimer vizsgálattal
- ha a kórházból történő kibocsátáskor a mellkas Rtg negatív, 3 hónap múlva kontroll Rtg javasolt, - ha ez negatív, további radiológiai kontroll nem szükséges, ha ezen eltérés látható, natív CT vizsgálat javasolt.

A légzőkárosodás lehet átmeneti, tartós vagy progresszív. Ennek megállapítására alkalmas az alap légzésfunkciós vizsgálat, majd kontrollok 3, 6, 12 hónap múlva. Amennyiben tartós vagy progresszív LF beszűkülés igazolható spirometriával, további részletes vizsgálat javasolt (test-plethysmographia, diffúziós kapacitás mérés).

Légzőgyakorlatok, légzőszervi rehabilitáció

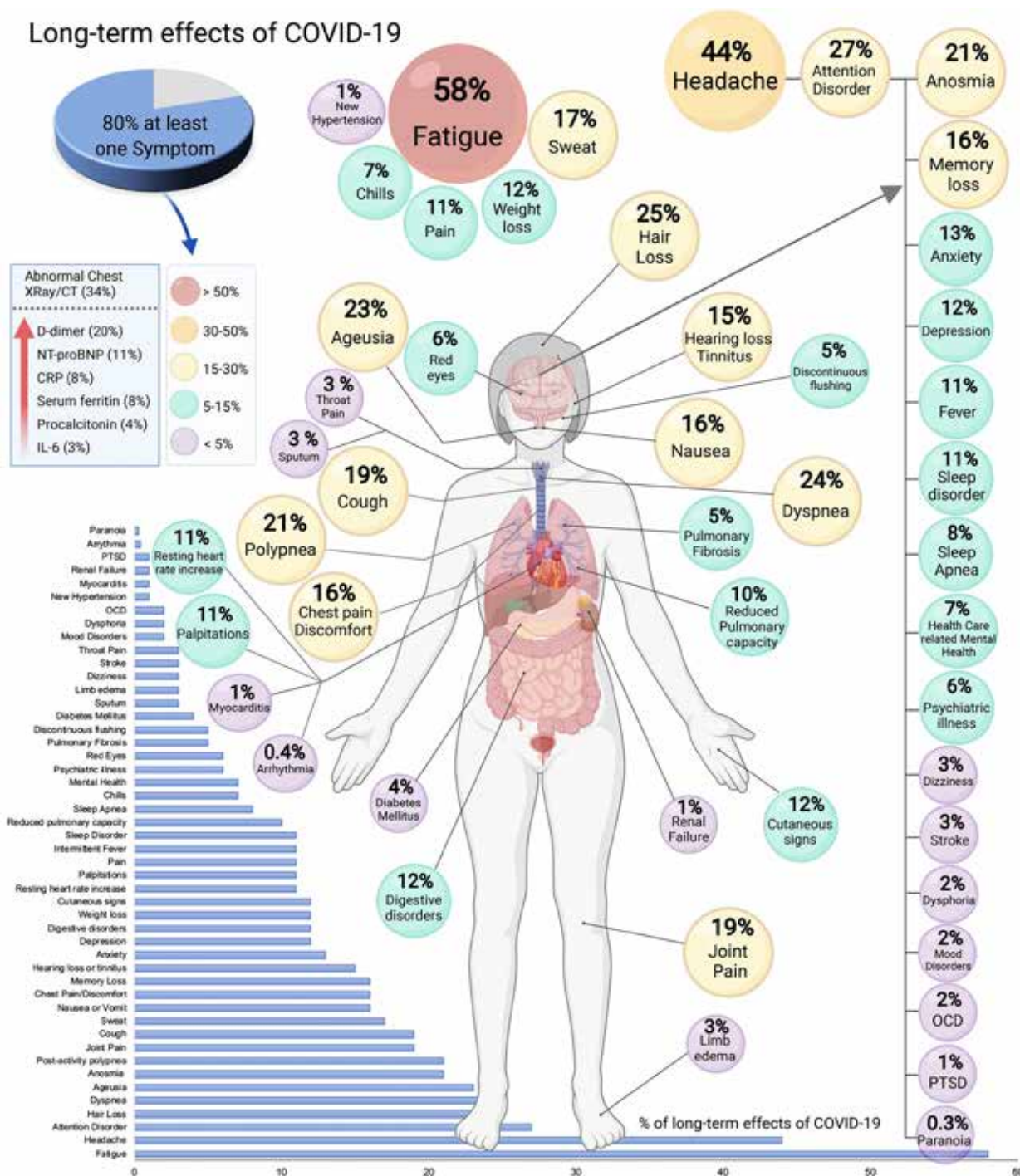
Javasolt a kórházi kezelésre nem szoruló betegeknél már otthon meg-

A covid-19 megbetegedések felosztása:

1. **akut** covid-19 megbetegedés, legfeljebb 4 hétig fennálló tünetek
2. a tünetek kialakulását követően 2 héttel induló **poszt-akut** gyulladásos megbetegedés (többszervi gyulladásos szindróma)
3. **folyamatos, tünetes covid-19**: a betegség tünetei a 4-12. hétig fennállnak
4. a tünetek kezdete után 4 héten túl is meglévő késői maradványtünetek, szer- vi károsodások (**poszt-covid szindróma**)
5. **hosszú covid-19**: a folyamatos, tünetes covid-19-ben szenvedő betegek és a post-covid-19 szindrómás betegek, akiknek a tünetei a 12. hetet követően is fennmaradnak.

Ez tehát azt is jelenti, hogy az esetek egy részében, az akut tünetek múltával,

Long-term effects of COVID-19



Scientific Reports volume 11: 16144(2021) <https://doi.org/10.1038/s41598-021-95565-8>

kezdeni, kórházi kezelésre szoruló betegeknel a bentfekvés során, majd otthon, sz.e. a szakrendelőben folytatni. A légzőgyakorlatok elősegítik a váladék távozását az alsó légutakból a nagyobb légutak felé, mert a tüdő alsó területein pangó váladékban a kórokozók elszaporodása várható és ez a tünetek fenntartásához, kiújulásához vezet. Mély, lassú légzés javasolt, valamint a mellkas és a vállak kitérésével végzett légzőgyakorlatok, melyekkel a rekeszizom és a bordaközi izmok

erősíthetők. Légzőizom erősítésre és a váladék könnyebb kiürítésére szolgáló eszközök szakrendelésen vehetők igénybe, ill. szakorvosi javaslatra írhatók otthoni használatra.

Megelőzés

Helyes maszkhasználat, távolságtartás, tömegrendezvények, családi összejövetelek kerülése, és tünetek, kontaktok esetén tesztelés, védőoltás. Fontos az egészséges életmód (minőségi, min. 8 órás alvás, napi min. 1 órás szabadle-

vegőn való tartózkodás), helyes táplálkozás (vitamindús, alkohol-koFFEINSZEGÉNY) és a dohányzás mellőzése.

PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM

CENTRUMUNK TUDÓGYÓGÁSA:

DR. ZSÁMBOKI GABRIELLA

SPORTOLJUNK, DE ÜGYELJÜNK A FOKOZATOSSÁGRA ÉS RENDSZERESSÉGRE!



Előző lapszámunkban ígértük, hogy a prevencióról, illetve a kopásos ízületi betegségek tüneti kezelésében használatos készítményekről tájékoztatjuk Olvasóinkat:

– Elcsépelet mondás, ám a sportsebészetben is igaz, hogy jobb megelőzni, mint elszenvetni a bajt – hangsúlyozza

DR. MAGOS KRISZTIÁN, a Budai Magánorvosi Centrum ortopéd-traumatológus szakorvosa.

– A sport, a mozgás, kívánatos és nélkülözhetetlen része lenne életünknek, ennek ellenére a legtöbb ember életéből hiányzik a rendszeres testmozgás. Ezen sokan úgy próbálnak meg változtatni, hogy egy-egy hirtelen ötlettől, sorsfordítónak vélt döntéstől vezérelve, minden előkészület nélkül, egyik napról a másikra profi szintű sportolókká akarnak válni. Ez egyenes út a katasztrófához. A gyógyító mozgásból inkább nyomorító mozgás lesz. Mint az élet legtöbb más területén, itt is fontos a tervezés, fontosak az előkészületek, az alapozás. Bár tagadhatatlan, hogy a jó minőségű sportfelszereléssel sok sportártalom és baleset megelőzhető, semmilyen



**DR. MAGOS
KRISZTIÁN**

felszerelés nem helyettesíti a józan ésszt és a szakértelmet. Ügyelni kell a fokozatosságra, a rendszerességre. Ha valaki komolyabb teljesítményt szeretne elérni, manapság egyre szélesebb körben elérhető a szakszerű tanácsadás. Fontos, hogy sportolás közben figyeljünk testünk jelzéseire és szükség esetén időben forduljunk szakemberhez.

Egy másik rendkívül fontos terület a kopásos ízületi megbetegedés (arthrosis), ami 50 éves kor felett a leggyakoribb mozgásszervi probléma.

Hogyan lehet kezelni az ízületi kopást?

Fontos a rizikótényezők megszüntetése (ilyenek például a túlsúly vagy a mozgásszegény életmód). A rendszeresen végzett testmozgás – mely kiegészülhet fizioterápiás kezeléssel – javítja az ízület keringését, növeli az izomerőt.

A gyógyszeres kezelés első lépcsője az enyhébb fájdalomcsillapító készítmények alkalmazása. Ha ez nem elég hatékony, illetve gyulladásos jelek is vannak az ízületben, akkor szóba jöhetnek a nem szteroid gyulladáscsökkentők is. Nagyon makacs esetekben, az ízületbe adott szteroid injekció csökkentheti a gyulladást. Helyileg alkalmazott kenőcsök, tapaszok is jó kiegészítői a kezelésnek. Ritkábban szükség lehet erősebb hatású fájdalomcsillapító gyógyszerekre.

Az elmúlt évtizedben a kopásos ízületi betegségek tüneti kezelésében használatos számos új készítmény jelent meg a gyógyszerpiacon. A szteroid injekciók, a hyaluronsav injekciók, illetve ezek kombinációját tartalmazó készítmények már nem számítanak újdonságnak, legfeljebb újabb és újabb csomagolásban jelennek meg. A médiában is nagy publicitást kapott a PRP (angol akronim, ami a thrombocytában gazdag plazmát jelent), melyet a beteg saját véréből állítanak elő. Sztár sportolóknál PRP-vel elért csodás gyógyulások híre futótűzként terjedt a sajtóban. A PRP pontos helye és szerepe a mozgásszervi betegségek gyógyításában azonban még pontosításra vár – figyelmeztet a szakember. Amennyiben a fenti terápiák mellett sem csillapodik a fájdalom, illetve súlyos mozgáskorlátozottság, vagy ízületi instabilitás alakul ki, akkor ortopédsebészeti műtétre is sor kerülhet. Az arthroscopia során eltávolítják a károsodott porc felszínét, és bizonyos esetekben van lehetőség akár porchengerek átültetésére is. Ha nagy kiterjedésű a károsodás, akkor pedig protézis beültetése válhat szükségessé.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

**CENTRUMUNK
ORTOPÉD-
TRAUMATOLÓGUSA:**



**DR. MAGOS
KRISZTIÁN**



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

**Amennyiben COVID FERTŐZÉSEN ESETT ÁT
AZ ELMÚLT 3 HÓNAPBAN,
úgy MELLKAS-RÖNTGENÉNEK ÁRÁBÓL
20%-OT ELENGEDÜNK!**

**Az akció március 31-ig történő
időpontfoglalás esetén érvényes
és más kedvezménnyel nem összevonható!**

+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!



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGEKKEL VÁRJUK ÖNÖKET:

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



+36 (70) 647 7811

www.budaimaganrendelo.hu
(06 1) 794 3980

www.bmclabor.hu
(06 1) 445 0700

BMC SAVOYA PARK – 1117 Budapest, Hunyadi János út 19.
E-mail: savoia.recepcio@budaimaganrendelo.hu

TOVÁBBI RÉSZLEGEINK, ORVOSAINK

ANGIOLÓGIA



DR. DERES
PÉTER PhD

ARANYÉR AMBULANCIA



DR. REGŐCZI
TAMÁS

BELGYÓGYÁSZAT



DR. BARTOS
TÍMEA



DR. DERES
PÉTER PhD



DR. FÜGEDI
KATALIN



DR. PÁCZ
ALEXANDRA NÓRA

BIOLÓGIA



NAGY
MELINDA

ENDOKRINOLÓGIA



DR. HERMÁNYI
ZSOLT

DIABETOLÓGIA



DR. BARTOS
TÍMEA



DR. HERMÁNYI
ZSOLT



DR. LUKÁCS
KRISZTINA PhD

DIETETIKA



KUDRON
EMESE



NAGY-KÓNYA
REBEKA

FEJFÁJÁS AMB./NEUROLÓGIA



DR. GUBA
KATALIN



DR. HORVÁTH
RITA



DR. KOPPÁNY
VIKTÓRIA

GYERMEKGYÓGYÁSZAT



DR. ÁRVAI
MARIANN



DR. GERZANICS
VIKTOR



DR. KOVÁCS
GÁBOR HUNOR



DR. LÁSZTITY
NATÁLIA



DR. SÁPNY
MÓNIKA

FÜL-ORR-GÉGÉSZET



DR. PÁCZ
ZOLTÁN



DR. ZARÁND
RAJMUND

IDEGSEBÉSZET



DR. SZÉKELY
PÉTER PÁL



DR. SMOLCZ
KATALIN



DR. TOBISCH
BORBÁLA



DR. VARGA
ANIKÓ



DR. ZARÁND
RAJMUND

KARDIOLÓGIA



DR. ANTAL
ANDREA



DR. BALLA
PATRÍCIA



DR. FÜGEDI
KATALIN

HAEMATOLÓGIA



DR. LÁSZLÓ
ELŐD PhD

OPTOMETRIA



BERESNYÁK
BEÁTA



TERN
BERNADETT

REUMATOLÓGIA



DR. GUBA
KATALIN



DR. ROJKOVICH
BERNADETTE PhD



DR. PÁCZ
ALEXANDRA NÓRA



DR. SIMKOVITS
DÁNIEL



DR. SIMONYI
GÁBOR PhD

LIPIDOLÓGIA/ OBEZITOLÓGIA



DR. SIMONYI
GÁBOR PhD

PSZICHIÁTRIA



DR. MIHÁLY
ANDREA

SEBÉSZET



DR. REGŐCZI
TAMÁS

SÉRV AMBULANCIA



DR. REGŐCZI
TAMÁS



DR. SZIJÁRTÓ
ATTILA

STROKE PREVENCIÓS AMBULANCIA



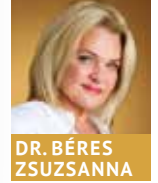
DR. HORVÁTH
RITA

GYÓGYMASSZÁZS



DÁVID
PÉTER

MEGELŐZŐ ORVOSTAN



DR. BÉRES
ZSUZSANNA

STD AMBULANCIA



DR. ÁRVAI
MARIANN



DR. FAZAKAS
ZSOLT



DR. MELCZER
ZSOLT

UROLÓGIA



DR. FAZAKAS
ZSOLT

ULTRAHANG



DR. BODNÁR
GYÖRGYI ENIKŐ



DR. GULÁCSI
GYÖRGY



DR. KORDA
DÁVID



DR. STRAKY
ZSUZSA



DR. SZARVAS
TÜNDE



Gasztroenterológiai vizsgálat

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

Az akció 2022. június 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. június 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. június 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: 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

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

Az Ön egészsége fontos számunkra!
VÁRJUK SZERETETTEL!



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. június 31-ig érvényes.



BUDAI FOGÁSZATI ÉS
IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM



Fogászati konzultáció

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

Az akció 2022. június 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. június 31-ig érvényes.