

Rp.

Telefon: 210-3748

Név: _____

Lakcím: _____

Kor: _____

KOCKÁZAT. „Röviden néhány szót magamról. 21 éves leány vagyok, a divatszakmában dolgozom, mint manóknak. Vékony testalkatú vagyok, ami fontos a szakmához. Ezért sem szedhetek hormonális fogamzásgátlót, mert nálam rögtön hízást okoz. A barátom a gumi óvszert nem kedveli, így hát a nőorvosomtól kértem a méhen belüli spirál felhelyezését. Meglepetésemre ő ezt nem javasolta, azaz a rövid indokkal utasítva el, hogy emellett nagy a kockázat. Még mondott valamit a biztonságáról, meg gyulladásról, de nem teljesen világos előttem, hogy miért veszélyesebb ez nálam, mint annyi más asszonynál, akik így védekeznek? Ha a peteérést számolva védekezünk, akkor milyen nagy a kockázat?”

Sajnos a tökéletes, tehát 100%-os biztonságú és minden veszélytől mentes fogamzásgátlás még nincs megoldva. Minden módszernél van kisebb-nagyobb hibalehetőség és különböző mellékhatás, melyeket egyenként kell figyelembe venni, mielőtt alkalmaznánk.

Több évtizedes tapasztalat alapján kialakulnak bizonyos alapszabályok a fogamzásgátlás területén is, melyek közé tartozik, hogy 25 év alatti korban, még nem szült nőnél lehetőleg kerülni kell a méhen belüli eszköz használatát. Nem is elsősorban a módszer hibászávalaká, tehát a teherbe esés veszélye miatt, hanem mert a spirál mellett háromszor-négyszer nagyobb a nemiszervi fertőzés lehetősége. A méhbe kerülő testidegen anyag nemcsak a petebehagyódás menetét zavarja meg, hanem a méhszáj és méhüreg védettséget is a hüvely felől fenyegető kórokozókkal szemben. Az ilyen módon kialakuló gyulladást könnyen tovább terjed a petevezeték és petefészek irányába is, aminek már valóban komoly a kockázata! Ugyanis a heges gyógyulás a járatos elzáródásával, és így meddőség kialakulásával járhat! Ha mindez két-három eredményes szülés és egészséges gyermek után következik be, akkor sem kellemes állapot, de nem

olyan végzetes, mint egy nem szült nő esetében. Ezért nem tanácsos még a családtervezés és megvalósítás előtt ezt a módszert alkalmazni.

Az ön esetében, amikor nem idősebb még a családalapítás, a gyermekvállalás, a lehető legbiztosabb védekezést kell alkalmazni, melyre legcélszerűbb a gumi óvszer. A barátjának a fanyalgása ellenére is ezt javaslom.

C-VITAMIN. „Megérkezett a tél, és újra értesülünk a lázas, meghűléses betegségek terjedéséről. Ezzel kapcsolatos gyermekkori emlékeim, és az elmúlt évek influenza tapasztalatai a C-vitamin fontosságát idézik fel bennem. Ha megfáztam, nagyanyám csipkebogyóit átutalt velem állandóan, a későbbiekben a háziorvosom pedig nagy adag C-vitamint rendelt a szövődmények megelőzésére. Ilyen esetekben a vitamin hatása egyértelmű, de mégis kíváncsi lennék, mi ennek az orvosi magyarázata? Egyébként az utóbbi időkben sok más megbetegedéssel kapcsolatban is olvastam a C-vitamin szerepéről, amit kissé túlzottnak tartok. Kérem, ejtsen néhány szót ezekről is.”

A C-vitamin kémiai előállítása és egyre nagyobb mértékű gyártása hatvanéves múltira tekint vissza. Ezen időszak alatt egyre több élettanilag fontos szerepe tisztázódott, és egyre több területen folynak kutatások a fontosságáról.

Több évtizedes tapasztalat és tudományosan bizonyított tény, hogy a C-vitamin a fertőzéses, meghűléses betegségek lefolyását megkönnyíti és a szövődmények számát csökkenti. Ezt a szervezetet védő fehérjéket támogatásával és az ellanyag-termelő immunrendszer erősítésével éri el. Ilyenkor az átlagos 60–100 mg-os napi szükséglet 1000–2000 mg-ra emelkedik, és ez a többletmennyiség főleg a fehérjéket tartalmazó élelmiszerekkel póllható.

Kérésére megemlítem még azokat a betegségeket, melyeknél a jelenlegi orvosi kutatások szerint a C-vitaminnak jelentős szerepe van.

Ilyen a koleszterin-anyagcsere, valamint az ezzel szoros összefüggésben álló szív- és érrendszeri betegségek. Annyi biztosan kimutatható, hogy a C-vitamin kedvezően befolyásolja a hasznos és a káros koleszterin arányát, megakadályozva ezzel a lerakódást az ér falban, aminek a legsúlyosabb következménye a szív koszorúereinek szűkülete és elzáródása.

Egyre több tudományos adat bizonyítja, hogy a C-vitamin-bevitel és egyes rákos folyamat kialakulása összefüggésbe hozható. Elsősorban a gumorrákok kiváló okok befolyásolhatók kedvezően a rendszeres napi két-száz milligramm feletti C-vitamin-bevitellel.

Ezeket kívül kutatják a C-vitamin szerepét a szemlencsén kialakuló szürkehályog keletkezésében és az idegrendszeri erő túlzott stresszhatások kivédésében. Ezekből az ismeretekből az egészséges egyének az a következtetést kell leszármaztatni, hogy fontos a magas C-vitamin-tartalmú zöldségek, főzélék, gyümölcsök napi fogyasztása, amire azonban nemcsak a drága déli-gyümölcsök alkalmasak, hanem a burgonya, a cékla, a káposzta, a sütőtök és a nagymama csipkebogyója is!

TÉVEDÉS. „Budapest egy külvárosi diákmenza konyháján dolgozunk négyen középkorú asszonyok. Egyik munkatársnőnkkel történt meg az eset, amiért kérdéssel fordulunk önhöz. Ő 38 éves, kétgyermekes asszony, akinek hurkot tettek fel védekezésül öt éve a méhébe. Ez év nyaráig nem volt vele baja, de akkor elkezdett görcsölni a hasa, különösen menstruáció alkalmával. Elment az orvosához, aki a hurkot nem találta a helyén, és mivel igencsak hájas, vastag a hasfala, ezért különleges ultrahangos vizsgálatra küldte be a nőgyógyászati klinikára. Ott állítólag nem a hasán keresztül vizsgálták, hanem a hüvelyébe dugták fel az eszközt, és úgy látták meg a méh hátsó falába fúródott hurkot. Ennek a segítségével sikerült aztán onnan eltávolítani. Nem tévedés-e, hogy a hüvelyben vé-

geznek ultrahangos vizsgálatot, és ha nem, akkor mit lehet még vizsgálni ilyen módon?”

Az ultrahangos vizsgálati eszközök és módszerek nagymértékű fejlődést mutatnak. Különösen az elmúlt öt évben bővült az alkalmazási területük szinte minden orvosi szakmában és ez alól nem kivétel a nőgyógyászat sem. Kiderült, hogy a hüvelyen keresztül közelebről lehet vizsgálni a belső nemiszerveket és a környezőket. Ehhez speciális vizsgálati szűkítők, melyre gumióvszert húznak, megfelelő zselét kennek, és így fájdalom nélkül vezetnek fel a hüvelybe. Ott a megfelelő irányba fordítva az eszközt, pontosan látható a méhszáj, a méh, a petefészek elváltozása. Ezzel az eljárással könnyen fedezték fel és távolították el a méhfalba fúródott fogamzásgátló eszközt.

Ez a módszer használható még a terhesség és a magzati szív-működés korai kimutatására, a méhen kívüli terhesség felismerésére, a petefészek és a rajtuk levő tüszők részletesebb felmérésére, valamint a gyulladással és daganatos megbetegedések pontosabb megállapítására. Ily módon a visszavertő ultrahangok útját nem zavarja a vastag, hájas hasfal és nincs szükség vizelettel telt hólyagra sem. Tehát tévedés helyett „haladás” lehetne ebben az esetben a megfelelő jelige.

SOLARIUM. „Feleségem és két serdülő lányom már régóta rájga a fülem, hogy vegyünk egy egész testet barnító „napágyat”. Szeretném az egész télen barnulni, de én sok rosszat is hallottam ezzel kapcsolatban. Kérem, sorolja fel a mesterséges barnítás veszélyeit, mert szeretném tudni, hogy a karácsonyi ajándékem nem okoz-e betegséget majd a kedvező hatás helyett.”

A mesterséges „napfényt” kibocsátó szoláriumok előnyeiről és veszélyeiről sokat írtak az elmúlt évtizedben, mióta egyre jobban elterjedt, főleg a fejlett nyugati országokban. Egyértelmű és

Dr. úr!



Náthára és reumára



határozott véleményem alakulhatott ki, hiszen a hatás függ a sugárzás erősségétől, idejétől, a használatok egyéni érzékenységtől. Nagy általánosságban azt mondhatni, hogy a mesterséges kozmetikai barnításnál különös figyelmet kell fordítani a festékszavarában szenvedőkre (szeptális bőr, teljes festékhány, gyakori „májfoltok” stb.). Van-e egyének, akik túlérzékenyek az ultraibolya sugárzásra, amit „napallergianak” is neveznek. Lehet átmeneti ez az érzékenység bizonyos gyógyszerek szedése miatt, és ezt a kezelőorvossal meg kell beszélni! A veszélyeztetett esetekben még nyáron is védeni kell a bőrt a napfénytől és ezeknél az egyéneknél a mesterséges barnítás tilos!

A normál bőrt és veszélytelennek látszó esetekben is nagy figyelem és óvatosság szükséges a szolárium használatánál. Az előírt fokozatokat és mértéket feltétlenül be kell tartani, hiszen még így is kialakulhat napégés, a bőr korai öregedése, esetleg a hámszövetek, vagy a festéktartalmú sejtek nyugtalan-sága, ami rosszindulatú folyamatokat indíthat el. Figyelni kell, és meg kell előzni az UV-fény nem ritka szemkárosító hatásait is.

DR. MOLNÁR GYÖRGY
Várjuk leveleit!
Címünk: 1087 Budapest
Kerepesi út 29/B.

A németországi Woelm Pharma céget 1907-ben alapították, nagy hagyományokkal rendelkezik, amikor 1991-ben a Johnson and Johnson leányvállalata lett. Számos gyógytermékük van, a már Németországban 10 éve ismert és népszerű J'ol menty cseppel, most Kelet-Európában elsőként, a magyar piacon is megjelenik.

Sérült bőrfelületre nem önthető, óvakodni kell attól, hogy a szembe kerüljön, háromévesnél fiatalabb gyermekek nem adható és súlyos májbetegségek esetén is tilos az alkalmazása — hallottuk azon a sajtótájékoztatón, ahol a szert bemutatták. Kétféle kiszérelésben kerül a gyógyszerárakba, a gyógyító-nyakoldó és antibakteriális hatású. A készítményben 95 százalék mentaolaj van.

Ismert göröcsoldó, epehajtó hatása is, vérbőséget okoz, így a reumatikus fájdalmakat is csökkenti, segíti a sportsérülések mi-

hamarabbi gyógyulását. Aki tüneti kezelésre használja, megfázás esetén cseppentsen néhány cseppel egy zsebendőre, és úgy inhaláljon. A fürdővízbe téve is hatásos. Emésztési zavarok esetén is segít a J'ol menty.

A főorvos hagyatéka

Requiem a barlangterápia megteremtőjéért

A második világháborúban óvóhelynek használták a tapolcai kórház alatti barlangokat. Ekkor fedezték fel gyógyító hatását. Ezt később tudományos vizsgálatok is igazolták. Azóta felnőttek és gyermek asztmások száza keresik fel, hogy enyhét kapjanak kínzó köhögésükre.

Az eltelt évtizedek alatt az egészségügyi kormányzat csak erkölcsileg és szakmailag támogatta az itt folyó munkát — anyagilag nem. Csakis az egyéb támogatóknak köszönhető, hogy a valamikori szeszencpincéből és a kórház néhány lerobbant kórterméből 24 ágys, európai színvonalú, műszerezett barlangterápiás osztály született.

„A megfelelően karbantartott asztmával együtt lehet élni anélkül, hogy a beteg életminősége romlana” — vallotta és bizonyította dr. Horváth Tibor, a tapolcai barlangterápiás osztály megszer-

zője. Tizenhét évig volt itt főorvos, s elnöke volt a Nemzetközi Barlangterápiás Szövetségnek is. Tapolcán három hetet töltöttek a betegek, s a kúra szerves része a barlangban eltöltött idő. A kezelés után a betegek többségénél fél évig komoly javulás tapasztalható. Ez a többi között azt is jelenti, hogy nem kell erős gyógyszereket szedni, a gyermekek nem hiányoznak az iskolából, a felnőttek a munkahelyükről. Jó tíz éve minősítették hivatalosan gyógybarlanggá a tapolcait; mai kihasználtságánál jóval több beteget fogadhatna adottságai és öntisztulási folyamata miatt.

A hazai betegek elhelyezésének megszervezéséért két évvel ezelőtt — dr. Horváth Tibor szakmai vezetésével — megalakult a Tapolcai Alapítvány az Asztmás Gyermekekért (számlaszáma OTP Tapolca 868-00-835). Ennek köszönhetően félig felépült egy 40 ágys gyermek-

gyógyszálló. Az eddig befolyt 20 millió forint duplájára lenne szükség a befejezéshez. Sokan felismerték már a gyógyturizmusban rejlő lehetőségeket. A városi önkormányzat közreműködésével egy 400 férőhelyes gyógyszálló terve készült el, amelynek kivitelezéséhez most keresnek befektetőket. Külföldi érdeklődés mindig akad a gyógybarlang iránt, de a vendégek nagy része elriad a kórházi elszállásolás minőségétől, a nyugati befektetők pedig a kialakulatlan törvényi és infrastrukturális viszonyok miatt álltak el eddig szándékaiktól.

Az ország egyetlen, az egészségügy keretein belül működő barlangterápiás osztálya működik Tapolcán, ahol a gyógykezelés a mai napig ingyenes.

A komplex rehabilitációs programot a tragikus hirtelenséggel, október közepén, 49 éves korában elhunyt Horváth Tibor

dolgozta ki, aki nemzetközileg is elismert szakember volt. Az asztmás betegek, főleg gyerekek, barlangterápiás és gyógyszeres kezelésén túl megszervezte a betegséghez szükséges ismeretek oktatását; a testnevelést, az úszásoktatást, a táborozást. Az igen jó eredményeket felmutató tapolcai program a profitorientált gyógyturizmus fejlesztésével és a társadalombiztosítási segítségével a jövőben is térítésmentes lehet — a főorvos véleménye szerint.

Dr. Horváth Tibor — akinek nevét egy általa felfedezett francia barlang is őrzi, és aki megszervezte a hasonló szakterületen dolgozó magyar orvosok összefogását is — tapolcai álma, hogy a betegek szélesebb körre előtt megnyíljon, megvalósulni látszik... Nekünk kötelességünk mindent megtenni ezért...

DR. SZILJÁRTÓ LÁSZLÓ

Egy férfi tanácsa

Nem tudom, Önök hogy vannak vele, de én szívesebben megyek be egy patikába, mint egy orvosi rendelőbe. Valószínűleg azért, mert a patikusok még soha nem okoztak nekem fájdalmat, csak segítettek rajtam. Ha fáj a fejem, ha náthával harcoltam, megfogadtam a tanácsukat és beszédtem a pirulákat, vitaminokat, amiket ajánlottak. Újabban a patikákban már feltűntek a gyógycukorkák mellett a különböző gyógykozmetikumok is. Eppen megszokott vitamin-kiegészítőmért tértem be megszokott patikámba, amikor azt mondta a patikus, nem nő, hanem férfi (!) most van valami, amit nekem okvetlenül ki kell próbálnom. Egy család! De egy olyan család, amely tényleg az egész család hasznára válik. Mert jönnek a kellemetlen szeles, hideg, csípős napok. Kicsit értetlenül álltam az ajánlat előtt, de elővárszolta a családot, vagyis a Neutrogena bőrápoló termékcsaládot.

Ez a norvég „család” gyógyír a szájnak, a kéznek, a testnek. A Neutrogena kézkrem megóv — így ígérte a patikus! — az időjárás és a házi munka okozta viszonyosságaitól, a vörösségtől, a repedezetttségtől, ha akarnám, akkor sem tudnám pazarolni. Mindig csak annyit kell belőle kinyomni, amennyi éppen szükséges. A nagyobbik tubusban száz (nem tévedés!) alkalomra elegendő kézkrem van. Gazdaságos kézkrem, ajakír, tizenhét órán át vé-

di a bőrt a kiszáradástól a testápoló — szóval mivel a patikus akkurátus ember és érti a mesterségét, szót fogadtam, kipróbáltam. Azóta is használom. És újra csak azt mondom, amit az elején, a patikusban most sem csalódtam. Jó tanácsot adott.



Szépség és Egészség

3. Nemzetközi fodrász, fodrászkellék, kozmetika, biszu és egészséges életmód szakkiallítás

1994. február 3-6.

Budapesti Nemzetközi Vásárközpont

Díszvendég:

A világ legnagyobb szépség szakkiallítása

A COSMOPROF kiállítás Bolognából

Kísérő rendezvény:

IPOSZ, Fodrász Akadémia Ifjúsági Kupa a Fodrász Kozmetikus Ipartestület és a Fodrász Akadémia rendezésében 1994. február 5.
Országos VB válogató fodrász, kozmetikus verseny a Magyar Fodrász-Kozmetikus Egyesület és Kamara rendezésében 1994. február 6.

Társrendezvény:

Karat '94

2. Nemzetközi Ékszer, Drágakő és Óra szakkiallítás

A kiállítás rendezője:



1441 Budapest, Pf.: 44.

Budapest, X., Albertirsai út 10.

Tel: 263-6065, 263 6072 • Fax: 263-6066, 263-6073

A kiállítás témaköre:

Fodrászkellék, hajápolási termékek
Kozmetikai alapanyagok és késztermékek

Babaápolás

Parfüméria

Műkörömpítés

Bőrfestés

Orvoskozmetika

Plasztikai sebészet

Testkultúra (eszközök, berendezések, módszerek)

Fitness

Egészséges életmód (módszerek, eszközök, ruházat, étrend)

Gyógynövények

Gyógyhatású anyagok

Természeti gyógyászat

Bizsütéria

Szemüveg

Kiegészítők

Műszaki berendezések

Kiadványok, szaksajtó