

2020. szeptember–október • XXIV. évfolyam 5. szám

# Gyógyszertári **NOVUM** Practicum

Továbbképző folyóirat gyógyszerügyi asszisztensek részére

Minősített  
távoktatási  
program  
Továbbképzési  
pontérték:  
**13 pont**



**Felelősséggel  
tartozunk**



**Challenge,  
avagy kihívás**

**A sikertelen  
randevű – játszma**

**Tudnivalók  
a Covid-19-tesztekről**

**Hat vakcina  
a célegyenesben**

# PROFI MEGOLDÁS

## ERŐS FÁJDALOM- ÉS LÁZCSILLAPÍTÁSRA.



A METAMIZOL HATÉKONY ERŐS FÁJDALMAK ÉS LÁZ ESETÉN  
ÉS JÓL TOLERÁLHATÓ.<sup>1</sup>

Akár  
**30 PERC**  
elteltével hat

Hatása akár  
**6 ÓRÁN**  
keresztül tart

KÜLÖNLEGES BETEGCSOPORTOK SZÁMÁRA IS ALKALMAS:

Időseknek\* és GI  
problémákkal küzdőknek  
is ajánlható.

Vese- és májbetegeknél  
is ajánlható.\*\*

Cukor-, glutén-, és  
laktózmentes.

<sup>1</sup> Algopyrin 500 mg tabletta alkalmazási előírás (2020. február 14.)

\*Időseknek az adagot csökkenteni kell.

\*\*Máj- vagy vesekárosodás esetén a nagy adagok többszöri alkalmazását kerülni kell. Nincs szükség az adag csökkentésére, ha csak rövid ideig alkalmazzák.

Az Algopyrin 500mg tabletta metamizol-nátrium tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer. Bővebb információért olvassa el a gyógyszer alkalmazási előírását! MAT-HU-2000404 (2020.09.29)



**SANOFI**

SANOFI-AVENTIS Zrt. 1045 Budapest, Tó utca 1-5.  
Telefon: (+36 1) 505 0050  
Gyógyszer- és egyéb termékinformáció: (+36 1) 505 0055  
Web: www.sanofi.hu



Újra vény nélkül kaphatók a metamizolos gyógyszerek. Milyen hatások és mellékhatások rendelhetők a metamizolt tartalmazó patikaszerkezhhez?

Jelenlegi ismereteink alapján a metamizol nem szelektív módon gátolja a ciklooxygenáz enzimeket, a ciklooxygenáz-1 (COX-1) és ciklooxygenáz-2 (COX-2) enzimeket, emellett a hatóanyag a simaizomzatra görcsoldó hatást fejt ki [1, 2]. Ezekre visszavezethetően a metamizol kifejezett fájdalomcsillapító és lázcsillapító hatással rendelkezik, illetve enyhe gyulladáscsökkentő hatás rendelhető hozzá.

## Kedvező hatásspektrum

A metamizol újszülöttkortól alkalmazható láz- és fájdalomcsillapító hatóanyag. Gyermekeknél végzett vizsgálatok alapján – testtömeg és életkor szerinti szabályos adagolásnál – a metamizol lázcsillapító hatásossága az ibuprofénével mérhető össze, miközben felülmúlja a paracetamolét, és az összehasonlított három hatóanyag tolerálhatósága nem mutat jelentős különbséget [3].

Felnőtteknél is kedvező eredménnyel zárult több vizsgálat, amely a metamizol hatásosságát vette górcső alá. A metamizol egyszeri adagjának (500–1000 mg) a hatása az ibuprofén egyszeri 400–600 mg-os adagjának a hatásával mérhető össze [1]. Például a harmadik órló eltávolításával járó fogászati beavatkozást követően 1 g metamizol terápiás hatása 600 mg ibuprofénével bizonyul ekvivalensnek [4], míg egynapos sebészeti beavatkozásoknál a metamizol + paracetamol kombináció hatásossága az ibuprofén + paracetamol kombináció hatásosságával egyértékű [5].

## Sajátos mellékhatásspektrum

A metamizol COX-gátló tulajdonsága ismeretében, a klasszikus nemszteroid gyulladáscsökkentőknél (NSAID) tapasztaltakhoz hasonlóan bizonyos típusú, elsősorban gyomor- és bélrendszeri, valamint szív- és érrendszeri mellékhatások fellépése valószínűsíthető. Ezzel szemben – valós (real world) adatok alapján, meglepő módon – a metamizol szedése alig fokozza a felső gastrointestinalis traktusban a vérzéses események gyakoriságát, és a vérnyomást sem emeli jelentősen, azaz ebből a szempontból a mellékhatásspektruma igen kedvező [2].

A metamizol mellékhatásai kapcsán a legtöbbet vitatott pont az agranulocitózis. Az agranulocitózis változatos, többnyire nonspecifikus tünetekkel jelentkező, életveszélyes állapot. Tipikus szimptomatológiaként a láz, a torokfájás és a gyulladásos nyálkahártya-léziók együttes fellépése ismert [6]. A metamizol indukálta agranulocitózisra vonatkozó előfordulási gyakoriságbeli adatok földrajzi területenként és vizsgálatonként igen jelentős különbségeket mutatnak (0,0001%-tól 0,79%-os gyakoriságig) [1, 4, 6]. Már kialakult mellékhatásnál az elhalálozás vonatkozásában is hasonlóképpen változatos a ráta: 0,57%-tól 5%-os arányig terjedő adatokat lehet fellelni [1, 6–8].

A betegbiztonság érdekében a metamizolt szedő betegeknek tisztában kell lenniük azzal, hogy melyek az agranulocitózisra utaló jelek. Láz, tartós betegségerzet, torokfájás, továbbá



Fotó: dragana991 / iStock / Getty Images Plus

torok-, valamint orr- vagy garattáji nyálkahártya-gyulladás esetén a metamizolos szerek szedését azonnal abba kell hagyni, és orvoshoz kell fordulni.



Dr. Budai Livia PhD  
szakgyógyász

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Nikolova, I. et al.: Metamizole: A review profile of a well-known "forgotten" drug. Part II: Clinical profile. *Biotechnol & Biotechnol Eq*, 2013, 27: 3605–3619.
- Lenzen-Schulte, M.: Metamizol und Agranulozytose. *Deutsches Arzteblatt*, 2020, 117: 142–145.
- Wong, A. et al.: Antipyretic effects of dipyron versus ibuprofen versus acetaminophen in children: results of a multinational randomized, modified double blind study. *Clin Pediatr (Phila)*, 2001, 40: 313–324.
- Planas, M. E. et al.: Oral metamizol (1 g and 2 g) versus ibuprofen and placebo in the treatment of lower third molar surgery pain: randomized double-blind multi-centre study. Cooperative Study Group. *Eur J Clin Pharmacol*, 1998, 53: 405–409.
- Stessel, B. et al.: Metamizole vs. ibuprofen at home after day case surgery. *Eur J Anaesthesiol*, 2019. 36: 351–359.
- Haschke, M. et al.: Metamizol: Nutzen und Risiken im Vergleich zu Paracetamol und NSAR. *Swiss Medical Forum*, 2017, 17: 1067–1073.
- Kötter, T. et al.: Metamizole-associated adverse events: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 2015, 10(4): e0122918.
- Konijnenbelt-Peters, J. et al.: Metamizole (dipyron) as an alternative agent in postoperative analgesia in patients with contraindications for nonsteroidal anti-inflammatory drugs. *Pain Practice*, 2017, 17: 402–408.

# Van, ami nem várhat!

## Enzimpótlás azonnal Lactase rágótablettával

téritési díj: 100 db / 2183 Ft\*

- ✓ GYÓGYSZERKÉNT TÖRZSKÖNYVEZVE
- ✓ OEP TÁMOGATÁSSAL (100 DB)
- ✓ 1 RÁGÓTABLETTA 10 g LAKTÓZ ( 2 dl TEJ) BONTÁSÁHOZ ELEGENDŐ
- ✓ KÖZGYÓGYELLÁTOTTAKNAK RENDELHETŐ



**Hatóanyag:** 1 db rágótabletta 34,12 mg laktáz (2000 FCCU) tartalmaz. **Javallat:** laktóztolerancia. **Ellenjavallat:** az alkotórészekkel szembeni gyógyszerérzékenység. **Adagolás:** laktóz tartalmú étkezést megelőzően elrágni. Egy rágótabletta 2 dl teljes tejben lévő laktóz (10 g) feldolgozásához elegendő. **Mellékhatás:** obstipáció, túlérzékenységi reakció. **Gyógyszerkölcsönhatás:** Na- és K-ionok jelenléte fokozhatja a laktáz enzim aktivitását, Ca-ionok és nehézfémek in vitro gátolják az enzim aktivitását. **Lactase rágótabletta 100x téritési díj 2183 Ft\*** (fogy. ár: 4851 Ft, támogatás 55%: 2668 Ft). További szakmai információért kérjük, olvassa el az alkalmazási előíratot (OGYEI/70373/2019), vagy hívja információs irodánkat: Strathmann KG képviselete Telefon: (36-1) 320-2865, email: info@strathmann.hu • Az információ lezárásának időpontja: 2020. március 20.



# Laluk® 4500

ételbe keverhető laktáz enzim a tejcukor emésztéséhez



- azonnali enzimaktivitás
- pontos adagolás
- kényelmes kiszuerelés



További információ: Strathmann KG, [www.strathmann.hu](http://www.strathmann.hu), [www.laluk.hu](http://www.laluk.hu), T: 320 2865, email: info@strathmann.hu

**EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI SZÁMLÁRA KAPHATÓ. KERESSE A PATIKÁKBAN!**



# Minősített távoktatási program Továbbképzési pontérték: 13 pont

„Középpontban a csecsemők, kisgyermekek.  
Terápiás tanácsadás a farmakológia, a fitoterápia,  
a dietoterápia szemszögéből”

## TARTALOMJEGYZÉK

### TOVÁBBKÉPZÉS

- Újszülött- és csecsemőkori bőrápolás  
– Dr. Tóth Barbara 6
- A bababőr és ápolása  
– Dr. Budai Marianna PhD – Dr. Budai Livia PhD 8

### SZAKMAI FELFRISSÜLÉS

- Az immunerősítés színes palettája  
– a vitaminoktól a gyógynövényekig 13

### MESZK AKTUALITÁSOK

- Challenge, avagy kihívás 14

### SZAKMAI FELFRISSÜLÉS

- Tudnivalók a Covid-19-tesztekről 20
- Hat vakcina a célegyenesben 21
- Egy hazai szuperélelmiszer: a homoktövis 24
- Altatnak-e a gyógynövények? 27
- „Torokgyulladásom van” – mondja a beteg... 30
- Fogyasztanak vagy hizlálnak  
a bélbaktériumok? 32
- Padlizsán, a zöldségfélék királynője 33
- Úzzuk el a stresszt önhipnózissal 35
- Így válasszon tökéletes hajsztint! 36
- A többfunkciós hialuronsav 37

### PIHENŐPERCEK

- Mondatok, gondolatok... Nagy Feróval 38
- A sikertelen randevú – játszma 39
- Krízis, kreativitás, kibontakozás...  
Újragondolás! 40
- DVD- és könyvajánló 41

### SZAKMAI FELFRISSÜLÉS

- Hogyan is köhög a beteg, és mióta? 42

2020. SZEPTEMBER–OKTÓBER

Gyógyszertári NOVUM  
**Practicum**

### SZERKESZTŐBIZOTTSÁG

- Dr. Balogh Zoltán PhD, MSc, RN, PT** – elnök,  
Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK)
- Dr. Budai Livia PhD** – szakgyógyszerész, egyetemi adjunktus,  
Semmelweis Egyetem Gyógyszerészeti Intézet
- Dr. Budai Marianna PhD** – szakgyógyszerész, egyetemi adjunktus,  
Semmelweis Egyetem Gyógyszerészeti Intézet
- Dr. Csupor Dezső PhD** – szakgyógyszerész, egyetemi adjunktus,  
Szegedi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar  
Farmakognóziai Intézet
- Dr. Lelovics Zsuzsanna PhD** – egyetemi docens,  
Kaposvári Egyetem Agrár- és Környezettudományi Kar
- Rózsa Melinda** – tagozatvezető,  
Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK),  
Gyógyszertári Asszisztensi Szakmai Tagozat
- Dr. Torzsa Péter PhD** – egyetemi adjunktus,  
foglalkozás-egészségügyi és háziorvostan-szakorvos,  
Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar  
Családorvosi Tanszék

### Továbbképző folyóirat gyógyszertári asszisztensek részére

**Kiadja:** Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft.

1146 Budapest, Dózsa Gy. út 19.

Tel./fax: (1) 467-8060 • Fax: (1) 363-9223

Internetelérhetőség: [www.galenus.hu](http://www.galenus.hu)

E-mail: [galenus@galenus.hu](mailto:galenus@galenus.hu)

**Felelős kiadó:** Fári István

**Főszerkesztő:** Dr. Szarvasházi Judit

**Szerkesztőség:** Galenus Kiadó

1146 Budapest, Dózsa Gy. út 19. • Tel./fax: (1) 467-8070

**Szedés, tördelés:** Szerkesztőség

**Nyomdai előkészítés:** Stefan George

**Címlapterv:** Stefan George

**Címlapfotó:** Phoenixns/iStock/Getty Images Plus

Nagy Feró/fotó: Lévay Máté

**Illusztrációk:** SAFA képügynökség, Getty Images, 123RF

**Korrektor:** Király Ildikó

**Média- és lapmenedzser:** Végh Ágnes

Tel.: (1) 467-8063, 06-31/780-3423 (UPC mobil)

E-mail: [vegh.agnes@galenus.hu](mailto:vegh.agnes@galenus.hu)

**Nyomtatás:** Pauker Nyomda, 1047 Budapest, Baross u. 11–15.

**Felelős vezető:** Vértes Gábor ügyvezető

**Gyártás:** 2020. október

**Megrendelés sorszáma:** 203 427

Minden jog fenntartva!

**ISSN 1789-9478**

**Együttműködő partnerünk:**

Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara



Gyógyszertári NOVUM  
**Practicum**

# Újszülött- és csecsemőkori bőrápolás



DR. TÓTH BARBARA  
EGYETEMI ADJUNKTUS

**A kora- és újszülöttek, valamint csecsemők bőrének felépítése és működése is eltér a felnőttektől, ezért a fenti korosztályok körében használt bőrápoló termékek kiválasztása különleges körültekintést igényel.**

**B**őrünk a legnagyobb felülettel bíró szervünk, amely fizikai gátat képez a belső és a külső környezet között, szabályozza a testhőmérsékletet, és véd a kórokozókkal szemben. A bőr fejlődése egy dinamikus folyamat, amely életünk első évében fejeződik be. A bőrápolásban használt készítmények mind összetételükben, mind a bőrre gyakorolt hatásukban jelentősen eltérhetnek egymástól, ezért a népi felhasználás hagyománya mellett a legújabb kutatási eredményeket is figyelembe kell venni a különböző betegcsoportok (pl. újszülöttek, koraszülöttek, kisgyermek) igényeinek kielégítéséhez.

## Milyen, életkorhoz kötődő különbségeket kell figyelembe venni a csecsemőkori bőrápolás során?

A bőr funkcionális és anatómiai érése az első életév végére fejeződik be. A felhám (epidermisz) érése a terhesség 15. hetében kezdődik, és ez a folyamat egészen a 34. hétig zajlik, vagyis az ennél korábban világra jött újszülöttek epidermisze nem megfelelően fejlett. A 23. terhességi hétig a magzat bőre zselatinszerű és rendkívül sérülékeny, ez pedig nagy rizikófaktort jelent a fertőzésekkel szemben.

Az újszülötteknél közvetlenül a születés után megindul a külső környezethez való alkalmazkodás, a koraszülöttek esetében azonban a születést követően további 2–4 hétre van szükség ahhoz, hogy bőrük az egészséges újszülöttekéhez hasonló legyen.

A bőrben lévő faggyú mennyisége az élet első heteiben magas, ezután viszont fokozatosan csökken. A csökkenő faggyúmennyiséggel függ össze az is, hogy a csecsemők bőrének összlipidtartalma alacsonyabb, mint a felnőtteké.

Az újszülöttekre jellemző, hogy az UV-sugárzástól védő melanin koncentrációja alacsonyabb, mint a felnőttekben, ezért a fényvédelem ebben az időszakban különösen fontos.

Közvetlenül születés után a bőr kevésbé hidratált, de a harmadik hónap végére a hidratáció szintje eléri a felnőttkorban mérhető, sőt, az epidermisz legkülső rétegének (stratum corneum) hidratáltsága az első életév végére meghaladja a felnőttkori mértéket.

A csecsemők bőrének pH-értéke az egészséges felnőttek bőrének pH-jánál (< 5) valamivel magasabb (5–5,5), újszülötteknél pedig akár enyhén alkalikus is lehet (pH = 6,34–7,5), ami részben a bázikus kémhatású magzatvíznek is köszönhető. A savas pH azonban fontos a megfe-

lelő baktériumflóra és védekezőképesség szempontjából, így a kémhatás változása az idő előrehaladtával nagy jelentőséggel bír.

Az emberi bőrön számos baktérium kolonizál, amelyek jótékony hatással vannak a gazdaszervezetre: védenek a patogén mikroorganizmusoktól. Az újszülöttek baktériumflórája a felnőttekéhez hasonlóan testtájspecifikus módon tevődik össze, és az első életévük alatt folyamatos változást mutat.

Az epidermisz rétegének kezdeti fejletlensége miatt a bőr átteresztőképessége jelentős, ami fokozott kockázatot jelent a különböző, bőrön alkalmazott készítményekben található hatóanyagok felszívódása révén. Az átteresztőképességet tovább növelhetik a mechanikus behatások, mint a bőr pelenkával vagy törülőkendővel való érintkezése.

## A csecsemőkori bőrápolás általános szabályai

Csecsemők bőrápolására az allergiás kontakt dermatitis megelőzése érdekében szín- és illatanyagmentes termékek javasolhatók.

A szín- és illatanyagokon túl számos más anyag is kerülendő, ilyen például az **alkohol**, a **jódoldat**, valamint több **helyi érzéstelenítő** is. A **propilén-glikol** rengeteg bőrápoló termék összetevőjeként szerepel, újszülötteknél azonban bőrsérüléseket és bőrirritációt okozhat, különösen abban az esetben, ha 5%-nál magasabb koncentrációban található a készítményben. További kockázatos anyagok még a szappanokban gyakran előforduló, habzást okozó felületaktív **nátrium-laurilszulfát** és a különböző parabének is.

Az újszülöttek bőrápolására szolgáló termékekben a gondosan megválasztott vivőanyagok anyagi minősége is fontos. Zsírok és lipofil segédanyagok, például folyékony vagy szilárd **paraffin**, **gyapjúviasz** használata gyulladásos bőrbetegségek esetében kerülendő. Akut dermatitis esetén elsősorban az olaj a vízben (O/V) típusú, vízbázisú emulziók alkalmazása javasolt, mivel a zsírosabb, víz az olajban (V/O) emulziók a bőr pórusainak elzáródását okozhatják. A V/O típusú emulziók használata száraz bőr vagy krónikus ekcéma esetén javasolt, ugyanis ezekből az emulziókból a hatóanyagok jobb felszívódása válik lehetővé.

A bőr tehát az első életév során folyamatosan fejlődik és érik, emiatt különleges ápolást igényel.



Míg több fejlődő országbeli vizsgálat igazolja a **napraforgóolaj** kedvező hatásait, addig egyes tanulmányok szerint a **vazelintartalmú** kenőcsök alkalmazása – különösképpen az extrém alacsony születési súlyú koraszülöttekben – fokozza a fertőzések kialakulásának kockázatát. Éppen ezért a vazelin alkalmazása sok helyen egyéves kor alatt nem ajánlott.

Az emolliensek olyan lipidtartalmú emulziók, amelyek puhítják a bőrt, és használatuk után egy vékony lipidréteget hagynak hátra, ezáltal segítenek a bőrön keresztüli vízvesztés csökkentésében.



Fotó: robertarzbysz / iStock / Getty Images Plus

Nedvesítő hatásuk miatt a száraz bőr kezelésében is kitüntetett szerepük van. Bár egyes adatok arra utalnak, hogy az **emolliensek** koraszülöttek esetén fokozzák a nozokomiális fertőzések kialakulásának kockázatát, csecsemőkön alkalmazva azonban nagy valószínűséggel nagyobb védelmet jelentenek a fertőzésekkel szemben, mint amekkora kockázatot jelentenek. A megfelelően megválasztott emolliensek alkalmazása – a napi rutin részeként – ajánlott száraz bőrű, atópiás csecsemőknek.

## Növényi olajok

Az olajok legfőbb alkotóelemei a glicerin és zsírsavak kondenzációjával létrejövő gliceridek. Számos olaj tartalmaz egyéb növényi eredetű anyagokat, amelyek között megtalálhatók gyulladáscsökkentő, antioxidáns vagy viszketést csillapító hatással rendelkező vegyületek is. A **linolsavban** gazdag olajok alkalmazhatók a bőr védelmi funkciójának helyreállításában, ugyanakkor az **olajsavban** gazdag olajok károsíthatják a barrierfunkciót. Az olajok összetételét és élettani hatását az is befolyásolja, hogy hogyan állítják elő őket: a bőrgyógyászatban felhasznált olajokat a megfelelő összetétel biztosításának érdekében többnyire hidegen préselik. A hidegen préselt olajok tartalmazhatnak **viaszt** és más hidrofób komponenseket is, amelyek a stratum corneumba jutva képesek csökkenteni az epidermiszen keresztüli vízvesztést.

A napjainkban is igen népszerű **olívaolajat** évszázadok óta használják testápoló céllal. Az olajjal végzett humán vizsgálatok alapján azonban az olívaolaj előnyös hatásai nem igazoltak. Több eredmény is arra utal, hogy az olajsavban gazdag olívaolaj rontja a bőr barrierfunkcióját, valamint az alkalmazás területén a bőr elvékonyodását és helyi bőrreakciókat figyeltek meg.

A külsőlegesen felhasznált olajok tartalomanyagai felszívódva hatással lehetnek az újszülöttek és csecsemők vérlipidszintjére. Egy vizsgálat során újszülöttek bőrét 5 napon át napi négyszer masszírozták sáfrányos szeklicemagolajjal, illetve kókuszszírral, és azt találták, hogy a szekliceolajjal kezelt alanyok vérében szignifi-

kánsan megnőtt a linolsav mennyisége, a kókuszszírral kezelt újszülöttek vérében pedig a telített zsírsavak aránya emelkedett szignifikánsan a kezelést nem kapó kontrollcsoporthoz képest. Magas linolsavtartalma miatt a szekliceolaj feltételezhetően előnyös a barrierfunkció helyreállítására, ezt azonban klinikai vizsgálatokkal még nem igazolták.

## Mely olajok használata kockázatos?

A **mustármagolajat** Dél-Afrikában elterjedten használják étkezési, gyógyászati és kozmetikai célból is. Az olaj külsőleges használata azonban a legújabb tudományos eredmények fényében semmilyen korosztálynak sem ajánlott, mivel rontja a bőr barrierfunkcióját, fokozza a kapilláris permeabilitást, és helyi irritációt, bőrgyulladást okozhat.

## Mely olajok használata javasolható?

A linolsavban gazdag **napraforgóolajat** gyakran használják atópiás dermatitisben szenvedők és újszülöttek bőrének ápolására. A fejlődő országokban a napraforgómag-olaj jótékony hatásának bizonyult a fertőzések előfordulásának csökkentésében. Egy koraszülöttek bevonásával végzett vizsgálat során azonban arra a következtetésre jutottak a kutatók, hogy mind a napraforgóolaj, mind az olívaolaj használata lassítja a stratum corneum fejlődését.

Már újszülöttkortól előnyösen alkalmazható a bőr hidratáltságának fokozására a **kókuszpálmából** (*Cocos nucifera*) nyerhető, szobahőmérsékleten szilárd kókuszszír. Az olaj barrierfunkció-javító és epidermiszen keresztüli vízvesztés mérséklő hatását atópiás dermatitiszes, bőrszárazságban szenvedő és aknés bőrrel rendelkező betegek esetén is igazolták. A monolaurin nevű monogliceridnek köszönhetően a kókuszszír antibakteriális hatással is rendelkezik.

A bőr védekező funkciójának támogatásához magas linolsavtartalmú olajok (pl. napraforgóolaj) alkalmazása ajánlott, és károsult barrierfunkció esetén javasolt kerülni az olajsavban gazdag olajok (pl. olívaolaj) használatát.

## Összefoglalás

Egyes bőrápoló krémek és növényi olajok újszülött- és csecsemőkori alkalmazása elősegítheti a bőr rugalmasságának helyreállítását és az epidermiszen keresztüli vízvesztés szabályozását. A bőrpuhító, emolliens készítmények hatékonysága növelhető, ha közvetlenül fürdés után alkalmazzák őket, vagy a nedves bőrre viszik fel. A bőrápoló készítmények hatékonyságával számos vizsgálat foglalkozik, azonban az eredmények nem minden esetben egybehangzóak. Érdemes tájékozottan a szülőket, hogy a készítmények közül a gyógyszer termék kategóriába tartozókat részesítsék előnyben, továbbá a kozmetikai termékek közül válasszák azokat, amelyeket kifejezetten az adott korosztály számára ajánlanak.

Az irodalomjegyzék és a tesztkérdések a 12. oldalon találhatóak.

# A bababőr és ápolása



DR. BUDAI MARIANNA PHD  
SZAKGYÓGYSZERÉSZ



DR. BUDAI LÍVIA PHD  
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

**A selymesen puha bababőr egyedülálló, és nem csak tapintásra. Számos élettani paramétert illetően eltér a felnőttek bőrétől. Mindez megmagyarázza, hogy miért kell különös körültekintéssel eljárni akkor, ha újszülötteknek vagy csecsemőknek ajánlunk bőrápolási termékeket.**

## „Minimálverziós bőrápolás”

Az újszülött- és csecsemőbőr megismerése egyre inkább rávilágít arra, hogy milyen sérülékeny „határréteggel” állunk szemben. Az ismeretek bővülése ahhoz is vezet, hogy egyre inkább a „minimálverziós bőrápolás” nyer teret. A fürdetés elegendő, ha csak tiszta vízzel történik. Nem kell szükségszerűen olajozni az újszülöttek bőrét. Ha nem muszáj, nem kell minden pelenkacsere alkalmával krémezni a pelenka alatti bőrterületet. Sőt, nem kell rutinszerűen alkoholosítani a köldökcsomót [1–4]!

## Egyedülálló bababőr

A megszületést követően, az évtizedek előrehaladtával a bőr egyre porózusabbá, vékonyabbá, szárazabbá válik, a faggyúmirigyek száma csökken, illetve a lassúbb energiaszabályozás miatt a bőr megújulási folyamata lelassul. Mindez szemmel is látható.

Gyógyszerészeti szempontból lényeges, hogy újszülötteknél és koraszülötteknél a bőrfelület és a testtömeg aránya nagymértékben eltér a felnőttkori arányoktól. Míg egy átlagban 3 kg-os újszülöttnél 1 kg testtömegre kb. 700 cm<sup>2</sup> bőrfelület jut, addig egy felnőttél átlagban csak kb. 250 cm<sup>2</sup>. Ez egyben magyarázatul szolgál arra is, hogy miért kell óvatosan bánni a bőrápolási és bőrgyógyászati készítményekkel koraszülötteknél és újszülötteknél.

**A magas bőrfelület/  
testtömeg arány  
miatt egy adott  
bőrterület bekenése  
esetén magas lehet  
az 1 testtömeg-  
kilogramra jutó  
hatóanyag-  
mennyiség.**

A dermális készítmények, azaz a kenőcsök, krémek, gélek hatóanyag-tartalmának jelentősebb százaléka képes a szisztémás vérkeringésbe jutni, és – hatóanyagtól függően – különféle mellékhatásokat okozni, mint felnőtteknél. Ennek különösen a csecsemőkorban alkalmazott glükokortikoidot tartalmazó külsőleges készítményeknél van szerepe. A problémát fokozza, hogy újszülötteknél gyakran a pelenka alatti bőrterület szorul gyulladásgátló kezelésre. Amennyiben viszonylag nagy bőrfelületen, pelenka alatt lezárva, mintegy dunsztkötésbe helyezve alkalmaznak a glükokortikoidokat, a szisztémás mellékhatások (pl. mellékvesekéreg-szuppresszió) kockázata fokozott. A túlzott átjárhatóság azonban mindkét „irányban” veszélyes lehet. Nemcsak **a bőrön keresztüli hatóanyag-fel-szívódás**, de **a bőrön keresztüli folyadékvesztés** szem-

pontjából is. A koraszülöttek bőre rövid időn belül viszonylag nagy mennyiségű víz vesztésére képes, ami magában hordozza a kiszáradás veszélyét. Míg egy 29. hétre született koraszülöttnél óránként 17 g az 1 m<sup>2</sup>-nyi testfelületre vonatkoztatott vízvesztés, addig egy 40. hétre született újszülött esetén ez a vízvesztés mindössze 5-6 g.

A bőrt alkotó három fő réteg: a legkülső hám-, a középső irha- és a legalsó bőraljaréteg már koraszülötteknél is megtalálható, azonban a két külső réteg közötti kapcsolat gyengébb, mint felnőtteknél. A laza kapcsolatra viszszavezethetően könnyen jöhet létre felhólyagosodás vagy gyulladáshoz vezető folyamatok okozta kiütésképződés.

Az újszülöttek bőrének víztartalma magas, azonban a szabad zsírsavak alacsonyabb koncentrációban való jelenléte miatt **a bőr pH-értéke magasabb**, mint az érett bőré. Az újszülöttek bőrének a pH-értéke születéskor semlegeshez közeli. A születést követő első négy napban jelentősen csökken a bőr pH-értéke, majd a kémhatás savassá válása az első három hónap alatt – bár már lassabb ütemben – tovább folytatódik.

Felnőtteknél egészséges állapotban a természetes bőrflorához tartozó baktériumok népesítik be a bőrt, biztosítva az enyhén savas, kórokozók megtelepedését gátló kémhatást. Ezzel szemben születéskor a koraszülöttek és újszülöttek bőrén a mikrobiológiai kolonizáció még nem létezik. Hamarosan felépül azonban a védőflóra, amelyet a későbbiekben – a bőrápoló szerek megfelelő kiválasztásával és helyes használatával is – óvni kell.

Az ultrabolya fénytől és a napégéstől a bőrt a benne található, a bőrt barnássá tevő melanin óvja. Koraszülött- és újszülöttkorban **a melanin termelése minimális**, azaz a bőr védtelen az ultraibolya (UV) fény káros hatásaival szemben. Ezt szem előtt tartva a gyermek 1 éves koráig kerülendő a napozás. Amennyiben a későbbiekben direkt napsugárzásnak van kitéve a gyermek bőre, akkor azt fényvédő készítménnyel kell védeni az UV-fény káros hatásaitól. 2 éves kor alatt egyértelműen a fizikai elven (a készítményben lévő apró szemcsék okozta fényszórás elvén) működő fényvédő készítmények alkalmazása javasolt.

A bőr vékonysága, a verejtékmirigyek fejletlen volta és egyéb tényezők miatt a koraszülöttek és újszülöttek bőre a hőmérsékleti egyensúly fenntartásáért nem képes olyan mértékben felelni, mint a felnőttek bőre. Emiatt lényeges a gyermekszoba hőmérséklete, a megfelelő öltöztetés (egy réteggel több, mint a felnőtteknél) és fürdetéskor a megfelelő hőmérséklet biztosítása [2].



**Babaolajok, masszázsolajok, fürdőolajok**  
Generációkat visszaugorva az időben, kétféle olajat – gyógyszerkönyvi minőségben és tisztaságban – biztosan be lehetett szerezni a gyógyszertárakban: a **napraforgó-olajat** (*Helianthi annui oleum raffinatum*) és a **paraffin-olajat** (*Paraffinum liquidum*). Napjaink babaolajainak összetételét megvizsgálva megállapítható, hogy nagy változások nem következtek be, hiszen továbbra is ezek az olajok maradtak a tetszetősen csomagolt és hangzatosan marketingelt, akár drogériákban is megvásárolható termékek fő összetevői.

Sok babaolaj a kőolajleparlás során nyerhető paraffin-olajat tartalmazza kisebb-nagyobb arányban. Vannak termékek, amelyek **szilikonolajat** tartalmaznak. Ezek az olajok, legyenek bármilyen tiszták is, lezárják a bőrt, mint egy jól záró kötés, és nem engedik lélegezni. A paraffin-olajnál, illetve a szilikonolajnál előnyösebbek a **növényi olaj**(oka)t (is) tartalmazó termékek. Amennyiben ásványi olaj és növényi olaj is szerepel a termékekben – ugyanis ezek keverése is gyakori –, a választás olyan termékekre essen, amelyekben a növényi olaj aránya legalább 90%. A növényi olajok ugyanis gazdagok a különféle zsírsavak, vitaminokban, így az A-, D- és E-vitaminokban, amelyek a bőr egészségének megtartása szempontjából fontosak. Különösen az A-vitamin játszik fontos szerepet a hámréteg megújulási folyamataiban. Előnyben kell részesíteni a hidegen préselt növényi olajokat, mert az eljárás során az olajok megőrzik természetes összetevőiket.

A növényi olajok közül a leggyakrabban a már említett napraforgóolajat alkalmazzák, amelynek alternatívája a mediterrán területeken a babaápolásban is elterjedten alkalmazott **olívaolaj**. Emellett a **kamilla** gyulladáscsökkentő hatású olaja, a **körömvirág** sebgyógyító, hámosító hatású olaja vagy a **szőlőmagolaj**, a **mandulaolaj**, a jojobaolaj is megtalálható egyes készítményekben. Számos tanulmány alapján a Mexikóban, Arizonában és Kaliforniában honos egzotikus *Simmondsia chinensis* cserje magjából nyert **jojobaolaj** a legjobb minőségű olaj a babák bőrének az ápolására. A többi növényi olajjal ellentétben a jojobaolaj hasonló kémiai összetételű, mint az emberi faggyú, vagyis ennek az összetétele áll a legközelebb az emberi bőr lipidösszetételéhez.

## Inkább ne olajozzuk az újszülöttet?

Az olajos készítmények még puhábbá és kellemesebb tapintásúvá tehetik a bababőrt. Mégis, a legújabb eredmények alapján úgy tűnik, hogy nem érdemes túl korán elkezdni az olajozást. Újszülöttkorban érdemes lehet tartózkodni az olajoktól, és inkább 1 hónapos kort követően használni őket. Az olajok érzékeny újszülöttbőrön való használata ugyanis többet árthat, mint amennyit használ. Egy nemrégiben megjelent vizsgálat eredménye arra mutat rá, hogy a bőr említett olajokkal való kenetése késlelteti a bőr védőszerepének a kialakulását, így a későbbiekben károsodhat a bőr vízvesztést megakadályozó funkciója, illetve az allergiák, fertőzések kialakulásának is kitettebb lehet a bőr [1].

Egy vizsgálat keretein belül újszülöttek (n = 115) bőrét 28 napon át napi két alkalommal vagy néhány csepp olajjal (napraforgó-olajos, illetve olívaolajos csoport), vagy olaj nélkül (kontrollcsoport) kengették. 28 nap elteltével megvizsgálták a stratum corneum lipidszerkezetét. Bár tény, hogy az olajjal kengetett bababőr kedvezőbb tapintású volt, ezt azonban ellensúlyozni tűnik az olajoknak a bőrbarrier fiziológiás fejlődését lassító hatása.

A (nemzetközi) gyakorlat azt mutatja, hogy a csecsemő-ápoló szakszemélyzet gyakran javasolja azt, hogy a kiszáradástól megvédendő olajozzák be az újszülöttek bőrét. Miközben tény, hogy az elmúlt évtizedekben jelentősen megemelkedett az ekcéma gyakorisága: míg az 1940-es években a gyerekeknek „csak” az 5-15%-ánál fordult elő, addigra napjainkban 30% körüli az arány. Ez szintén összefüggésbe hozható a bőr korai fejlődésben gátolt barrierfunkciójával.

Addig, amíg evidenciaalapú ajánlás nem születik az újszülött- és csecsemőápolásnak erre a szeletére, az egészséges újszülöttek bőrét nem ajánlott sem napraforgó-, sem olívaolajjal kengetni – javasolják az idézett nemzetközi közlemény szerzői [1].

## Milyen olajat javasoljunk babamasszázshoz?

A babamasszázs jótékony hatású. Az anya és a gyermek közötti kapcsolat erősítése mellett a vérkeringést élénkítő masszázis javítja az oxigénellátást, elősegíti a bélműködést, javítja a csecsemő érzékelési képességeit, mozgáskoordinációját, pihentetőbbé teszi az alvását. Hogy az anyuka keze könnyebben csússzon a baba bőrén, a babamasszázshoz olajat lehet használni. Szóba sem jöhetnek azonban a felnőtteknél is használt, vérkeringést serkentő, izomlazító, bőrpírt okozó olajok! Lehetőleg **növényi olajokat** vagy azok kombinációját ajánlott használni a babáknál.

## Tejben-vajban fürdetett újszülöttek és csecsemők

Kórházban született gyermekeknél az első „fürdetés” a kórházban történik. Azt illetően, hogy ez mikor történjen meg, a szakmai vélemény ma is meglehetősen megosztott. Bár általában egy rutinszerű fürdetés nem jelent veszélyt az újszülöttre nézve, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) mégis azt javasolja, hogy a megszületést követően legalább 6 óra, de inkább 24 óra múlva következzen csak az első fürdetés. A fürdetéssel való legalább **6 órás várákosási idő** a magzatmáz védő funkciójának a minél tovább fenntartását is elősegíti. További érv, hogy korai fürdetésnél jelentősebb a veszélye a hipotermiának, azaz a fürdés alatti vagy azt követő kihűlésnek.

Néhány szempontot szem előtt kell tartani az első fürdetés alkalmával. A fürdetésnek rövidnek kell lennie, maximum 5 perc fürdésidő elegendő. A fürdetést és a nedves szivaccsal vagy ronggyal való letörlést összehasonlítva a fürdetés előnyösebb. A szivaccsal, fürdetőkesztyűvel kivitelezett nedves törülés általában jelentősebb hővesz-

teséget okoz az újszülöttnél, továbbá a bőr dörzsölése révén a bőr hidratációja is kedvezőtlenül változik meg [2].

Az első fürdetővíz ideális hőmérséklete 37,0 és 37,5 °C közötti; bár vannak néhányan, akik azt vallják, hogy a bőr hőmérsékletéhez közelebb eső, alacsonyabb hőmérséklet (34–36 °C) előnyösebb.

## Szappanok és egyéb tisztítószerek, valamint fertőtlenítőszerek használata nem javasolt.

1959-ben, miután görcsrohamban meghalt egy újszülött, idegrendszeri toxicitásról számoltak be, és később állatkísérletekkel bizonyították, hogy a hexaklorofénes fürdetés fehérállomány-károsító hatású. 1971-től nem használják újszülötteknél a teljes test lemosására a hexaklorofént (a hexaklorofén használata mára teljesen háttérbe szorult).

## Olajos fürdetés – veszélyesebb, mint amennyire hasznos?

A fürdetés lényeges kérdés csecsemőkort követően is. **Az atópiás dermatitis körülbelül minden ötödik gyermeket érinti.** A bőrgyógyászati kórképet az epidermális barrier funkciójának a zavara jellemzi. A különféle, olajos jellegű fürdőadalékok alkalmazása, amelyek a jelenlegi irányelvek alapján az atópiás dermatitis bázisterápiájának a részét képezik, egy nemrégiben végzett vizsgálat alapján az 1 és 11 éves korú gyermekek (n = 482) körében nagyrészt hatástalannak bizonyul, mindössze az 5 év alatti gyermekeknél igazolható enyhe pozitív hatás a fürdőadalékok használatához köthetően. Emellett a használatuk odafigyelést igényel, mert – az olajos fürdőkád és padlózat miatt – a csúszásveszély fokozott, továbbá a törülközők és ruházat kellemetlen mértékű zsírossá válásával is számolni kell [3].

## Hangzatos szlogenek

Nem könnyű választani a babafürdetők, babasamponok, babaolajok, törülközők, popsikenőcsök között. Hangzatos feliratok, mint „ásványi olajoktól mentes”, „bőrbarát pH”, „hipoallergén”, „illatanyagmentes”, „könnymentes”, „parabénmentes”, „SLS-mentes” tartkítják a csomagolásokat. Lényeges, hogy ilyenek legyenek a megvásárolt termékek?

## Ásványi olajoktól mentes

Számos babaápolási termék kőolajleparlás során nyerhető olajat tartalmaz. Ezek folyékony vagy szilárd paraffin (*Paraffinum liquidum* vagy *Paraffinum solidum*) vagy valamilyen vazelinfeleség (fehér vazelin = *Vaselinum album*, sárga vazelin = *Vaselinum flavum*, illetve koleszte-

rines vazelin = *Vaselinum cholesterinatum*) neveken található meg az összetevők között. Vannak termékek, amelyek szilikonolajat tartalmaznak. Az említett olajok, zsíros anyagok, legyenek bármilyen tiszták, babaápolási termékek esetén nem tekinthetők korszerű alapanyagoknak. Használatuk során **lezárják a bőrt**, mint egy jól záró kötés, és nem engedik lélegezni. Az ásványi olajoknál előnyösebbek a növényi olajokat (is) tartalmazó termékek.

## Bőrsemleges (vagy bőrbarát) pH

A megszületést követő első 3 hónap során épül fel a védő baktériumflóra, amelyet a későbbiekben – a bőrápolószerek megfelelő megválasztásával is – óvni kell. Ideális esetben a bőrön alkalmazott ápolószerek kémhatása a bőrével közel azonos (pH = 5-6), így a bőrön megtelepedett jótékony baktériumok életkörülményei nincsenek megzavarva.

## Hipoallergén

A hipoallergén kifejezést az '50-es években használták elsőként a kozmetikai termékeknél. A szigorúan vett értelemben nem definiálható hipoallergén kifejezés azt jelenti, hogy az adott termék az átlagosnál kevésbé vált ki allergiás reakciókat. Hipoallergénné tehet egy terméket az, ha nem tartalmaz mesterséges színezőanyagokat, mesterséges illatanyagokat.

## Könnymentes

A könnymentes babasamponok nem csípi a csecsemő, kisgyermek szemét, ezzel is kényelmesebbé, könnyebbé teszi a hajmosás procedúráját.

Hogyan valósul meg a könnymentesség?

- A szemet nem csípő babasamponok pH-ja a könnyfolyadék pH-jával közelítőleg megegyező. A könnyfolyadék pH-ja közel semleges: 7,2 és 7,6 közötti.
- Másrészt a babasamponok a felnőtt samponoknál sűrűbb állagúak, így jobban rögzülnek a gyermek fején, haján, nehezebben csorognak a szemébe.
- Harmadrészt a babasamponokban olyan felületaktív anyagokat alkalmaznak, amelyek nem okoznak szemirritációt.

## Parabénmentes

A parabének – mint konzerválószerke – közé számos vegyület sorolható: pl. metil-parabén (azaz metil-para-hidroxibenzoát), etil-parabén (azaz etil-para-hidroxibenzoát), propil-parabén (azaz propil-para-hidroxibenzoát). A parabének tipikusan a vizes alapú termékekben (pl. vizes oldatokban, O/V emulziókban) található meg, ahol a vizes környezet – tartósítószerke nélkül – különösen kedvező a baktériumok, penészgombák elszaporodásához. Lehetséges, hogy az egyes készítmények által okozott kontakt dermatitis a termékek parabéntartalmával hozható összefüggésbe. Az utóbbi években emiatt valóságos kultusza van a parabének kerülésének, nemcsak a babák érzékeny bőrére fejlesztett készítmények esetén, de a felnőtteknek szánt kozmetikumokban is.



## SLS-mentes

Az SLS a nátrium-lauril-szulfát angol nevének rövidítéséből ered. Angolul a nátrium-lauril-szulfát: sodium lauryl sulfate (SLS) vagy sodium dodecyl sulfate. A VII. és VIII. Magyar Gyógyszerkönyv alapján *Natrium laurylsulfuricum*, illetve *Natrium laurilsulfas* neveken is szerepelhet az SLS a készítmények összetevői között. Az SLS tisztító, zsíroló hatású felületaktív anyag, amely általában felnötteknek szánt samponokban, tusfürdőkben és egyéb kozmetikai készítményekben használatos. Az SLS-t napjainkban rengeteg támadás éri, mivel bőrirritáló hatású, arra érzékeny egyéneknél kontakt dermatitist válthat ki. Ez a bőrpírral járó elváltozás leginkább arcbőrrel történő érintkezéskor fejlődhet ki, főként akkor, ha hosszabb ideig, lemosás nélkül rajta marad az SLS a bőrön.

## Alkoholmentes

A koraszülötteknél és a kis súllyal született újszülötteknél az etanol topikális alkalmazása bőrégést és kivörösödést okozhat, érdemes kerülni vagy minimalizálni az alkalmazását. Újabban a köldökcsomk fertőtlenítésére – szükség esetén – napi egyszeri klórhexidin-oldatos (7,1% klórhexidin-diglükonát) kezelést javasol a WHO, vagy oktenidines/fenoxietanolos oldat használható e célból [4, 5].

## Pelenkadermatitis

Az egyszer használatos pelenkák korszakával dacolva nem ritka, hogy a csecsemők bőre kipirosodik, érzékenyvé válik, esetleg apró hólyagocskák is kialakulnak a pelenkával fedett bőrterületeken. Ez a pelenkakiütés, más néven pelenkadermatitis vagy pelenka okozta bőrgyulladás, amely leggyakrabban a 3–6 hónapos csecsemőket érinti. Mindez nem a jelenlegi csecsemőápolás hibáira visszavezethető panasz. Jacquet, egy francia gyermekorvos már 1905-ben leírta a bőrprobléma főbb tüneteit. Tőle származik a találó – pelenkadermatitis – elnevezés is.

## Több tényező vezethet pelenkakiütésekhez

- A pelenkadermatitis tulajdonképpen a kontakt dermatitis egy fajtája, azaz a bababőr pelenkával való érintkezése, dörzsölődése hozza létre a bőr gyulladását.
- A pelenkák okkluzív hatása, azaz a nedvességet mintegy búraként lezáró tulajdonsága a bababőr legfelső rétegének, a stratum corneumnak a „felzárásához” vezet.
- A csecsemők túlóltóztatása vagy akár a nem szellőző anyagból készült terpeszpelenka viselése okozta meleg, párák mikrokörnyezet is hozzájárul a pelenkadermatitishoz.
- A székletben jelen lévő baktériumok és gombák az irritált bőr számára fokozott veszélyt jelentenek, különösen a nedves, meleg, zárt pelenkakörnyezetben.
- A vizelet, a gyengén lúgos kémhatása miatt, a bőrt védő természetes savköpenyt károsítja, illetve olyan, a székletből származó enzimek működését aktiválja, amelyek a bőrt irritálják.
- A csecsemők gyógyszerzése, különösen az antibiotikum-alkalmazás, hajlamosít a pelenkadermatitásra.

- A pelenkázott csecsemők hasmenése gondos odafigyelés mellett is pelenkadermatitist válthat ki. A két napig tartó hasmenés mintegy négyszeresére növeli a pelenkadermatitis kialakulásának a valószínűségét.

## A pelenkadermatitist kiváltó okok ismeretében a megelőzés, illetve a kezelés lehetőségei is adóttak.

- Puha fedőrétegű, gélesedő megkötőréteggel rendelkező, jó minőségű, egyszer használatos pelenkák alkalmazásával a tünetek megelőzhetők, illetve javulnak.
- Gyakori pelenkacsere (akár óránkénti gyakorisággal): széklet esetén azonnali csere szükséges.
- Megfelelő szobahőmérséklet biztosítása, megfelelő, szellőző öltözet alkalmazása.
- A fenék letörléséhez akár a tiszta víz is elegendő.
- Ha a tiszta víztől ódzkodik a szülő, akkor hipoallergén, jó minőségű csecsemőápoló szerek alkalmazása javasolható.
- Szappanok, alkoholos vagy parfümözött készítmények, hintőporok használatának kerülése.
- Pelenkázások alkalmával kicsit „levegőzni” hagyni az egyébként pelenkázott területet.

## A pelenkakiütés megelőzésére, kezelésére szolgáló hámosító készítmények a patikából.

- Cink-oxidos készítmények. A szárító, enyhe bőrosszehúzó és nedvességmegkötő cink-oxid hatóanyagot általában viszkózus, vízlepergető, zsíros jellegű kenőcsök tartalmazzák.
- (Dex)pantenoltartalmú külsőleges szerek. A hatóanyag (amelyet B<sub>5</sub>-provitaminként is emlegetnek) a bőrben pantoténsavvá alakul át, amely a sérült hámszövet újraképződését segíti elő.
- A- és D-vitamint tartalmazó készítmények, amelyek a hámréteg regenerálódását támogatják.
- A pelenkakiütés kezelésére alkalmas patikaszer általában zsíros jellegű vivőanyagúak, barrier hatás biztosítására alkalmasak, így pl. fehér vagy sárga vazelint, paraffint, természetes eredetű olajokat (pl. csukamájolaj, napraforgóolaj), gyapjúviaszt tartalmaznak.

**Amennyiben rendszeressé válik a pelenkakiütés, vagy a recept nélkül kapható krémek, kenőcsök alkalmazása nem vezet javuláshoz, gyermekorvoshoz kell fordulni.**

Gyulladt bőr esetén a gyermekorvos glükokortikoidos lokális készítményt rendelhet.

Előfordulhat, hogy az irritált, sérült, pelenkázott bőrön a gombák is kóros mértékben megtelepednek. Nagyobb az esélye a csecsemő pelenkázott bőrén a gombás fertőzésnek, ha szájjápenészes a csecsemő, vagy antibiotikum-kezelés miatt a bélflórájának az egyensúlya felborul. A gombás felülfertőződés miatt a kipirosodáson túl fénylően vörös színű lehet a bőr, a vöröslő foltok peremén sorakozó, kisebb-nagyobb, fehér hólyagocskákkal, göbökkel tarkítva. A folyamat legtöbbször a végbélnyílás kör-

nyékén kezdődik, és innen terjed át egyéb területekre. A gombás fertőzésért felelős kórokozó leggyakrabban a – szájpenészt is okozó – *Candida albicans*.

Kezeléséhez gombaellenes hatóanyagot tartalmazó kenőcsök alkalmazása szükséges. Bórax, nisztatin és klotrimazol a leggyakrabban alkalmazott hatóanyagok. A gyógyszeres kenőcsök/krémek mellett a gyakori pelenkacsere és a bőr szárazon tartása segíti a gyógyulást.

#### FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Avoid applying olive and sunflower oil to healthy newborns' skin. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/304078>; 2020. július 27.
2. WHO recommendation on bathing and other immediate post-natal care of the newborn. <https://extranet.who.int/rhl/topics/newborn-health/care-newborn-infant/who-recommendation-bathing-and-other-immediate-postnatal-care-newborn>; 2020. július 29.
3. Santer, M. et al.: Emollient bath additives for the treatment of childhood eczema (BATHE): multicentre pragmatic parallel group randomised controlled trial of clinical and cost effectiveness. *BMJ*, 2018, 361: k1332
4. <https://www.path.org/media-center/who-adds-71-chlorhexidine-digluconate-for-umbilical-cord-care-to-essential-medicines-list/>; 2020. július 29.
5. [www.ogyei.gov.hu](http://www.ogyei.gov.hu); 2020. július 29.

## Újszülött- és csecsemőkori bőrápolás

Dr. Tóth Barbara egyetemi adjunktus

#### FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Cooke, A., Cork, M. J., Victor, S., Campbell, M., Danby, S., Chittock, J., Lavender, T.: Olive Oil, Sunflower Oil or no Oil for Baby Dry Skin or Massage: A Pilot, Assessor-blinded, Randomized Controlled Trial (the Oil in Baby SkincaRE [OBSeRvE] Study). *Acta Derm Venereol.*, 2016, 96: 323–330.
2. Ernst, E.: Adverse effects of herbal drugs in dermatology. *Br J Dermatol.*, 2000, 143: 923–929.
3. Fernandes, J. D., Machado, M. C. R., De Oliveira, Z. N. P.: Children and newborn skin care and prevention. *An Bras Dermatol.*, 2011, 86: 102–110.
4. Harding, C. R.: The stratum corneum: structure and function in health and disease. *Dermatol Ther.*, 2004, 17(Suppl. 1): 6–15.
5. Kusari, A., Han, A. M., Virgen, C. A., Matiz, C., Rasmussen, M., Friedlander, S. F., Eichenfield, D. Z.: Evidence-based skin care in preterm infants. *Pediatr Dermatol.*, 2019, 36: 16–23.
6. Oranges, T., Dini, V., Romanelli, M.: Skin Physiology of the Neonate and Infant: Clinical Implications. *Adv Wound Care (New Rochelle)*, 2015, 4: 587–595.
7. Vaughn, A. R., Clark, A. K., Sivamani, R. K., Shi, V. Y.: Natural Oils for Skin-Barrier Repair: Ancient Compounds Now Backed by Modern Science. *Am J Clin Dermatol.*, 2018, 19: 103–117.

#### TESZTKÉRDÉSEK

##### A bababőr és ápolása

Dr. Budai Marianna PhD–Dr. Budai Livia PhD  
szakgyógyszerészek

#### 1. Melyik olaj összetétele hasonlít leginkább az emberi bőr lipidösszetételéhez?

- a) Paraffinolaj
- b) Jojobaolaj
- c) Hidegen préselt olívaolaj

#### 2. Mit javasol a WHO a köldökcsomk fertőtlenítésére?

- a) Rendszeres hexaklorofénes hintőpor-alkalmazást
- b) Napi 3 alkalommal 70%-os alkohollal való lemosást
- c) Szükség esetén klórhexidines (7,1%-os klórhexidindiglükonát-oldat) fertőtlenítést

#### 3. Melyik állítás igaz?

- a) A pelenkázott bőrterületen a glükokortikoidok felszívódása kisebb mértékű, mint a nem pelenkázotton
- b) Az újszülöttek fürdetésének a megszületést követően minél hamarabb meg kell történnie
- c) 2 éves kor alatt a fizikai elven működő fényvédő készítmények használata javasolt, a kémiai elven működőké nem

#### TESZTKÉRDÉSEK

##### Újszülött- és csecsemőkori bőrápolás

Dr. Tóth Barbara egyetemi adjunktus

#### 1. Melyik állítás hamis?

- a) A 30 hétre született koraszülöttek bőre a felnőttkéhez hasonlóan fejlett
- b) Az újszülöttek bőre fokozott fényvédelmet igényel
- c) Az újszülöttek bőrének magasabb a pH-ja (lúgosabb), mint a felnőttek bőréné

#### 2. Melyik állítás igaz?

- a) A bőrgyógyászatban felhasznált olajokat a megfelelő összetétel biztosításának érdekében többnyire hidegen préselik
- b) A külsőlegesen felhasznált olajok tartalomanyagai soha nem szívódnak fel
- c) Extrém alacsony születési súlyú koraszülöttek esetén elsősorban propilén-glikol- vagy vazelin-alapú készítmények használata javasolható

#### 3. Külsőleg alkalmazva melyik olaj okoz legnagyobb valószínűséggel bőrgyulladást?

- a) Kókuszszsír
- b) Napraforgóolaj
- c) Mustármagolaj

#### FELHÍVÁS!

**Szólj a kolléganődnek, ismerősödnek, barátnődnek, aki szintén gyógyszerértári asszisztens, hogy jelentkezzen az adataival a Galenus Kiadónál, hogy alanyi jogon ő is megkaphassa ezek után a Gyógyszerértári Practicum Novum kiadványt.**

**FONTOS! Amelyik gyógyszerértárnak van Patika Magazin-megrendelése, annak ezt a szaklapot azzal a csomaggal együtt küldi ki a kiadó!  
Ez nehogy a betegekhez kerüljön!**



# Az immunerősítés színes palettája – a vitaminoktól a gyógynövényekig

Az őszi időszak keresett termékei az immunrendszert erősítő készítmények.

A szervezet védekezőképességének megerősítése ősszel napirenden lévő kérdés. Az idei őszi-téli szezonban, az új típusú koronavírus okozta pandémia és az influenzával potenciálisan együtt jelentkező kettős járvány, az ún. „twindémia” kapcsán még lényegesebb az immunrendszeri funkciók támogatása.

## Vitaminok, nyomelemek, gyógynövényalapú termékek, propolisz és probiotikumok

Az immunrendszer légúti kórokozókkal szembeni erősítésében különféle vitaminok, nyomelemek kapnak szerepet. A C- és a D-vitaminnal való megfelelő ellátottság mellett a cink és a szelén pótlására is érdemes odafigyelni, ha az immunrendszer támogatása a cél. A vitaminokon és a nyomeleken túl – a komplementer és az alternatív medicina eszköztárából – számos gyógynövény aktív anyagai is alkalmazhatók a vírusos fertőzések prevenciójában és kezelésében.

A légúti vírusos fertőzések megelőzésében használható gyógynövények közül az édesgyökér, az amerikai ginszeng, a különféle, antioxidánsokban dús bogyók, a kasvirág (*Echinacea* sp.), a gránátalma és a guava gyümölcs alkalmazását is tudomá-

nyos eredmények támogatják. A nátha- és influenzaszerű megbetegedéseket okozó vírusok elleni harcban ezek a gyógynövények – többek között – a glicirizin-, polifenol- és flavonoidtartalmukra visszavezethetően lehetnek hatásosak. A lehetséges hatásmechanizmusaik sokszínűségről árulkodnak, a növényi kivonatok elősegíthetik a vírusok természetes antitestekhez való kötődését, stimulálhatják a T-sejtek gamma-interferon-termelését, megakadályozhatják a vírusok sejtekhez való kihorgonyzódását és a sejtekbe való bejutását, növelhetik a vírusellenes immunoglobulinok szintjét, gátolhatják a vírus genetikai anyagának és fehérjéinek az előállítását, néhány példát említve.

A növényi eredetű anyagokon túl a méhek által gyűjtött propolisz vagy a bélflóra működését támogató probiotikumok alkalmazása is hozzájárulhat az immunrendszer erősítéséhez, a patogén mikroorganizmusok okozta fertőzések kivédéséhez, kezeléséhez.



Dr. Budai Livia PhD  
szakgyógyszerész

### FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Mousa, H. A. L.: Prevention and treatment of viral infections by natural therapies. *J. Prev. Infect. Control*, 2015, 1: 4.

**ÚJ**

## IMMUNOMIX FORTE

IMMUNERŐSÍTÉS A TERMÉSZET EREJÉVEL

Az új **Immunomix Forte** kapszulák magas hatóanyag tartalommal segíthetnek leküzdeni a megfázás kezdeti tüneteit. Készítményünk kúraszerű támogatást nyújt immunrendszerének a meghűléses időszakokban.

**ECHINACEA** régóta fennálló használat alapján meghűléses panaszok rövid távú megelőzésére és enyhítésére. Magas hatóanyag tartalom: 3000 mg Echinacea purpurea kapszulánként.

**PROPOLISZ** a népi gyógyászatban használatos felső légúti megbetegedések enyhítésére, nátha és influenza-szerű megbetegedések kiegészítő kezelésére.

**CSIPKEBOGYÓ** természetes C-vitamin forrásként növeli a betegségekkel szembeni ellenálló képességet.

**JAVASOLT ADAGOLÁS: napi 1 kapszula, maximum 10 napon keresztül. 10 nap kúraszerű használat után tartson szünetet szedésében!**

BIOEXTRA ZRT. | [www.bioextra.hu](http://www.bioextra.hu)  
GYÓGYSZEREK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HAZAI GYÁRTÓJA

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

**CSALÁDI KISZERELÉS\***  
\*fogyasztása 12 éves kor alatt nem ajánlott

# Challenge, avagy kihívás

Vagy ha jobban tetszik, próbatétel. Ezt éljük át nap mint nap. Anyaként, társként, munkavállalóként és hivatását gyakorolni akaró és tudó gyógyszerkiadó szakasszisztensként ezekben az időkben is!

Fotó: Phoenixns / iStock / Getty Images Plus

**R**eneteg kihívás volt a közelmúltban, amelyek pró és kont-ra megosztották a világot! Természetesen a Facebookon és az Instagramon terjedtek ezek leginkább, és többségük online zajlott, törekedve ezzel is a vírus tovaterjedésének megakadályozására. A kihívás részeként a felhasználókat többféle dologra kérték fel. Volt, hogy egy aktuális és egy tíz évvel ezelőtti fotójukat tették egymás mellé, volt, hogy teszteszteket kellett elvégezni, s volt olyan kihívás, amelynek során párnát kellett viselni. Ugyancsak az Instagramon indult a személyes kihívások közül a számomra egyik „legérdekesebb”, amelynek a lényege, hogy az emberek egy párnát viselnek ruhaként. Igen, ez elsőre nagyon furcsán hangozhat, de remek unaloműző, közösségi kezdeményezés! A nagypárnát úgy vették magukra, hogy deréknál megkötik egy madzaggal vagy övvel, és így olyan alak rajzolódik ki, mintha egy elegáns ruha lenne. Hogy is mondjuk... Az otthoni kényelmes ruha egy új szintet lépett, már az is elfogadott, ha csupán egy párnát öltünk magunkra. A kihívások közül említhetném még a Getty Museum challenge-et, amely tökéletes szórakozás lehet azoknak, akik szeretik a képzőművészetet, és nem nagyon tudtak magukkal mit kezdeni. A feladat: ki kell választani egy műalkotást, majd az otthonunkban kell találni három olyan kelléket, amelyek segítségével le lehet másolni vagy újra lehet alkotni az adott festményt vagy műtárgyat úgy, hogy az valamennyire azért felismerhető is legyen. E rövid bevezetőben szerettem volna rávilágítani, vagy inkább rádöbenteni a kollégákat, hogy mennyire másként látják és élik meg a pandémiát a lakosok, vásárlók, betegek. Míg másoknak a challenge egy „szórakozás”, egy „unaloműzés” vagy egy „jó poén”, s e virtuálisan zajló folyamatban ők még választhatnak is, hogy szeretnének-e benne részt venni.

Nekünk, egészségügyi szakdolgozóknak a mindennapunk része lett, a járvány kitörése óta aktívan, személyesen veszünk részt benne. Nekünk ez az igazi próbatétel és kihívás is egyben!

## A szakmai kihívásunk

A kihívást gyógyszerügyi asszisztens tagjaink 2020. március közepe óta nap mint nap átéljük, csak „kissé” másként, és live-ban, vagyis élőben, testileg és mentálisan terhelve, kezdve a védőfelszerelések beszerzésétől, a dobozsám-korlátozástól a folyamatos gyógyszerellátásra való törekvéseken át a gyógyszer- és védőeszköz-ellátás biztosításáig, a kijárási korlátozás nehézségeinek leküzdésével harcolva. Még hosszasan sorolhatnám, de a lélektani tetőzése az volt, hogy nem kapott megfelelő kormányzati támogatottságot a gyógyszerügyi ellátás rendszerében alkalmazottként dolgozó asszisztensek, szakasszisztensek egyszeri bérkiegészítése. Az elmaradt intézkedéssel kinyilvánításra került ezen egészségügyi közfeladatokat teljesítő, heroikus küzdelmet vívó asszisztensi szakmacsoport másodlagos helye. Kihívást jelentett ezt elfogadni gyógyszerügyi szakasszisztensként a tára mögött nekem is, aki személyes jelenléttel teljesítettem szolgálatot, valamint ugyancsak azon kollégáimnak is, akik nagy valószínűséggel olvassák e sorokat, továbbá az MGYK és a MESZK vezetésének.



Kamarai célkitűzések

## Kamarai célkitűzések

Próbatétel volt kamaránk vezetőinek és országos szakmai tagozatvezetőként is, mert az volt az érzésem, hogy ránk ragadt egy rossz minta az elégedetlen és információval nem rendelkező betegektől. Ahogy a betegek a gyógyszerek árának kapcsán nem a jogszabályalkotónak, hanem aki expedálja a gyógyszert, annak a fejéhez vágnak hirtelen felindulásból jelzőket, én is és kamaránk is ezt kaptuk. Szomorúan és meglepődve tapasztaltam azt a bérkorrekció kapcsán, amit a tára mögött élek át nap mint nap a betegeknél. Miért ennyibe kerül? Mennyi a hasznuk ezen? Mikor emelték meg ennyire? Miért nincs már megint anynyi doboz, ami nekem kell?

Arra jutottam ismét, hogy alig ismerik, ismeritek kamaránk céljait és funkcióját, annak ellenére, hogy minden megtalálható az internetes honlap felületén, s néhol már támadóan rontottak nekem, nekünk. Értem én, hogy attól, hogy kötelező a tagság, már rossz lehet az íze, sőt értem azt is, ha valamiről nincs teljes





információ, akkor attól félek, tartok, esetleg ellenséget látok benne. Aki viszont végiggondolja, hogy a kamarát létrehozó és többségében ma is mellettünk dolgozó kollégáink a mi saját érdekünkben hozták létre, hogy tisztességes, becsületesen szerzett egészségügyi bizonyítvánnyal rendelkező szakemberek kerülhessenek kapcsolatba a beteg, kiszolgáltató, segítségre, ta-

nácsokra, útmutatásra szoruló lakosokkal, annak ez a kérdés a továbbiakban nem lehet érthetetlen. A kamara etikai normákat ad, az Etikai kódex elemeihez kell mindenkinek tartania magát munkavégzése során a fent leírtak miatt. Fontos tisztázni viszont ismét, hogy a MESZK nem szakszervezet, hanem köztestület 120 000 taggal, ami az egészségügy összes szakmacsoportját reprezentálja, melyből közel 8500 tagozatunk tagja. Ezekből a számokból talán látszik és érthető, hogy kamaránk nem egyéni érdekek mentén dolgozik s működik. Kamaránkban nemcsak az érdekvédelem a cél, hanem a szakma(iság) képviselése, fejlesztése, az abban dolgozóknak iránymutatás, etikai normák betartatása, a képzés fejlesztése és még sorolhatnám.

Kollégáim és én is szakmaszeretettel, elhivatottságból vagyunk itt, s tartozunk ide, büszkén. Nem gondolom, hogy pénzben kifejezhetőek lennének azok a munkaórák, amelyeket szeretnénk, pihenésünktől, magunktól veszünk el egy szakmai anyag kidolgozásáért, a sok telefon és e-mail megválaszolásáért, melynek egy része szintén nem a kamara feladatai közé sorolható, de teszem, tesszük, mert segítséget, tájékoztatást, biztatást kérnek kollégáink. Mint ahogy a betegek is a gyógyszerárban megkérdezik a gyógyszerészeségbolt nyitvatartását, vagy éppen a heti lottózszámokat. Ami sokszor kihívás, de egy hivatás-, egy tisztességchallenge mindannyiunknak, ami nem Instán és TikTokon zajlik. Próbátétel a mostani időszak, ami összekovácsol minket, kamarai tagokat, a Gyógyszertári Asszisztensi Tagozat tagjait. Ehhez kívánok eredményes együttműködést!



Rózsa Melinda  
tagozatvezető

**Ára: 5790 Ft**  
+ csomagolási és postaköltség

**Puha táblás, 220 oldalas (148 x 210 mm), színes, illusztrált könyv**

Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft.

## 2 x 9 HÓNAP BIZTONSÁGBAN

### MIT SZEDHETEK, ÉS MIT NEM?

#### Szakemberek válaszai a babavárástól a babázásig

Milyen gyógyszert szedhetek a várandósság vagy a szoptatás időszaka alatt, és mit nem? Melyeket csak orvosi felügyelettel? Létezik-e az egészségügyi problémámra természetes megoldás? Van, amelyik gyógynövény árthat ezen időszak alatt? Milyen ételt ne egyek a szoptatás miatt? Folytathatom a vegán étrendet várandósan is? Ha a szoptatáshoz kevés a tejem, mit tegyek? Neves szakértők válaszolnak a várandósság, a szoptatás időszakára és a csecsemő első hónapjaira vonatkozó gyakori kérdésekre, a gyógyszeresedés, a táplálkozás, illetve a szoptatás témakörében.

**Dr. Budai Livia, dr. Budai Marianna szakgyógyszerészek, Csetneki Julianna szülész, szoptatási szakértő és dr. Lelovics Zsuzsanna klinikai dietetikus** a kérdés-felelet formában összeállított, gyakorlatias kézikönyvben S. O. S. tanácsokat adnak az otthoni, gyors megoldásokra.

**A könyv megrendelhető webáruházunkban -5% KEDVEZMÉNNYEL**

A könyv megrendelhető a Galenus Kiadónál és a webshopban.

Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft. 1146 Budapest, Dózsa György út 19.

E-mail: [rendeles@galenus.hu](mailto:rendeles@galenus.hu), [galenus@galenus.hu](mailto:galenus@galenus.hu) Telefon: +36-1-467-8062, Fax: +36-1-363-9223

Postacím: Galenus Kiadó, 1437 Budapest 70., Pf. 275 Webáruház: [www.shop.galenus.hu](http://www.shop.galenus.hu)



# A rostfogyasztás előnyös, de a rostbevitel elmarad a javasolttól

Miközben a rostok kedvező élettani hatásai, elsősorban a bélműködés és az intestinalis mikrobiom vonatkozásában bizonyítottak, a modern világban a napi rostbevitel elmarad a javasolttól. A rostbevitel optimalizálása – táplálkozással vagy korszerű, többkomponensű rostkészítményekkel – számos pozitív hatással rendelkezik.

## A rostok kedvező élettani hatása igazolt

Az élelmi rostok felszívódás nélkül haladnak át a bélrendszeren, azaz nem „tápanyagok”, mégis fontos összetevői az étrendnek. A rostokban dús táplálékok közé sorolt teljes kiőrlésű termékek, zöldségek, gyümölcsök fogyasztásának az élettani előnyei ismertek. A lipid- és cukorszintek szabályozásán túl a testtömegkontrollban és a bélflóra egyensúlyának a biztosításában is alapvető fontosságúak a rostok [1].

A megfelelő mennyiségű rostbevitel számos krónikus kórkép megelőzésében segíthet, így például a koronáriás szívbetegség, a stroke, a 2-es típusú cukorbetegség, a vastagbél-daganat, illetve az elhízással összefüggő megbetegedések vonatkozásában.

Bebizonyosodott, hogy azoknál, akiknek a táplálkozása rostokban dús, 15-30%-kal ritkábban fordul elő szív- és érrendszeri kórképekre visszavezethető korai elhalálozás. Továbbá a rostokban dús diéta 16-24%-kal csökkentheti a koronáriás szívbetegségek, a stroke, a 2-es típusú diabétesz és a vastagbél-daganat előfordulásának kockázatát [1].

## Napi 25–29 g rost fogyasztása az ideális felnőttkorban

Egy nemrégiben publikált metaanalízis készítői – az elmúlt 40 év kutatási eredményeit összegyűjtve – azt számszerűsítették, hogy naponta hány g rost elfogyasztása bizonyul hatásosnak a krónikus betegségek megelőzésében és a korai elhalálozás gyakoriságának a csökkentésében. A több ezer beteget és több mint egymillió betegévet felölelő elemzés rámutatott arra, hogy az előzőekben számszerűsített morbiditás- és mortalitás-csökkenés abban az esetben következik be, ha a napi rostfogyasztás felnőttéknél 25 és 29 g közötti. Gyermekéknél ennél kisebb napi bevitel bizonyul optimálisnak (1. táblázat).

1. táblázat. Javasolt napi rostbevitel az életkor függvényében [1, 3]

Életkor (év)	Javasolt rostmennyiség/nap (g)
2–3	8–13
4–6	9–16
7–9	12–19
10–12	15–22
felnőttkor	20–35

Az összehasonlítás kedvéért:

- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér 1,9 g rostot,
- 1 közepes alma 4,4 g rostot,
- 20 szem pisztácia 1,2 g rostot,
- 1 közepes nyers sárgarépa 1,7 g rostot tartalmaz [3].

## Rosthatározó – a rostok színes palettája

Az élelmi rostok szerkezete nagyon változatos, nem egységes anyagok csoportját jelentik (2. táblázat). A különféle rostanyagok a bél más-más szakaszaiban fejtik ki hatásukat, ezért fontos, hogy táplálkozás során változatos rostfélék szerepeljenek a tányéron. Optimális esetben a természetes táplálkozás során többféle rosthhoz jut a szervezet – vízben oldódó és vízben nem oldódó rostok, valamint jól bomló és kevésbé jól bomló rosttípus is szerepel az étrendben.

Minden rosttípus más-más kvalitatív vagy kvantitatív hatást válthat ki. A rostok előnyös tulajdonságait többféle rost fogyasztásával lehet a legjobban előidézni. A fermentálható rostok a rövid szénláncú zsírsav termelésében és a mikroflóra-egyensúly visszaállításában játszanak szerepet. A kevésbé jól fermentálható rostok javítják a széklet tömegét, konzisztenciáját és viszkozitását, illetve feltehetően hozzájárulnak a csökkent bakteriális transzlokációhoz. (A bakteriális transzlokáció a gyomor-bél rendszer életképes baktériumainak vagy bakteriális termékeinek különböző, bélcsatornán kívüli szövetekbe való eljutása) [4].

## A fejlett világban a rostfogyasztás az optimálisnál kevesebb

A statisztikák azt mutatják, hogy sajnálatos módon a fejlett országok lakosságának rostfogyasztása a célértékektől elmarad. Az Amerikai Egyesült Államokban a napi rostfogyasztás átlagosan csak mindössze 15 g-ot tesz ki [1].

Magyarországon sem jobb a kép. Szomorú tény, hogy az egész életen át tartó rossz táplálkozási szokások már gyermekkorban rögzülhetnek. Felmérések alapján Magyarországon az iskoláskorú gyermekek kétharmada nem fogyaszt zöldséget és gyümölcsöt napi gyakorisággal, és az elégtelen rostfogyasztás következtében is kialakuló székrekedés minden harmadik gyermeket érint [2].

Az alacsony rostfogyasztás miatt számos szervezetbeni funkció zavart szenvedhet, ugyanakkor igazolt, hogy a rostbevitel növelése, akár táplálkozással, akár célzottan alkalmazott rostkészítményekkel, pozitív hatású a szervezet működésére.

Az optimális mértékű rostfogyasztás ugyanis hozzájárul ahhoz, hogy...

- ...a vastagbél mikroflórája egyensúlyban legyen, megfelelő mennyiségű és minőségű prebiotikum álljon rendelkezésre az intestinalis mikrobiom számára. Probiotikumok szedése során kiemelten fontos, hogy a „jóteknő mikroorganizmusok” megtapadását (kolonizációját) elősegítő prebiotikumok is rendelkezésre álljanak.

- ...a bélműködés optimális legyen, a székletürítés rendszeres gyakorisággal történjen, a funkcionális bélproblémák ritkábbá váljanak, azaz a hasmenések vagy a székrekedések gyakorisága csökkenjen, kevesebb hashajtó gyógyszert alkalmazzanak a betegek.
- ...a vércukorszint normalizálódjon.
- ...a koleszterinszint normalizálódjon.
- ...az éhségérzet csökkenjen, és ezzel összefüggésben a fogyókúrás programok nagyobb arányban lehessenek eredményesek.

Megjegyzendő, hogy a megfelelő mértékű rostbevitel mellett hangsúlyt kell fektetni a kellő mennyiségű folyadékbevitelre is. Számos panasz, így például a székrekedés rendezéséhez ugyan- is mindkét tényezőre figyelmet kell fordítani [2].

### A túl sok rost árthat?

A korábban idézett széles körű metaanalízis szerzői úgy vélik, hogy a napi 29 g-ot meghaladó mértékű rostfogyasztás további kedvező hatásokkal járhat a krónikus kórképek megelőzését tekintve. Ugyanakkor, bár a vizsgálatok során „mellékhatásokról” nem számoltak be, óvatosságra is intenek, mivel a tartós, fokozott rostbevitel a szervezet vasszintjének a csökkenéséhez vezethet [1].

### Ha táplálkozással nem fedezhető a rostbevitel

Ha a táplálkozással valamilyen ok miatt nem fedezhető az optimális rostbevitel, akkor rostpótlást kell alkalmazni. Ehhez cél-



szerű többkomponensű, többféle rostot kiegyensúlyozott arányban tartalmazó készítményt választani. Előnyös, ha a rostpótló termék semleges ízű, így az édes vagy sós ételekhez is keverhető, továbbá a benne lévő rostok süthetők vagy főzhetők, illetve glütént és laktózt nem tartalmaznak [3].

Dr. Budai Marianna PhD  
szakgyógyyszerész



Dr. Budai Livia PhD  
szakgyógyyszerész

#### FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Reynolds, A. et al.: Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet*, 2019, 393: 434–445.
2. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. *Táplálkozási Akadémia Hírléve*, 2018, 11. évf. 3.
3. www.stimulance.hu; 2020. szeptember 14.
4. Gray, J.: *Dietary Fibre: Definition, Analysis, Physiology and Health*. Brussels, Belgium, 2006

# STIMULANCE

## 6 KÜLÖNBÖZŐ ROST KEVERÉKÉVEL

- ✓ Csökkenti a hashajtó használatának szükségességét <sup>1,2</sup>
- ✓ Csökkenti a székrekedés és a hasmenés gyakoriságát <sup>3</sup>
- ✓ Elégtelen rostbevitel diétás ellátására



Gluténmentes



Adalékanyag mentes

TOVÁBBI INFORMÁCIÓÉRT  
ÉS A TELJES CÍMKESZÖVEGÉRT  
OLVASSA BE A QR-KÓDOT!



Hivatkozás: 1. Hofman Z et al. Tolerance and efficacy of a multi-fibre enriched tube-feed in paediatric burn patients. Abstract 217. European Society for Clinical Nutrition and Metabolism 23rd Congress. Munich, Germany, September 8–12 2001 2. Evans S et al. Fibre content of enteral feeds for the older child. *J Hum Nutr. Diet* 2009 (22)414–421. 3. Trier E et al. Effects of multifibre supplemented paediatric enteral feed on gastrointestinal function. Abstract 38. European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition 32nd Annual Meeting. Warsaw, Poland, June 2–5 1999 • Speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer elégtelen rostbevitel esetén. Kizárólag orvosi felügyelet mellett alkalmazható. Enterális táplálásra. Ezen információs anyag egészségügyi szakembereknek készült. A NUMIL Kft. Nem vállal felelősséget a jelen anyag illetéktelen felhasználásáért. Numil Kft., 1134 Budapest, Váci út 35., Táplálkozási Tanácsadás: +36 80 223 223, www.nutricia.hu FG20PRNTPAED35HU, Lezárás dátuma: 2020.09.17.

# Ibuprofénes tapasz – leragasztott akut mozgásszervi fájdalom

Napi egy ibuprofénes tapasz, maximum 5 napon keresztül – azoknak a 16 éven felüli betegeknek javasolható ez a lehetőség, akik felső vagy alsó végtagi akut fájdalommal járó (sport)sérülésüket szeretnék kezelni.

A sportsérülések vagy az egyéb jellegű, akut lefutású problémákat okozó sérülések gyakoriak. Az alsó vagy a felső végtagot érintő izomsérüléseknél, húzódásoknál, rándulásoknál fájdalom- és gyulladáscsökkentési célból, ha lehetséges, érdemes az NSAID-ok helyileg alkalmazott formáit, például a tapaszokat és a géleket előnyben részesíteni a szisztémásan alkalmazott gyógyszerformákkal, azaz a tablettákkal vagy a kapszulákkal szemben [1, 2].

Vizsgálatok igazolják, hogy a topikális NSAID-bevitel is elegendő NSAID-szintet eredményez az inak, ízületek, izmok és szalagok területén. Ugyanakkor a helyi alkalmazás a vérben a hatóanyag szintet csak minimálisan befolyásolja: a topikális NSAID-alkalmazásnál a szisztémás adagolásnál tapasztalt mennyiségnek csak 5-10%-a jut be a szisztémás keringésbe. Vagyis: csökken a szisztémás NSAID-expozíció, illetve az azzal összefüggő, az NSAID-ok esetén tipikusnak mondható gastrointesztinalis, cardiovascularis és renalis mellékhatások előfordulási gyakorisága [3]. A topikális NSAID-alkalmazás olyan esetekben is ajánlható, amikor a per os NSAID-adagolás gyomor- és nyombélfekély vagy a kórelőzményben szereplő szív- és érrendszeri megbetegedések miatt ellenjavallt.

## Többszöri kenetetés helyett egyszeri ragasztás

A külsőleges gyógyszerformák palettája napjainkban már többet jelent a kenőcsöknél, krémeknél és géleknél. A naponta többször alkalmazandó félszilárd gyógyszerformák mellett egyre nagyobb teret nyernek a tapaszok. A tapaszok a napi egyszeri alkalmazás egyszerűsége és kényelme mellett előnyként kínálják az egyenletes hatóanyag szint biztosítását [4]. Fontos az is, hogy a krémezés, gélezés jelentette nehézségekkel (különösen ruhanemű vagy kompressziós eszközök viselésekor) szemben a modern tapaszoknál a testszínű, diszkrét megjelenés, illetve az alkalmazás helyének az alakjához való idomulás is adott.

Az ibuprofénes tapaszokkal olyan egyenletes, 24 órán keresztül hatóanyag-felszabadulás valósítható meg, amely az alkalmazás 1. napjától kezdve a használat utolsó (5.) napjáig egyenletes ibuprofénszintet biztosít a célszövetekben [4, 6].

## 200 mg ibuprofén – tapaszba zárva

A tapaszokként 200 mg ibuprofén tartalmazó gyógyszerek hatásosságát és biztonságosságát több vizsgálatban elemezték.

Akut sportsérülést szenvedett felnőtteknél (n = 130) a 200 mg ibuprofén tartalmazó tapaszok (24 óránként cserélt) 5 napon keresztül alkalmazása hatásosnak és biztonságosnak bizonyult. Használatuk mind a 24 órás, mind a 120 órás eredményeket tekintve jelentősebben enyhítette a fájdalmat, mint a placebo-



Fotó: pjojf / iStock / Getty Images Plus

tapaszok alkalmazása. Emellett a nemkívánatos események gyakorisága a kezelt ágon hasonló, mint a placeboágon [4, 5].

Már 2 órával az első ibuprofénes tapasz felhelyezését követően érzékelhető lehet a beteg számára a mozgás közbeni fájdalom csökkenése. A tapaszt használók több mint 90%-a az alkalmazás 5. napját követően „kiváló” vagy „jó” jellel értékeli az ibuprofénes tapasz terápiás hatását, miközben közel 100%-uk minősíti az ibuprofénes tapaszok tolerálhatóságát „kiváló” vagy „jó”-nak [4].



Dr. Budai Livia PhD  
szakgyógyász

## FELHASZNÁLT IRODALOM

- Derry, S. et al.: Topical NSAIDs for acute musculoskeletal pain in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 6, 2015, Art. No.: CD007402
- Derry, S. et al.: Topical NSAIDs for chronic musculoskeletal pain in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 4, 2016, Art. No.: CD007400
- www.ogyei.gov.hu; 2020. szeptember 17.
- Whitefield, M. et al.: Comparative Efficacy of a Proprietary Topical Ibuprofen Gel and Oral Ibuprofen in Acute Soft Tissue Injuries: A Randomized, Double-Blind Study. *J Clin. Pharm Ther.*, 2002, 27: 409–417.
- Predel, H. G. et al.: Efficacy and tolerability of a new ibuprofen 200 mg plaster in patients with acute sports-related traumatic blunt soft tissue injury/contusion. *Postgrad Med.*, 2018, 130: 24–31.
- Lewis, F. et al.: A pharmacokinetic study of an ibuprofen topical patch in healthy male and female adult volunteers. *Clin Pharmacol Drug Dev.*, 2018, 7: 684–691.



# NUROFEN<sup>®</sup>

200 mg gyógyszeres tapasz



## HATÉKONY

**Akár 24 órán** keresztül  
folyamatos hatóanyag-leadás;  
hatás a fájdalom helyén<sup>3</sup>

## BIZTONSÁGOS

Kedvező biztonságossági  
és tolerancia-profil  
az alkalmazás helyén<sup>1,2,3</sup>



## KÉNYELMES

1 tapasz/nap,  
rugalmas és kényelmes<sup>3</sup>



## CSILLAPÍTTJA AZ IZOM ÉS ÍZÜLETI FÁJDALMAKAT

**1.** Predel H.G. et al, Efficacy and tolerability of a new ibuprofen 200mg plaster in patients with acute sports-related traumatic blunt soft tissue injury/contusion, 2018. jan. **2.** Predel H.G. et al - Efficacy and safety assessment of acute sports-related traumatic soft tissue injuries using a new ibuprofen medicated plaster: results from a randomized controlled clinical trial, The Physician and Sportsmedicine, 2017, **3.** Nurofen 200 mg gyógyszeres tapasz alkalmazási előírás: A helyileg alkalmazott ibuprofén szisztémás hatásosulása alacsonyabb az orálisán alkalmazott NSAID-okéhoz képest. A mellékhatások, kiváltképp azok, melyek az emésztőrendszert érintik kevésbé jellemzőek a helyileg alkalmazott ibuprofén használata esetében. Egy, a hatásosságot és biztonságot megerősítő vizsgálatban résztvevő betegek és egészségügyi szakemberek 70,3%-a értékelte 'kiváló' vagy 'jó' jelzővel a gyógyszeres tapaszt 24 órás használat után, illetve a betegek 92,2%-a és az egészségügyi szakemberek 89,1%-a 5 nap után. Vény nélkül kapható ibuprofén tartalmú gyógyszerkészítmény. Bővebb információért olvassa el a gyógyszer alkalmazási előírását, mely elérhető a <https://ogyei.gov.hu/> gyógyszeradatbázis menüpont alatt.

Reckitt Benckiser Kft. 1113, Budapest, Bocskai út 134-146. Tel.: + 36 1 880 1870 E-mail: [gyogyszer@rb.com](mailto:gyogyszer@rb.com)

Anyaglezárási kód: 2020.09.14. NFA\_20\_061

# Tudnivalók a Covid-19-tesztekről

A szerológiai Covid-19-teszt mellett már a PCR-tesztes Covid-19-szűrés is elérhető az Affidea Váci Greens Egészségközpontban, ezek az üzleti és magánutazók, valamint munkavállalók számára is szükségesek lehetnek.

**M**int ismeretes, a fertőzések száma mind Európában, mind pedig Magyarországon emelkedésnek indult az elmúlt időszakban. Ezért egyre nagyobb szükség lesz a fertőzést kimutató tesztekre. Dr. Menyhárt Orsolya, az Affidea Váci Greens Egészségközpont orvos-igazgatója az alábbiakban foglalja össze, hogy mit kell tudni az egyes tesztekéről, és melyik típus kinek ajánlott, illetve az utazóknak melyiket kell elvégezniük.

## Mi a különbség a kétfajta teszt között?

A koronavírus-fertőzés jelenleg két módon igazolható. Az egyik módszer a komplexebb **PCR-teszt**, amellyel már a fertőzést követő 2–5. naptól kimutatható a SARS-CoV-2-vírus örökítőanyaga (RNS) az orr- és/vagy garatváladékból. A másik egy szerológiai gyors teszt, amellyel egyszerűbb módszerrel a fertőzést követően a szervezet által a vírus ellen termelt védekezőmolekulák, antitestek mutathatók ki a vérből: a fertőzés után 5–9 nappal a korai ellenanyag, az IgM, a fertőzés után 12–14 nappal pedig a késői ellenanyag, az IgG.

A legbiztosabb diagnózist a két teszt kombinálása állítja fel.

Teszt eredmények			Klinikai értelmezési lehetőségek
RT-PCR	IgM	IgG	
pozitív	negatív	negatív	A fertőzőképesség igazolható, de ellenanyag még nem detektálható, korai stádium valószínű.
pozitív	pozitív	negatív	A fertőzés korai szakasza valószínű, fertőzőképes.
pozitív	pozitív	pozitív	A fertőzés aktív szakasza valószínű, az ellenanyagok is jelen vannak, fertőzőképes.
pozitív	negatív	pozitív	A fertőzés későbbi szakasza valószínű, de még fertőzőképes.
negatív	pozitív	negatív	A fertőzés korai szakasza lehet. Vagy a PCR álnegatív, vagy az IgM álpozitív. Mindkét vizsgálat ismétlése javasolt. Valószínű, fertőzőképes.
negatív	pozitív	pozitív	Gyógyulási szakasz, vagy áttesett a fertőzésen. A PCR megismétlése javasolt.
negatív	negatív	pozitív	Korábban áttesett a fertőzésen, nagy valószínűséggel már nem fertőző.

Forrás: <https://www.affidea.hu/covid-19-szures/pcr-teszt/>

## Kinek ajánlott a PCR-Covid-19-teszt?

Bizonyos államok negatív PCR-tesztet kérnek az országba való belépéshez. Ha valaki külföldre készül, érdemes időben tájékozódni az adott ország előírásairól, és még itthon gondoskodni a tesztek elvégzéséről. Hazánkban a kormány a járványveszélyt folyamatosan figyelemmel követi. Néhány kivételtől eltekintve a hazaérkező utazók a határon hatósági karanténba kerülnek, függetlenül attól, hogy vannak-e koronavírus-fertőzésre utaló tünetek. Ez a hatósági karantén feloldható két negatív PCR-teszt bemutatásával. Fontos tudni, hogy a hatósági karantén kiváltásához kizárólag a PCR típusú tesztek negatív eredményeit fogadják el. Ezenkívül, mivel Magyarországon is egyre több helyen felbukkant ismét a vírus, a munkáltatók is előírhat-

ják a PCR-tesztelést, hogy ezzel is csökkentsék a fertőzés lehetőségét. Különösen igaz ez az ügyfélszolgálatokon dolgozókra, a külföldről hazaérkezőkre és mindazokra, akik munkakörük révén sok személlyel kerülnek kapcsolatba. Azoknak is ajánlott a PCR-teszt, akik esetleg nagyobb családi eseményen, rendezvényen vettek részt, vagy folyamatosan sok ember között tartózkodnak. Bizonyos egészségügyi beavatkozások előtt (műtétek, tüdővizsgálatok) is kötelező a PCR-teszt, erről minden esetben az orvos tájékoztatja a pácienseket.

## Kinek ajánlott a szerológiai Covid-19-teszt?

A szerológiai gyors tesztekkel kiegészíthető és pontosítható a PCR-teszt eredménye: így például egy pozitív PCR-lelet esetén kiderül, hogy a beteg a fertőzés korai vagy késői fázisában tart-e. Ha valaki arra gyanakodik, hogy korábban már áteshetett a koronavírus-fertőzésen, akkor a szerológiai gyors teszt megmutatja, hogy vannak-e antitestek a páciens vérében, ami igazolhatja a korábban lezajlott betegséget. Legbiztosabb diagnózis azonban minden esetben a két teszt kombinációjával érhető el.

## Hogyan lehet bejelentkezni Covid-tesztre?

Telefonon keresztül lehet időpontot egyeztetni, illetve megadni, hogy kinek milyen tesztre van szüksége. Az elkészült leletek, eredmények e-mailben, jelszóval védett PDF formátumban kerülnek kiküldésre, igény szerint akár angol nyelven is, ez megkönnyíti az utazással kapcsolatos ügyintézését. A szerológiai tesztek 24 órán belül, míg a PCR-tesztek a labor kapacitásának függvényében, de 24–48 órán belül elkészülnek.

## Ki kérhet tesztelést?

PCR-tesztet bárki kérhet, beleértve a gyermekeket is, aki nem mutat koronavírus-fertőzésre utaló tüneteket (láz, köhögés, orrfolyás stb.), és nincs igazolt betegség vagy igazolt beteggel történt szoros kapcsolat miatt hatósági karanténban. A sárga és piros zónából hazaérkező, tünetmentes utazóknak először az ügyfélszolgálaton vagy meghatalmazotton keresztül a kormányhivataltól kell engedélyt kérnie a karantén egyszeri elhagyásához PCR-teszt céljából. A PCR-mintavétel előtt 8 órával nem szabad enni, folyadékot fogyasztani, dohányozni, fogat mosni vagy szájböklést végezni. Szerológiai, vénás vérvétellel járó gyors teszt esetén ezek nem szükségesek. Ellenanyagszűrést kisgyermek esetében nem végez az Affidea, 16 és 18 év közötti fiataloknál pedig szülői meghatalmazás szükséges. A tesztre minden esetben maszkban, kísérel nélkül kell érkezni a megadott időpont előtt 15 perccel, a gyermekeket természetesen a szülő kísérheti – emelte ki dr. Menyhárt Orsolya.

Forrás: Affidea

# Hat vakcina a célegyenesben

Poór Gyula akadémikus összefoglalója  
a koronavírus elleni védőoltások helyzetéről

**A segítségnyújtás, a szakmai siker és a várható extrém üzleti haszon reményében éles konkurenciaharc bontakozott ki az egyes országok és a vezető gyógyszercégek között abban, hogy kinek a vakcinája lesz az első, kié a leghatékonyabb, és kié a legolcsóbb.**

**A**SARS-CoV-2 kórokozó által okozott újkoronavírus-megbetegedés (nCoV-19) pandémiává szélesedése és tartós fennállása, a több mint húszmillió fertőzés világszerte, a halálos áldozatok 750 ezret meghaladó száma, valamint a betegség elleni gyógyszerek mérsékelt hatékonysága az nCoV-19 elleni védőoltások reális és sürgető igényét hozta magával.

A legfontosabb szempontok a fejlesztés során:

- a gyorsaság,
- a hatékonyság, vagyis az, hogy melyik oltóanyag lesz jó a különböző és gyakran mutálódó vírustörzsek ellen,
- mennyire tudja biztonságosan fertőzőképtelenné tenni a vírust,
- milyen erős és milyen tartós immunválaszt vált majd ki,
- lesznek-e a vakcinációnak mellékhatásai.

Az újkoronavírus-fertőzésből felgyógyult egyes betegek esetében gyorsan csökken az ellenanyag szint, így **kulcskérdés, hogy elég lesz-e az egyszeri vagy kétszeri oltás**, vagy az influenzához hasonlóan évente-kétévente újra kell oltani az érintetteket. Mivel a betegség elsősorban az időskorúakat és a krónikus betegeket veszélyezteti, ugyanakkor a kísérletek egészséges, 18–55 év közötti önkénteseken zajlanak, kérdés az is, hogy **az idősek és a több betegségben szenvedő betegek hogyan reagálnak** majd a vakcinára.

Az nCoV-19-vakcinajelöltek száma napról napra emelkedik, a WHO 2020. július végi jegyzéke 27 ígéretes klinikai vizsgálatot és 139 preklinikai kutatást tartott nyilván. A vakcinafejlesztések történhetnek hagyományos módon, vagyis élő, gyengített (attenuált) vagy elölt (inaktivált) teljes vírust tartalmazó oltóanyaggal, de alkalmazhatnak immunválaszt kiváltó vírusfehérje-alegységeket, az epitópot tartalmazó peptidet vagy vírusszerű részecskéket (virus-like particle, VLP) is. Új és ötletes megoldás, amikor egy biztonságos, nem fertőző másik vírusba (pl. adenovírus) mint vektorba genetikai módosítással beépítik a koronavírus DNS-ét, ami replikálódhat vagy nem az oltás után, de transzkripciót (messenger RNS, mRNS) és translációt (koronavírus-fehérje) követően immunválaszt vált ki (vírusvektor-vakcina). Hasonló a DNS-vakcina, amikor bakteriális DNS-be, plazmidokba építik be a koronavírus fehérjét kódoló DNS-ét, vagy az mRNS-vakcina, amikor az átírt mRNS-ről közvetlenül szintetizálódik a vírusfehérje. Ez utóbbi előnye a DNS-vakcinával szemben, hogy nem



Fotó: shironosov / iStock / Getty Images Plus

kell a sejtmagba juttatni, de mivel az RNS nem stabil, be kell csomagolni, például egy nanopartikulum-lipid burokba. A vázolt technikák a gyártás nehézségeiben és költségeiben egyaránt jelentősen eltérnek egymástól, és különböző erősségű immunválaszt indukálnak, ami az oltás ismétlését, illetve adjuváns alkalmazását teheti szükségessé.

A már sok emberen tesztelés alatt álló, előrehaladott III. klinikai fázisban jelenleg hat vakcinával folynak vizsgálatok, ezek fele inaktivált vírussal, kettő mRNS-vakcinával, egy pedig nem replikálódó vírusvektor-vakcinával történik.

A hat vizsgálatból hármát egyesült államokbeli gyógyszercégek, egyet angliai – Oxfordi Egyetem Edward Jenner Intézet –, kettőt pedig kínai cégek végeznek. Érdekes, hogy a vakcinát már őszre ígérő, bejegyzett orosz fejlesztésről a III. fázisú vizsgálat kap-

csán a WHO nem tesz említést, ami azzal függhet össze, hogy a vakcina természetének, laboratóriumi és klinikai tesztelésének részleteit eddig semmilyen folyóiratban, szakmai fórumon nem ismertették.

Az elérhető, megbízható adatok a vakcinák tömeges gyártását és hozzáférését a jövő év közepére jósolják. Előrehaladott klinikai vizsgálat alatt álló, hazai fejlesztésű CoViD-vakcináról egyelőre nincs információ, ugyanakkor a passzív immunizálást jelentő rekonvaleszcens vérsavót (plazmaterápia) több súlyos betegen alkalmaztuk sikerrel. A magyar kormány az Oxfordi Egyetem fejlesztés alatt álló vakcinájára kötött ötmillió adagra vonatkozó szerződést, amely nem replikálódó vírusvektor-vakcina, és várhatóan egyszeri oltást igényel.

A várható széles körű védőoltások ellenére személyes felelősségünk a vírus terjedésének megakadályozásában nem fog csökkenni, és az eddig bevált, szigorú járványügyi preventív intézkedések továbbra is meghatározók lesznek a mindennapjainkban.

A vakcinafejlesztés történeti hátterét is ismertető teljes írás elérhető az mta.hu oldalon a következő címen:

[https://mta.hu/tudomany\\_hirei/vedooltasok-es-az-uj-koronavirus-jarvany-110787](https://mta.hu/tudomany_hirei/vedooltasok-es-az-uj-koronavirus-jarvany-110787)

Forrás: MTA



# Nátha vagy influenza?

Az őszi-téli időszakban a betegek gyakran orr- és garattáji panaszokkal, lázzal, köhögéssel térnek be a gyógyszertárba, a panaszukra vény nélkül elérhető patikaszert keresve.

**A**nátha és az influenza gyakori megbetegedésnek számít. Mindez különösen igaz a náthára, amely felnőtteknél akár évi 3–5 alkalommal is előfordulhat, és amivel küzdelem – egyes statisztikák szerint – átlagosan 2,5 évet tölt el egy átlagos ember az életéből. Mivel mindkét vírus okozta kórkép rontja a közérzetet, negatívan befolyásolja a tanulási és a munkavégző képességet, keresettek azok a készítmények, amelyek a panaszokat enyhíteni, a lefolyásukat gyorsítani képesek.

1. táblázat. A nátha és az influenza elkülönítése néhány szempont alapján [1]

	Nátha	Influenza
Kórokozó	Rhinovírusok, koronavírusok, parainfluenza- és influenza-vírusok, respirációs szinciciális vírusok	Influenzavírusok
Tünetek jelentkezése	Lépcsőzetesen, fokozatosan fellépő tünetek	Hirtelen, nagy intenzitással fellépő panaszok
Vezető tünetek	Elsősorban az orr és a torok régiójára lokalizálódó tünetek	Az orr és a torok területén kívüli egyéb részek érintettsége is jelentős, pl. fejfájás, izomfájdalmak lépnek fel
Láz jelentkezése	Nem jellemző. Felnőtteknél esetenként hőemelkedés előfordulhat, gyermekeknél ritka esetekben láz is felléphet	Gyakori a láz jelentkezése
Közérzet	A megszokottnál rosszabb a közérzet, ami a munkavégzést kismértékben akadályozza	Jelentős levertség, gyengeségérzet, elesettség tapasztalható, ami a munkavégzést is akadályozza

## A nátha és az influenza tüneteinek gyógyszeres enyhítése

Mind a nátha, mind az influenza kezelése tüneti jellegű, azaz a gyógyszeres terápiájuk a vezető panaszok enyhítését, megszüntetését célozza meg [2].

A torokfájás és egyéb fájdalmak (pl. influenzával járó izomfájdalmak), a hőemelkedés vagy láz, az orrfolyás, az orrdugulás, illetve a köhögés enyhítésében számos hatóanyag van klinikailag igazoltan helye [2, 3].

Fájdalom- és lázcsillapítók, gyulladáscsökkentők, éresszehűző hatású szerek (dekonasztánsok), köhögéscsillapítók vagy köptetők egyaránt alkalmazhatók a náthás vagy influenzás panaszok mérséklésére. A rendelkezésre álló patikaszerek választéka rendkívül széles, a köztük való választás során azonban számos szempontra tekintettel kell lenni.

## Gyógyszer = hatóanyag + gyógyszerforma + információ

A gyógyszer különleges termék, sajátos tulajdonságokkal rendelkező áru: bármelyik gyógyszerkészítmény ötvözi magában



Fotó: dusanpetkovic / iStock / Getty Images Plus

a benne lévő hatóanyag(ka)t, segédanyagokat, valamint az expedálás során melléjük kapott szakmai információt. A hatóanyag + gyógyszerforma + információ egyedülálló „trió”-ja együttesen szükséges ahhoz, hogy egy adott gyógyszer alkalmazása a kívánt terápiás hatáshoz vezessen.

Nincs ez másként a nátha vagy az influenza tüneteinek kezelésére szolgáló szereknél sem.

- A hatóanyag(ok) megválasztásánál tekintettel kell lenni arra, hogy milyen életkorú, állapotú (pl. várandós), milyen alapbetegséggel rendelkező, milyen egyéb gyógyszert szedő beteg számára kell gyógyszert ajánlani. Azok számára például, akiknek az anamnézisében gyomor- vagy nyombélfekély, refluxbetegség szerepel, célszerű a nemszteroid gyulladásgátlók (NSAID) helyett paracetamolt ajánlani láz- és fájdalomcsillapításra.
- Ugyanazon hatóanyag különféle gyógyszerformákban lehet jelen a különféle készítményekben: például a paracetamol-tartalmú gyógyszerek között található kapszulák, tabletták, kúpok, szirupok vagy belsőleges oldat készítésére szolgáló porok [3]. A beteg életkora, nyelési képessége, állapota (hányás fennáll-e nála) és életvitele szabja meg azt, hogy számára milyen gyógyszerforma a leginkább megfelelő.
- Ajánlhatók a betegeknek monokomponensű vagy összetett készítmények. Ez utóbbiak kedveltek, mivel egyetlen gyógyszeradag bevitelével egyidejűleg enyhíthető több tünet. Továbbá ebben az esetben a készítményben alkalmazott hatóanyagok között interakció nem áll fenn, ami nem garantált abban az esetben, ha a beteg a saját elgondolása alapján alkalmaz egyidejűleg 3-4 különféle patikaszert a tüneteinek orvoslására.



Dr. Budai Livia PhD  
szakgyógyszerész

## FELHASZNÁLT IRODALOM

1. <https://www.nhs.uk/conditions/common-cold/>; 2020. szeptember 14.
2. Allan, G. M. et al.: Prevention and treatment of the common cold: making sense of the evidence. *CMAJ*, 2014, 186: 190–199.
3. [www.ogyei.gov.hu](http://www.ogyei.gov.hu); 2020. szeptember 14.



# NEO CITRAN

## A MEGFÁZÁS ÉS AZ INFLUENZA 7 TÜNETÉRE



láz



torokfájás



orrdugulás



orrfolyás



hidegrázás



végtagfájdalom



fejfájás

Neo Citran belsőleges por felnőtteknek, 14x: vény nélkül kapható gyógyszer. A védjegyek tulajdonosa vagy engedélyezett használója a GSK vállalatcsoport. ProMotion-kód: PM-HU-NEOC-20-00012. Forgalmazza: GlaxoSmithKline-Consumer Kft. 1124 Budapest, Csörsz u. 43. Tel.: +36 1 225 5800 [www.gsk.hu](http://www.gsk.hu). Amennyiben termékünk alkalmazása során „Nemkívánatos eseményt” észlel, kérjük, 24 órán belül jelentse a [Hungary.PH\\_Safety@gsk.com](mailto:Hungary.PH_Safety@gsk.com) e-mail címen vagy a +36/1-22-55-300-as telefonszámon! Bővebb információért olvassa el a gyógyszer alkalmazási előírását! [https://www.ogyei.gov.hu/kiseroirat/ah/ah\\_0000016200\\_20190826111312.doc](https://www.ogyei.gov.hu/kiseroirat/ah/ah_0000016200_20190826111312.doc). Az alkalmazási előírás dátuma: 2019. június 17. Jóváhagyás dátuma: 2020. szeptember Harmadik fél által (DIALOG Egészség Kommunikációs és Tanácsadó Kft.) készített tartalom, GSK által szponzorált tartalom.



# Egy hazai szuperélelmiszer: a homoktövis

**A homoktövis régi magyar, ellenálló gyümölcsfajta, melynek fogyasztása – előnyös összetétele miatt – kifejezetten felértékelődött napjainkban. A Himalája szent gyümölcsé-ként is ismert növény külsőleg és belsőleg is alkalmazható.**

**A** homoktövis (*Hippophae rhamnoides* L. ssp. *fluvatilis* Soest) az ezüstoffélék családjába tartozó cserje, ezüstoffésként és fűtövisként is ismert. Az egyik legrégebbi szárazföldi növény, a jégkorszakból származik. Terápiás hatásairól először az i. e. 4. századból vannak történelmi források: eszerint Nagy Sándor seregeinek étrendjében is szerepelt. Az ókori görögök lovaik fizikai erőnlétét és megjelenését javították homoktövissel: innen származik görög elnevezése is: hippos (ló), pheas (fényes). Alkalmazására vonatkozó leírások találhatók az ájurvédikus, a tibeti hagyományos és a kínai orvoslásban egyaránt [1].



Fotó: Pali137 / iStock / Getty Images Plus

## Jellemzői, előfordulása

A nagy fényigényű, ám hidegtűrő növény szinte bármilyen talajon képes megélni, még a homokdűnéken is: erről kapta a nevét. A homoktövis sűrűn elágazó, 1,5–3,0 méter magas, lombhullató, szélporozta, tövises cserje. Levelei váltakozó állásúak, lándzsásak, virágai sárgák [2].

Gyümölcsöt 2-4 éves korától hoz, szeptembertől októberig érik. Álbogyótermése borsónyi, éretten narancssárga, 7–9 mm átmérőjű, egymagvú, savanyú ízű [3].

A Keleti-tenger partvidékén a homok megkötésére telepíteték; Angliában, Franciaországban, a Kaukázusban, Elő-Ázsiá-

ban, Kelet-Ázsiában, Ázsia más vidékein is tömegesen terem. Skandináviában és az északi vidékeken az egyik legértékesebb téli gyümölcs. A szibériai vadászok is kedvelik kissé savanykás ízét és frissítő hatását, ezért szívesen fogyasztják a gyümölcsöt, melyet szibériai ananásznak is neveznek.

Hazánkban 1940 óta sok helyen ültetik, a '80-as évek közepétől kezdtek termelésbe is bevonni a szibériai Altaj térségéből származó, nemesített, nagyobb bogyójú és tövismentes (töviszegény) orosz fajtáit (Oranzsevaja, Csujszkaja, Jantarnaja).

A Duna mentén (Szigetköz, Káposztásmegyer), a Csepel-szigeten őshonos. Megtalálható a Balaton-parton, de előfordul a Dráva-síkon is [4].

## Beltartalmi értékei

A homoktövis energiatartalma 74 kcal (309 kJ), 10 g-ján 1,1 g fehérjét, 4,2 g zsírt és 9,1 g szénhidrátot tartalmaz [5].

Összetételét nagymértékben meghatározza eredete, tápanyagtartalmát pedig az alkalmazott extrakciós módszer [1], így például átlagos telítettzsírsav-tartalma 6 és 11% között van (a gyümölcspépben 3–5%, a magban 8–18%).

A termések 100 g-onként 200–900 mg A-, C-, P-vitamint, almasavat, kvercinglikozidát, xantofillt, fizalint, zsíros olajat, mannitot és peoninantociánt tartalmaznak. A mag zsírtartalma 12%, 40% olajsavat, 20% izolinolsavat, 15% linolénsavat, 10% palmitin- és sztearinsavat tartalmaz [4].

Olaja gazdag vitaminokban, ásványi anyagokban és különböző növényi eredetű vegyületben (pl. antioxidánsok,  $\beta$ -szizoszterin). A magok és a levelek kvercetin- és flavonoidtartalma nagy. A bogyók számottevő mennyiségben tartalmaznak káliumot, kalciumot, magnéziumot, vasat és foszfort. Jelentékeny főlát-, biotin-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>-, C- és E-vitamin-tartalma van.

Nyolc különböző populációt vizsgálva egy pakisztáni tanulmány szerint a homoktövis vitaminokban, ásványi anyagokban, karotinban, flavonoidokban, esszenciális zsírsavakban, szénhidrátban gazdag élelmiszer. C-vitamin-tartalma 250–333 mg/100 g, magjának olajtartalma 7,7–13,7%, ennek fitoszterintartalma 3,3–5,5%, továbbá 0,5–25 mg/l antocianint tartalmaz. Az ásványi anyagokat tekintve a káliumnak (140–360 ppm), a nátriumnak (20–80 ppm), a kalciumnak (70–98 ppm), a magnéziumnak (150–240 ppm), a vasnak (40–150 ppm) és a foszfornak (110–133 ppm) nagy a koncentrációja a homoktövissben [6].

A homoktövisolajban található zsírsavak több mint fele egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírsav, emellett telített zsírsavakat és szterineket (főleg  $\beta$ -szizoszterin) tartalmaz. A homoktövisolaj az egyetlen növényi eredetű olaj, amely mind a négy ómega-zsírsavat tartalmazza: ómega-3 (alfa-linolénsav), ómega-6 (linolsav és palmitinsav), ómega-7 (palmitoleinsav, vakcén-



sav, hexadekánsav) és ómega-9 zsírsav (olajsav), így komplex ómegaforrásnak tekinthető (1. táblázat).

1. táblázat. A homoktövis főbb táplálóanyagai [1]

Tápanyagcsoport	Tartalmaz
Triterpenoidok	oleanolsav, mazlinsav, urzolsav
Vitaminok	C-, A-, E-vitamin, zeaxantin, $\beta$ -karotin, $\alpha$ -tokoferol, folát
Ásványi anyagok	kalcium, magnézium, kálium, szelén, nátrium, vas, cink, foszfor, kobalt, króm, réz, mangán, nikkel, stroncium, alumínium, lítium, kadmium, arzén
Nehézfémetek	kadmium, palládium, higany
Esszenciális zsírsavak	palmitoleinsav, olajsav, palmitinsav, linolsav, $\alpha$ -linolénsav
Flavonoidok	kvercetin, kemferol, izoramnetin, katechinek, rutin, miricetin
Tanninok	
Lipopoliszacharid	octacosanolidsav
Fenolok	ellágsav, ferulinsav
Monoszacharidok	xilóz
Illókomponensek	etil-dodekanoát, etil-oktanoát, etil-dekanoát
Glikozidok	hexadekánsav
Szterolok	$\beta$ -szitoszterol, sztigmatsterol, kampeszterol
Aldehidek (illatanyagok, aromaanyagok)	1-decanol, 2-furánkarboxaldehid
Cukoralkoholok (poliolok)	mannit, szorbit, xilit
Glikosztinglipidek	
Szabad aminosavak	aszparaginsav, prolin, treonin, szerin, lizin, valin, alanin, fenilalanin, glutamin, izoleucin, glicin, hisztidin, tirozin, arginin, cisztein, metionin

## Élettani hatása

- Antioxidáns-tartalmánál fogva csökkentheti a szívbetegségek kockázati tényezőit (rögzépződés, magas vérnyomás és a vér koleszterinszintje, ez utóbbiakra gyakorolt hatásai a tanulmányokban kevésbé voltak kifejezettek). Olyan vizsgálati eredmény is ismert, amely szerint a homoktövis-kivonatok csökkenthetik a szérumban a koleszterinszintet a szívbetegséggel küzdő személyeknél, de a kontrollcsoportot képező egészségeseknél nem [7, 8].
- Fogyasztása révén csökken a szénhidrátban gazdag étkezés utáni vércukorszint-emelkedés [9], s mivel a gyakori, hosszú távú vércukorszint-emelkedés a 2. típusú cukorbetegség kockázatát növeli, ennek megelőzése csökkentheti a diabetes kialakulásának kockázatát. A cukorbetegség kialakulása elleni védelemhez tehát hozzájárulhat a homoktövisből készült olaj, azonban további tanulmányokra van szükség a megalapozott következtetések levonásához. A homoktövis javíthatja az inzulinszekréciót és az inzulinérzékenységet is [10].
- Közvetlenül a bőrfelületen alkalmazva a homoktövisolajban lévő vegyületek javíthatják a bőr egészségét. A kutatók úgy vélik, hogy ez a hatás a homoktövis ómega-7- és ómega-3-tartalmából származhat [11]. A homoktövisolaj alkalmazása javítja a bőr rugalmasságát [12], illetve megakadályozhatja a bőr kiszáradását, és segíthet az égési sérülések, a fagyások gyógyulásában [11, 13, 14].
- A homoktövisolaj segíthet a fertőzések leküzdésében is, ami – a szakértők szerint – nagyrészt az olaj nagy flavonoidtartalmának tulajdonítható. A flavonoidok olyan növényi vegyületek, amelyek erősítik az immunrendszert azáltal, hogy növelik a betegségekkel szembeni ellenállást [15]. A homoktövisolaj kedvező mennyiségben tartalmaz antioxidánsokat és olyan növényi vegyületeket, amelyek szintén segíthetik a mikrobák elleni védelmet [7], azonban eddig még hiányoznak a meggyőző hűmán vizsgálatok.



Fotó: nanka-stalker / iStock / Getty Images Plus

- A homoktövisolaj zsírsavösszetételénél, E-vitamin- és karotinoidtartalmánál fogva hozzájárulhat a máj egészségéhez [7]. Egy vizsgálatban a májcirrózisban szenvedő betegeknek fél évig homoktövis-kivonatot adtak, ennek hatására szignifikánsan javultak a májműködés vérmárcerei. Egy másik vizsgálatban homoktövis-kivonat hatására nem alkoholos májbetegségben szenvedő betegek vérének koleszterin-, triglicerid- és májenzim-szintje szignifikánsan javult [7]. Noha ezek a hatások ígéretesnek tűnnek, szintén további vizsgálatokra van szükség a következtetések meghozatalához.
- A homoktövisolajban található vegyületek segíthetnek a rák elleni küzdelemben, mely hatást az olajban található flavonoidok (kvercetin) és antioxidánsok eredményezhetik [7], azonban az embereken végzett vizsgálatok hiányoznak. Egyelőre annyi állítható, hogy a homoktövisolaj bizonyos hasznos növényi vegyületeket tartalmaz, amelyek némi védelmet nyújthatnak a rák ellen.
- A homoktövisolaj csökkentheti a menopauza egyes tüneteit (pl. a hüvely kiszáradását), és hatékony alternatív kezelésként szolgálhat a menopauza után azon nők számára, akiknek problémájuk van az ösztrogén szedésével [7].
- Egy vizsgálatban a napi homoktövis-bevitelt összekapcsolták a csökkent szempírral és -égéssel [7], így a szemszárazság kezelésére is alkalmasnak találták.

Fontos megjegyezni, hogy ezeknek a vizsgálatoknak a többségét kevés személy bevonásával végezték, ezért további kutatásokra van szükség, mielőtt határozott következtetéseket lehetne levonni.



## A homoktövis felhasználása

Akkor a legfinomabb, ha már megcsípte a dér. Gyümölcsét először feldolgozva, és nem nyersen fogyasztják. Feldolgozva dzsem, bor, ivólé, likőr, zselé, sőt olajtermék is készül belőle. Gyümölcskonzervek vitaminozására és ízesítésére, valamint erősítő gyógyszerek és tápszerek készítésére is használják. Gyógyszeralapanyagként, étrend-kiegészítőként nehezen gyógyuló sebek, fekélyek gyógyítására alkalmas [4].

Bioboltokban és webáruházakban árúsítanak fagyasztott homoktöviset, homoktövislevet, -velőt, szárított és őrölt bogyót vagy akár magolajat és a leveléből készülő teát is, de a termése ott is egyszerűen felhasználható.

Flavonoid-, vitamin- és ásványianyag-tartalmának megőrzése érdekében nyersen fogyasszuk, ne hőkezeljük. A nyers bogyókból préseljük ki a gyümölcshúst, és azt adjuk a különböző ételekhez, vagy egészben turmixolva, átszűrve használjuk fel. Búzáfűprésen áttekerve a bogyókat a kifolyt lé lefagyasztható. Fogyasztás előtt egy pohár vízben hagyjuk kiolvadni.



Készíthetünk belőle smoothie-t, gyümölcslevet. Az alma, a körte, a birs és a narancs jól illik hozzá, de bátran kombinálható szederrel, banánnal is. A savanykás gyümölcslevőt mézzel a legjobb édesíteni. Házilag is előállíthatók, de kereskedelmi forgalomban is kaphatók homoktövis hozzáadásával készült zöldséglevek és -italok [16, 17].

Az édesített gyümölcspépet joghurthoz, tejszínhez vagy akár mascaronéhoz is adhatjuk, készíthetünk pohárkrémet és fagyaltot belőle [18].

Savanykás íze jól megy az ecetes öntetekhez, így salátába is kerülhet. A nyers velőt akár fagyottan is keverhetjük pl. sütőtök-krémleveshez.

A homoktövisből hőkezeléssel készülő lekvár, kompót, zselé, bor és likőr élvezeti értéke is nagy, de a bogyó előnyös tulajdonságait kevésbé élvezhetjük ebben a formában. Vitamintartalma fagyasztással azonban csak 5-10 százalékkal csökken.

A homoktövisbogyóból előállított gyógyhatású szereket önmagukban vagy egyéb terápiával kiegészítve lehet alkalmazni. Naponta egy mokkáskanálnyi mennyiség (2 ml) ajánlott éhgyomorra vagy salátákra ízlés szerint [19].

## Népi gyógyászat

Európában és Ázsiában évszázadok óta használják étkezési és gyógyászati célokra. Kínában élő tibeti doktorok sokféle betegség kezelésére használták már több ezer évvel ezelőtt is, míg Tibetben már gyógyszerként jegyezték fel a nevét. A cserje leveléből készült teát magas vérnyomás csökkentésére itták. A zsíros olaj és kivonat sebek és bőrfertőzések, kóros nyálkahártya-elváltozások kezelésére, gyulladáscsökkentésre alkalmas. A természetből készült préslevet immunerősítésre, roborálásra használták [20].

Az állattartó gazdálkodók is alkalmazzák a homoktöviset takarmányok kiegészítésére, mivel javítja az állomány fertőzésekkel szembeni ellenálló képességét. Egyes állateledek is tartalmaznak homoktöviset.

### HOMOKTÖVIS-SZEDER-BANÁN TURMIX

**Hozzávalók:** 2 ek. fagyasztott homoktövisbogyó, 1 db banán, 5 dkg szeder, 500 ml tej vagy rizstej, 1 ek. méz, 2 ek. pattogatott amarántmag

**Elkészítése:** az összetevőket tegyük turmixgépbe, és a kívánt állag eléréséig turmixoljuk.

### HOMOKTÖVISES ENERGIAGOLYÓK

**Hozzávalók:** 10 szem datolya, 10 dkg homoktövisbogyó, 10 dkg zabkeksz darálva, 1 ek. méz, 3 ek. szeszámag, fél tk. fahéj, reszelt szerecsendió (ízlés szerint)

**Elkészítése:** a felaprított datolyához adjuk hozzá a mézet, 1,5 dl vizet és a fűszereket. Lefedve főzzük kb. 5 percig, míg a datolya megpuhul, majd hűtsük szobahőmérsékletűre. Aprítsuk fel a zabkekszet és a pirított szeszámag felét aprítógépben, majd adjuk hozzá a datolyás keveréket és a homoktöviset. Aprítsuk addig, amíg jól formázható masszát nem kapunk. Ha kell, pótoljuk a vizet. Nedves kézzel formázzunk golyókat, és forgassuk meg a pirított szeszámagban. Néhány órára hűtsük be a fogyasztásig. (Datolya helyett lehet fügét, aszalt sárgabarackot stb. is használni.) [21]

Az irodalom a szerkesztőségben elérhető.



Dr. Lelovics Zsuzsanna PhD  
klinikai dietetikus,  
táplálkozáspedagógus



Kovács Ildikó  
élelmiszer-mérnök



# Altatnak-e a gyógynövények?

Az alvászavarok meglehetősen gyakoriak a modern világban. Kezelésükben teret nyernek a „természetes” megoldások, és egyre hangsúlyosabbá válnak a nem farmakológiai megközelítések, az alváshigiéniára való odafigyelés.

Az alvászavarok nem tekinthetők csupán „egy kis napi-rendbéli problémának” vagy a mindennapok természetes, „magától múló velejárójának”. Azon túl, hogy az alvásp problémák nehezen viselhető nappali álomossághoz vezetnek, számos, esetenként súlyos, krónikus betegség kialakulásának a kockázatát is fokozzák.

Egy évtizedet visszatekintve az időben az látható, hogy az alvászavarral orvoshoz forduló betegek körülbelül fele vényköteles gyógyszerre vonatkozó recepttel a kezében távozott az orvostól mind Európában, mind a tengerentúlon.

Mára ez némiképp változott. Az altatók, nyugtatók szedése jelentette mellékhatás-kockázat és dependenciaveszély ismeretében a vényköteles szerek háttérbe szorultak az alvászavarok kezelésében.

A növényi alapú, altató és nyugtató hatású készítmények, bár enyhébb hatásúak, mint a szintetikus hatóanyagú gyógyszerek, számos pozitív tulajdonsággal rendelkeznek, amelyek miatt a táránál állva is javasolható a használatuk – elsősorban a stresszel összefüggő alvászavarok esetén:

- Nem befolyásolják kedvezőtlenül a teljesítményt és a koncentrációs képességet.

- Nem okoznak hozzászokást és függőséget.
- Széles dózistartományban alkalmazva is kedvező mellékhatásspektrummal rendelkeznek.

Egy 2020-as irodalmi áttekintés a különféle, alvászavarok kezelésében alkalmazható gyógynövények hatásait vette górcső alá, az eredményeket táblázatos formában szemléltetjük:

Gyógynövény	Az elalváshoz szükséges idő lerövidül-e?	Az elalvás utáni felébredés később következik-e be?	A teljes alvásidő nő-e?	Az alvásminőség javul-e?
Macskagyökér	✓	✓	✓	✓
Levendula	✓	✓	✓	✓
Komló				
Kamilla	✓			✓
Orbánfű				✓
Rozmaring				✓



Dr. Budai Livia PhD  
szakgyógyász

## FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Guadagna, S. et al.: Plant extracts for sleep disturbances: A systematic review. *Evid.-Based Complementary Altern. Med.*, 2020, ID: 3792390

+ **biomed®**
20 éve
Otthon a természetben®

**VALERIANA TRIO**  
KAPSZULA

Valeriana (macskagyökér), komlótoz és golgotavirág kivonatokat, valamint B6-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula

30 db ESTE 1x

ajánlott fogy. ár: 1190 Ft/db  
39,67 Ft/kapszula

## A nyugodt alvásért

### Valeriana (macskagyökér), komlótoz és golgotavirág kivonatokat, valamint B6-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula.

Hatóanyagok a napi adagban (1 kapszula):  
 valeriana kivonat 300 mg, komlótoz kivonat 40 mg,  
 golgotavirág kivonat 40 mg,  
 B6-vitamin 1,4 mg (NRV 100%)  
 OGYÉI notifikációs szám: 24142/2020

Növényi eredetű kapszulahéjban

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a vegyes étrendet és az egészséges életmódot!

**MINŐSÉG, MEGBÍZHATÓSÁG, KEDVEZŐ ÁR!**  
Forgalmazza: Biomed Kft. 1149 Budapest, Nagy Lajos király útja 206-208. Tel:+36-32-487-198

www.biomed.hu  
f biomed.kft



# ADD TOVÁBB PROGRAM 2021

## KÖSZÖNJÜK!



**DOBOGÓS LETT A PATIKA MAGAZIN AZ OLVASOTTSÁGOT TEKINTVE, ÉS EZT ÖNNEK IS KÖSZÖNHETJÜK!**

\* A NOK olvasottsági jelentése alapján (2019. II. félév), ha a postaládába ingyenesen bedobott Superinfo lapot nem vesszük figyelembe.

## 25 ÉVE

**A GALENUS KIADÓ A GYÓGYSZERÉSZEKHEZ, A GYÓGYSZERTÁRI ASSZISZTENSEKHEZ, A HÁZIORVOSOKHOZ, A NAGYKÖZÖNSÉG MINDEN RÉTEGÉHEZ SZÓL KIADVÁNYAIN KERESZTÜL.**



A *Patika Magazin* lapot havonta több mint félmillió ember olvassa



A *Bébi Kicsik és Nagyok* a kismamákat, várandósokat célozza meg



A *Patika Magazin Junior* a 3–6 éves gyerekek egészségtudatos fejlődését segíti játékos formában



A *Studium & Practicum* szaklap a gyógyszerészek tudását frissíti naprakész ismeretanyagokkal, kizárólag a lapnak megírt akkreditált távoktatási cikkeivel.



A *Psychologia & Practicum* gyógyszerészeknek életviteli és egészségpszichológiai magazin pszichológusok írásait tartalmazza, összefűzve jelenik meg a *Studium & Practicum*mal.



A *Gyógyszertári Practicum Novum* szaklapot, a kiadóban történt regisztráció után minden gyógyszerértékesítési alanyi jogon megkapja.

### KÜLÖN RENDELHETŐ



*Rejtvényűjság* (évi hat megjelenéssel)

*Gyógyszerésztörténet* (évi két megjelenéssel)

### TÁVOKTATÁS

Akkreditált továbbképzés gyógyszerészeknek  
Akkreditált továbbképzés gyógyszerértékesítési asszisztenseknek

### INGYENESEN RENDELHETŐ



Jó kapcsolatot ápol az orvos kollégákkal?  
Szeretné meglepni őket egy kiadvánnyal?  
Rendelje meg ingyenes – orvosoknak szóló – szaklapunkat.  
(Ha nincs más laprendelése a Galenus Kiadónál, akkor a csomagolási és postaköltséget kiszámoljuk.)

Galenus Gyógyszerészeti



Lap- és Könyvkiadó Kft.

**Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó**

**E-mail:** galenus@galenus.hu **Internet:** www.galenus.hu **Telefon:** (+36-1) 467-8060 **Fax:** (+36-1) 363-9223

**Levél:** Galenus Kiadó 1437 Budapest 70., Pf. 275 **Webáruház:** www.galenus.hu/shop

# ADD TOVÁBB PROGRAM 2021

## JUSSON EL A GYÓGYSZERÉSZI ÜZENET! JELENJEN MEG A GYÓGYSZERÉSZI TUDÁSÉRTÉK!

Terjedjen a gyógyszerészi értékrend, ne a vírus!



A 2 Patika Magazin melléklet a Covid-járványhoz kapcsolódó információkkal rekord gyorsasággal és ingyenesen került a patikákba.

### ➔ ADD TOVÁBB AZ INFORMÁCIÓT!

A gyógyszerész nem kereskedő, ő információt, egészségügyi szolgáltatást is ad a gyógyszer mellé.

### ➔ ADD TOVÁBB AZ INFORMÁCIÓT A TAJSZÁM BEMONDÓJÁNAK!

Vajon eljut a szóbeli információ az unoka, az ismerős, a szomszéd által a célszemélyhez? Sérülhet ezzel a gyógyszerbiztonság és az adherencia. Most válik igazán értékke az információ biztonságos célba jutása, ezért...

### ➔ ADD TOVÁBB A PATIKA MAGAZINT!

Így még inkább felértékelődik:

- az időtálló,
- az átadható,
- a kézzel fogható,
- az információ sérülése nélkül továbbítható Patika Magazin.

A gyógyszerész ne veszítse el a hitelét, és a beteg bízjon a gyógyszerészében. Ebben kíván segítséget nyújtani a gyógyszerésznek a Patika Magazin:

- Képviseli a gyógyszerészi értékeket
- Bemutatja a gyógyszerész tudásorientált, empátiára épülő munkáját
- Hangsúlyozza a gyógyszerészi gondoskodást a beteg gyógyszerelése során

**ADD TOVÁBB AZ INFORMÁCIÓT!**  
**ADD TOVÁBB A PATIKA MAGAZINT!**

# „Torokgyulladásom van” – mondja a beteg...

A hétköznapi szóhasználatban torokgyulladásaként emlegetett kórkép nem más, mint a garat falának a fájdalmas gyulladása, vagyis a pharyngitis.

## Vírus és baktérium is okozhatja

A pharyngitist az esetek túlnyomó többségében, mintegy 80%-ában vírusok okozzák. Elsősorban rhinovírusok, influenzavírusok, adenovírusok, koronavírusok és parainfluenza-vírusok tehető felelőssé a panaszokért. Amennyiben a kórkép háttérben bakteriális fertőzés húzódik meg, akkor a kórokozó leggyakrabban A csoportba tartozó *Streptococcus* (de *Haemophilus influenzae*, *Neisseria sp.* is szerepel a potenciális kórokozók között). Megemlítendő, hogy allergének, kémiai szennyezők is kiválthatnak torokfájást, az allergének elsősorban viszkető érzéssel társulva. Emellett refluxbetegség vagy ritkán akár daganatok is okozhatnak torokfájásos tüneteket. A differenciáldiagnózishoz lényeges, hogy a pharyngitis nem súlyosbodik idővel, kétoldali tünetekkel lép fel, és nem okoz sem szájzarat, sem pedig légzési nehézséget.

A vírusos eredet gyakran társul egyéb tünetekkel, így a betegek köhögést, orrfolyást, kötőhártya-gyulladást, fejfájást, esetleg kiütést tapasztalhatnak a torokfájás és -gyulladás mellett.

Amennyiben gennykeltő baktériumok a kórokozók, akkor láz, hidegrázás, fejfájás, általános elesettség vagy nyirokcsomóduzzanat is jelentkezhet kísérő tünetként. A bakteriális pharyngitis szövődményeként középfülgyulladás, gégefedő-gyulladás, arcüreggyulladás, reumás láz, glomerulonephritis vagy toxikusok-szindróma alakulhat ki. Ezek megelőzése céljából lényeges az adekvát antibiotikum-kezelés.

## Milyen gyógyszert ajánljunk?

A panaszok oki kezelése csak abban az esetben lehetséges, ha a bakteriális eredet a tünetek alapján egyértelműnek tűnik, vagy a torokvadász tenyésztése igazolta. Ebben az esetben – orvosi rendelvényre – antibiotikum adására kerül sor. Az antibiotikum-terápia jelentősége elsősorban a reumás láz és egyéb szövődmények kivédésében áll, emellett a betegség tartamának 16–24 órával való lerövidüléséhez vezet az antimikrobiális kezelés. Első választásként penicillin típusú antibiotikum javasolt, 10 napon át alkalmazva. A tünetek enyhülése az antibiotikum szedésének megkezdését követően 24–48 órával várható. Alternatívaként cefalosporin típusú antibiotikum, azitromicin vagy klindamicin alkalmazása jön szóba.

A panaszok kezelése, tekintettel az elsősorban vírusos eredetre, túlnyomórészt tüneti, ami gargarizáló oldatok, szopogatótabletták alkalmazását és nemszteroid gyulladáscsökkentők (NSAID), illetve paracetamol adását jelenti. A torokfájás enyhítésére, a gyulladás csökkentésére lokálisan alkalmazható készítmények nagy választéka áll rendelkezésre. Emellett, a betegnek javasolandó a bőséges folyadékfogyasztás és a garattáji irritációt okozó ételek, italok kerülése (forró vagy jeges enni- vagy innivalók, fűszeres ételek, szénsavas italok).



Foto: Katarzyna Bialasiewicz / iStock / Getty Images Plus

## Akadályozzuk meg a továbbterjedést!

A pharyngitis, noha a felnőttek is megbetegednek benne, tipikusan a gyermekek betegsége, ami a leggyakrabban 5 éves életkor alatt fordul elő. A panaszok 7-10 napon keresztül állnak fenn.

Tévhit az, miszerint csak a lázas beteg a fertőző.

Hasonló tévhit az is, hogy csak az első 2-3 napon fertőz a beteg. Tény, hogy a panaszok jelentkezését követő 2. és 3. napon a legnagyobb a fertőzés továbbadásának a rizikója, de tudni kell, hogy a betegség teljes időtartama alatt fertőzhet a beteg.

Mivel cseppfertőzéssel terjedő betegségről van szó, javasolt, hogy a beteg ne menjen közösségbe, tartsa be a köhögési etikettet, illetve a gyakran használt felületek (pl. telefonkagyló, vilanykapcsoló, távirányító) tiszták és fertőtlenítettek legyenek.

## Amikor az öngyógyoszerelés már kevés...

Orvoshoz kell irányítani a beteget:

- Ha a tünetei 1,5-2 hét után is fennállnak, esetleg súlyosbodnak
- Ha az antibiotikum-kezelés 3 napon belül nem vezet a tünetek javulásához
- Ha nyelészavar, légzési nehezítettség, tartósan magas láz, érezhető nyirokcsomó-megnagyobbodás (hónaljban, nyakon, lágyék-hajlatban) lép fel
- Ha szokatlan tünetek (pl. szédülés, ízületi vagy izomfájdalmak) társulnak a panaszokhoz



Dr. Budai Marianna PhD  
szakgyógyoszerész



Dr. Budai Livia PhD  
szakgyógyoszerész

## FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Wolford, R. W. et al.: Pharyngitis. (Updated 2020 May 22). In: StatPearls (Internet). Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2020 Jan, Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519550/>



# TOROKFÁJÁS? VÁLASSZA BETEGE SZÁMÁRA A MEGFELELŐ MEGOLDÁST!

Éppen csak elkezdte zavarni...

...vagy már be is van gyulladva?



**ANTISZEPTIKUS:**  
az első 1-2 perctől<sup>1-3</sup>  
megállítja 10 féle vírus és  
baktérium terjedését.

**GYULLADÁSCSÖKKENTŐ**  
Strepfen spray: akár  
6 órás hatás

Strepsils szuszpenziós tableta, hatóanyag: 1,2 mg 2,4-diklór-benzil-alkohol és 0,6 mg amilmetakrezol. Strepfen Direkt 16,2 mg/ml szájnyálkahártyán alkalmazott oldatos spray 18 éves kortól adható. A Strepfen Direkt 16,2 mg/ml szájnyálkahártyán alkalmazott oldatos spray és a Strepfen 8,75 mg szuszpenziós tableta hatóanyaga flurbiprofen. Bővebb információért olvassa el a teljes alkalmazási előírást, amely elérhető az OGYEI honlapján: <https://ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis/>. Reckitt Benckiser Kft., 1113 Budapest, Bocskai út 134-146., Tel.: (+36) 1 880 1870, E-mail: [gyogyszer@rb.com](mailto:gyogyszer@rb.com), Anyaglezárás dátuma: 2020.09.16, STR\_20\_012

1. Matthews D, Atkinson R, Shephard A. Int J Gen Med. 2018;11:451-456; 2. Shephard A, Zybesari S, Antiviral Res. 2015 Nov;123:158-62; 3. Odord JS1, Lambkin R, Gibb I, Balasingam S, Chan C, Catchpole A. Antivir Chem Chemother. 2005;16(2):129-34; 4. Schachtel B, et al. J Pain 2012;13(Suppl):S6; 5. Schachtel BP, Fillingim JM, Beiter DJ, Lane AC, Schwartz LA. Arch Intern Med. 1984;144(3):497-500; 6. Turner R, et al. Abstract accepted for the Annual Meeting of the German Society for Experimental and Clinical Pharmacology and Toxicology, 26 February-1 March 2018, Göttingen, Germany; 7. de Looze F, et al. Eur J Gen Pract 2016;30:111-8; 8. Schachtel B, et al. Pain. 2014 Feb;155(2):422-8; 9. Schachtel B, et al., Long-lasting relief of throat symptoms (throat pain and swollen throat) and throat function (ability to swallow) with flurbiprofen 8.75 mg lozenges, Poster presented at the 8th World Congress of the World Institute of Pain (WIP 2016); 10. Benrimoj, S.I. et al Clin. Drug Investig. 21, 183-193(2001).

# Fogyasztanak vagy hizlalnak a bélbaktériumok?

**Nagyon valószínű, hogy a bélbaktériumoknak meghatározó hatásuk van a testsúly szabályozására is.**

**A** beleinkben élő rengeteg mikroba (a bélmikrobiom) élettani szerepét még csak most kezdjük kapiskálni. Az azonban már most is egyértelmű, hogy a legkülönbébb – a bélrendszerrel látszólag nem feltétlenül összefüggő – betegségek kialakulásában játszanak szerepet az autoimmun kórképektől a mentális betegségekig – vallja Tombác Dóra biológus, a Szegedi Tudományegyetem Orvosi Biológiai Intézetének docense. Idén alapíthatta meg a Lendület Kutatócsoportot, amelyen belül a diéta, a sport, a genetikai háttér és a mikrobiom összetételének kapcsolatát vizsgálják.

Tombác Dóra a Stanford Egyetemen korábban már foglalkozott mikrobiomkutatással, de a Szegedi Tuda-

mányegyetemen ez a kutatóprogram teljesen újnak számít. A téma azonban nagyon aktuális, hiszen részben az elhízás hátterében húzódó élettani és mikrobiológiai mechanizmusokat tárja fel. Alanyokat nem lesz nehéz találni a kísérletekhez, hiszen egy tavalyi felmérés szerint az elhízottak aránya Magyarországon a legnagyobb az összes európai ország közül, világszinten pedig a top-lista negyedik helyét foglaljuk el. Mindez konkrétan azt jelenti, hogy a magyar népesség 30%-a elhízott, további 30 százalék pedig a túlsúlyos kategóriába sorolható.

Az elhízás szövődményeképpen számos betegség kialakulhat. A leggyakoribb közülük a 2-es típusú cukorbetegség (amely pozitív visszacsatolásként tovább növeli az elhízás mértékét), de teljesen egyértelmű az elhízás, illetve a szív- és érrendszeri, valamint számos daganatos megbetegedés kapcsolata is. A kutató vizsgálataiba ezért diabéteszes és nem diabéteszes elhízottakat is be fog vonni.

## A kísérleti alanyok

*„Kísérleteink során vizsgálni fogjuk több népszerű diétás módszer hatékonyságát, illetve hatásukat a mikrobiom összetételére. Az egyik az alacsony szénhidrát-tartalmú diéta lesz, de más alanyok az ún. 160 g-os (pontosabban meghatározott, személyre szabott mennyiségű szénhidrát bevitelét előíró) diétát fogják követni – mondja Tombác Dóra. – Az alanyok étrendjét endokrinológus-belgyógyász szakorvosok fogják beállítani. Olyan alanyokat fogunk vizsgálni, akik saját elhatározásukból jelentkeztek az orvosoknál, hogy segítséget kérjenek a lefogyáshoz.”*

A résztvevők által követett étrendek mikrobiomra gyakorolt hatását a töltött székletminták vizsgálatával fogják nyomon követni, évente több alkalommal. A székletvizsgálat segítségével nem invazív módon lehet tetten érni a bélben élő baktériumok, gombák és vírusok összetételének változásait.

Az emberi szervezetben és annak felületén élő mikrobák 70%-a a bélcsatornában található, és nyilvánvalóan ezekre hat leginkább a táplálkozás átalakulása.

Fotó: Ljupco / iStock / Getty Images Plus



## Mit vizsgálnak?

A kutató szerint a csökkentett szénhidrátbevitel mikrobiomra tett hatásának vizsgálata emberben kifejezetten új irány, hiszen az eddigi kutatásokban jórészt rágcsálókat vizsgáltak.

Azt remélik, hogy a kutatás eredményeiből megtudhatják, milyen mikrobiális összetétel jár együtt az egészséges testsúlyllyal. Emellett a kezelésre jelentkező elhízott betegek számára személyre szabott edzésprogramot is beállítanak, és azt várják, hogy ennek is lesz hatása a mikrobiomra. A mikrobiom organizmusai a gazdaszervezet (vagyis az ember) sejtjeire is kihatnak, feltételezhetően megváltoztatják a gének kifejeződését, aktivitási állapotát. A székletvizsgálat ennek feltérképezésére is alkalmas lehet, hiszen a székletben sok, a bélfalról levált bélműködés található.

E sejteket izolálni fogják, és meghatározzák bennük a különféle fehérjék termelődésében szerepet játszó RNS-ek mennyiségét, illetve a DNS metilációs állapotát. Az örökítőanyagra epigenetikai tényezők miatt kerülnek metilcsoportok, amelyek befolyásolják az adott gén kifejeződését (tehát a működését). Tombác Dóra tudomása szerint ez a megközelítés is teljesen újszerű, még senki nem vizsgálta a világon a bélfal hámsejtjeinek epigenetikai változásait az elhízás hátterét kutatva.

A mikrobiomvizsgálatok az utóbbi időszak orvostudományi kutatásainak egyik legforrongóbb területét jelentik. A rajtuk és bennünk élő mikrobák lehetséges hatásai beláthatatlanok, már csak azért is, mert a sajátjainknál jóval több olyan sejt él bennünk, amely nem a miénk, hanem különálló organizmusként tenyészik a szervezetünkben, és a körülményei döntően befolyásolják azt, hogy pozitív vagy negatív hatást fejtenek-e ki az egészségünkre (ha van ilyen hatásuk).

„Különböző becslések olvashatók a szakirodalomban arról, hogy mennyi idegen sejt él az ember szervezetében. Legalább annyira, mint az emberi sejtek száma, de vannak, akik szerint ennek tízszerese is lehet, a számuk nagyságrendje a több tízbillió tartományba eshet – mondja Tombác Dóra. – **A bélflórát akár külön szervnek is tekinthetjük.** A mikroorganizmusok részt vesznek egyes vitaminok metabolizmusában, segítik az immunrendszer működését, neurológiai hatásuk is van, például a depresszióra is hatással lehetnek. Vannak adatok a mikrobiom egyensúlya és az izületi gyulladás vagy több ráktípus közötti kapcsolatára.”

**A mikrobiom egyensúlyának felborulását diszbiózisnak nevezzük, ami egyértelműen negatív következményekkel jár az ember egészségére.**

Az ember bélrendszerében körülbelül 1000 baktériumfaj él, ehhez jönnek még a vírusok és a gombák. A bennünk élő, nem kórokozó vírusokról nagyon keveset tudunk, ezért ezekre nagy hangsúlyt fog fektetni a Lendület Kutatócsoport. Úgy tűnik, hogy az egészséges mikrobiom fenntartásában a baktériumcsoportok tömegessége közötti egyensúly fenntartása az alapvető. Ugyan vannak alapvetően jótékony és kórokozó baktériumok, az is problémát okozhat, ha egyes jótékony csoportok túlszaporodnak más előnyös baktériumok rovására.

Forrás: MTA

# Padlizsán, a zöldségfélék királynője

**A mediterrán konyha egyik kedvelt alapanyaga a padlizsán. Fogyasztása az utóbbi években hazánkban is divatba jött, hiszen kedvező az összetétele, és rendkívül változatosan elkészíthető.**

A padlizsán vagy tojásgyümölcs a burgonyafélék családjába, a csucsfélék nemzetségébe tartozó egynyári zöldségfajta. Feltehetőleg Kelet-Indiából származik, ahol már az i. e. III. században termesztették, ahogy Japánban, Kínában és Koreában is. Az arab világ a VII. században kedvelte meg a tojásgyümölcsöt, innen érkezett száz évvel később Spanyolországba. Európát csak a XII. században hódította meg, főleg Dél-Olaszországban és Szicíliában lett népszerű. Az Újvilágba a spanyol és portugál felfedezők vitték, Mexikóban és a karibi térségben is természetesen kezdtek. Európában a XVIII. századra tehető a térhódítása, addig mérgezőnek tartották. A törökparadicsom név arra utal, hogy hazánkba török közvetítéssel érkezett.

Ma is Indiában, illetve a Távol-Keleten fogyasztják a legtöbb padlizsánt, Japánban az öt legfontosabb zöldség egyike. Európában egyedül Törökország többet termel, mint az összes többi európai állam, de Romániában is népszerű.

## Padlizsánfajták

Sok változata van, a sima, fényes héj mindre jellemző. Általában tojásdad alakúak, de a világoslila fajták karcsúbbak („slim jim”). Vannak zöld (thai padlizsán), sárga, fehér és csíkos változatai is, de a leggyakoribb a lila. A mélylila, gömbölyded vagy tojás alakú padlizsánt gyakran nevezik olasz (baba) padlizsánnak, a halványlila, soványabb változatot pedig kínai padlizsánnak.

A hazai fajták közül a szentesi fehér termése tökéletesen tojás alakú és fehér színű. A vörös színű óriás bogoyói hosszúkásak, sötétlilák. A kecskeméti kerek sötétlila, gömbölyű és bőtermő fajta. A díszes küllemű szentesi lila termése 22–25 cm hosszú, kerekded csúcsú, középforma, majd sárgára érik.



Fotó: SvetlanaK / iStock / Getty Images Plus



## Padlizsánételek a nagyvilágból

A padlizsán akkor érett, ha megfelelő méretű és fényes felületű. Kemény állapotban fogyasztuk, ráncosan vagy puhán már keserű, csípős. Magjai ehetők, héját szintén nem kell lehámozni, viszont zöld kocsánya nem fogyasztható. Rozsdamentes acél vagy kerámiakéssel vágjuk fel, hogy a vágási felület ne barnuljon meg. A mai fajtákat szükségtelen sózni és állni hagyni a felhasználás előtt, mivel húsuk nem keserű.

**A padlizsánt sütéskor előre, főzéskor puhulás után sózzuk meg!** A tojásgyümölcsből készülhet előételként krém, krémleves, köret és számos egytálétel is. Hazánkban természetesen a rántott padlizsán a legismertebb, de roston, grillen és teflonserpenyőben is készülhet, meg is tölthetjük sütés előtt. Ha a szeleteket vékonyan kenjük meg olívaolajjal, kevesebb zsiradékot szívnak magukba.

A balkáni és mediterrán térségben kedvelt padlizsánételek közül sokat ismerünk és fogyasztunk itthon is. Ilyen rakott étel a görög muszaka és az olasz parmigiana di melanzane, zöldség-

Fotó: AdrianHancu / iStock / Getty Images Plus



nátriumtartalma azonban csekély, így igazán szívbarát zöldség-félének tekinthetnénk, de ételkészítéskor tetemes konyhasó- és olajmennyiséget képes felvenni. Egy padlizsánszelet több mint 80 g-nyi zsiradékot is felvehet 70 másodperc alatt, így az energiatartalma a többszöröse lesz a nyers zöldségének. Ennek ellenére ajánlott a fogyasztása.

### Antioxidáns hatása

A padlizsán antociánkoncentrációja 750 mg/100 g, főként a héjában jellemző az antocianidinek jelenléte. Az antocianidinek színe a közeg kémhatásától függően a piros, a lila, illetve a kék különböző árnyalata lehet, a padlizsán esetében ez a szín lila. Az antociánoknak antioxidáns, gyulladáscsökkentő, immunerősítő, antibakteriális és daganatellenes hatást tulajdonítanak.

Amerikai kutatások szerint a padlizsán antocianintartalma segíti a C-vitamin hasznosulását, szerepet játszhat a rákbetegek kezelésében, a szív-ér rendszeri betegségek megelőzésében, továbbá csökkenti a koleszterinszintet, és növeli a HDL-koleszterin szintjét a vérben. Az antocianin serkenti az agyműködést is.

A padlizsánban lévő, nem felszívódó flavonoidokból az emésztés során egyszerű fenolsavak keletkeznek, amelyek könnyen felszívódnak, és szintén antioxidáns hatásúak.

A padlizsán természetes kivonata a máj- és epefunkciót segíti, túlzott gyomorsav-termelődés és fekélybetegség esetén azonban nem ajánlott a fogyasztása.

### Népi hiedelmek a padlizsánról

A padlizsánt sokáig mérgezőnek tartották, mivel éretlenül fogyasztva betegséget okozhat.

Egyes afrikai országokban fogamzásgátlóként és görcsoldóként ismerték. Ázsiában kanyarót, gyomorrákot kezeltek vele, külsőleg pedig fekélyes gyulladásra, égési sebekre használták.

Az indiai természetgyógyászat szerint vérképző, vízajtó, bélgyulladás gátló, emésztést fokozó zöldségféle. Nyákolódó hatása enyhíthet az asztmában, illetve hörghurutban szenvedők tüneteiben is.

Az ausztrál népi gyógyászatban a darált, almaecettel felöntött padlizsánt három napig állni hagyják, majd az így nyert krémet szemölcs-, ekcéma- és más bőrproblémák kezelésére használják.



Fotó: Roop\_Dey / iStock / Getty Images Plus



Fotó: nata\_vkusidey / iStock / Getty Images Plus

ragu a szicíliai caponata és a provence-i ratatouille. A katalán escalivada lassan készül, parázson. Az erdélyi padlizsánkrém a vinetta, ugyanitt zakuskát (paprikakrémet sült padlizsánnal) is készítenek. A bolgárok kjopulu formájában, az arab országokban baba ghanoush néven kenik a kenyérré. Utóbbi fehér padlizsánból készül.

A tojásgyümölcs jól kombinálható paradicsommal, cukkini-vel, paprikával, sajttal, sonkával, de joghurttal is. Íze bármilyen hússal társítható, zsiradékfelvő képessége miatt energiadús étendben is adható. A zöldfűszerek közül a kakukkfűvel, a bazsalikkal, a mentával, az oregánóval és a petrezselyemmel harmonizál, a borsot, a hagymát és a fokhagymát pedig kifejezetten igényli.

### Értékes tápanyagai

A padlizsán **energiaszegény** zöldségféle, 100 g-ja mindössze 27 kcal (113 kJ) energiát és 4,8 g szénhidrátot tartalmaz. Élelmi rostban is gazdag (2,6 g/100 g). Kálium- és cink tartalma nagy,

**Gazdag magnézium- és kalciumforrás. C-vitamin-tartalma 30 mg/100 g, folsav-, niacin- és pantoténsav-tartalmát is érdemes megemlíteni.**



Kovács Ildikó  
Élelmiszer-mérnök

# Üzzük el a stresszt önhipnózissal

Ez a módszer, és általa az önhipnózis pszichológiai állapota megoldás lehet különféle, stressz okozta pszichés problémáinkra. Íme három technika ahhoz, hogy megértsük önmagunkat, és magunkon keresztül hatni tudjunk érzelmeinkre, viselkedésünkre, általában szorongással járó belső késztetéseinkre...

Az önhipnózis gyakorlása után képesek lehetünk akár életminőségünk javítására, továbbá pozitív lelki változások tartóssá tételére is. A cél változtatni önmagunkon, kikerülni kártékony gondolataink ördögi köréből és felszabadulni mindenfajta lelki nyomás alól.

## Érzelmeink kezelése a képzelet segítségével

Ez a technika a hasi légzést és a képzeletet használja fel annak érdekében, hogy kezelni tudjuk érzelmeinket.

- Összpontosítsunk a légzésünkre: végezzünk mély, hasi légzést, majd tartsuk vissza a lélegzetet néhány másodpercig. Utána fújjuk ki az összes levegőt a tüdőnkéből. Amint kiürítjük a tüdőt, ellazulhatunk.

- Tudatosítsuk magunkban testünk azon részét, ahol az érzélem megjelenhet: szív, tüdő, gyomor... Jelenítsük meg ezt az érzélemet magunk előtt úgy, mint egy nyomasztó gömböt, zavaró gombócot.

- Képzeld el, hogy ezt eltávolítjuk abból a testrészünkből, ahol az érzélem lakozik, pl. a gömböt magunk elé helyezzük. Ezután mentálisan kicsinyítsük, amíg egészen parányi nem lesz.

- Gondolatban mondjuk ki ötször: *könnyen meg tudok szabadulni negatív érzelmeimtől*, miközben hagyjuk, hogy a gömb fokozatosan távozzék a tudatunkból.

## A káros tépelődés, rágódás abbahagyása koncentráció útján

Az összpontosítás egy tárgyra segít véget vetni a belső dialógusnak, amely megmérgezi gondolkodásunkat.

- Rögzítsünk egy képzeletbeli pontot magunk előtt, miközben csukjuk be a szemünket.

- Képzeld el egy gyertyalángot, és koncentráljunk rá: egyre tisztább lesz a kép, a láng erősödik, megállapodik. Vizsgáljunk meg minden részletet: a gyertya méretét és fényudvarát, a változó színeket... Amint az elménk kezd szabadulni a gyötrő tépelődésektől, hagyjuk elszállni káros gondolatainkat, mintha felhők vonulnának el előttünk...

- Koncentráljunk a lángra, hagyjuk nőni, amíg nappá alakul át. Lélegezzünk hétszer ezen a napon keresztül, elnyújtva a kilégzést. Összpontosítsunk a testünkre és a napra. Minden egyes légzés azt eredményezi, hogy egyre inkább átjár minket a nap



Fotó: Choreograph / iStock / Getty Images Plus

lágymelege. Ismételd meg gondolatban, már-már félálomban: „Lecsillapodom, megnyugszom...”

## Szorongással járó kényszerek, belső késztetések legyőzése a tudattalanon belüli dialógus által

A dialógus a tudattalannal (hipnózis) lehetővé teszi egy újfajta kapcsolódást önmagunkhoz.

- Csukjuk be a szemünket, és tegyük fel magunknak a következő kérdéseket: *mire való a viselkedésem? Milyen kép tűnik fel előttem, ha látom magam pl. dohányozni vagy rávetni magam az ételre? Egy tárgy, egy állat, egy személy, egy alakzat?*

- Folytassunk a párbeszédet a tudattalannal: *mire szolgálnak ezek a késztetéseim? Miért dohányzom annyit? Miért nassolok, amikor stressz ér?*

- Esméljünk rá erre a kényszeres viselkedésünkre, ismerjük el, és vessük fel: *egyértelmű a változtatással?*

- Ezután jelenítsünk meg egy kis aranyfényű, sárga buborékot a mellüregünkben. Képzeld el, hogy az egyre több helyet foglal el a testünkben, és átítatódunk annak tökéletes fényével.

- Úgy érezzük, hogy nyugalomban és a relaxáció állapotában vagyunk. Maradjunk ellazulva legalább 5 percig. Elősegítettük a változás lehetőségét.

Forrás: Galenus



# Így válasszon tökéletes hajszínt!

Ha évszakváltás, hajszínváltás. A jól megválasztott hajszín valósággal újjávarázsol. Ám ehhez nem elég rábökni egy színre a színskálán. Kövesse Lafferton Annamária tanácsait, és találja meg a tökéletes hajszínt – csak győzze bezsebelni a bókokat.

„A tökéletes hajszín kiválasztásához a három legfontosabb, amit figyelembe kell vennünk, **a bőrtónus, a stílus és a szemszín.** Mind közül a bőrtónus a legfontosabb. Először ezt kell meghatározni” – mondta Lafferton Annamária, az elrontott frizurák helyrehozásának szakértője.

- Ha a vörös, a bíbor, a szürke vagy a kékeszöld ruha áll jól nekünk, akkor a semleges hajszínek illenek majd hozzánk, mint a középészőke, a csokoládébarna vagy a mahagóni.

## Ideális, ha a szemünk és a hajunk színe is harmonizál

- A meleg tónusú hajszínek, mint a vörös, az aranyzóke és a gesztenyebarna, jól passzolnak, ha barna, világosbarna vagy zöld szemünk van.
- A hidegebb világosészőke vagy hamvas árnyalatok inkább a kék vagy szürke szemszínhez ideálisak.

## Mire figyeljünk hajfestésnél?

25 év felett már mindenkinél megjelenik egy-egy ősz hajszál, így a teljesen egyszínű festés ilyenkor már nem javasolt. Válaszunk inkább egy megfelelő árnyalatú melírt a választott alapszín mellé, így sok bosszúságtól megkímélhetjük magunkat – tanácsolja Lafferton Annamária.

Forrás: www.lafferton.hu



## Hideg vagy meleg?

Ha csuklónkon a vénák inkább kékesek, a bőrünk színe kicsit lilába hajlik, és hajlamosak vagyunk leégni a napon, akkor jellemzően hideg bőrtónusunk van. Ha csuklónkon a vénák inkább enyhén zöldes árnyalatúak, a bőrszínünk sárgásbarnába hajlik, és viszonylag könnyen barnulunk, akkor meleg bőrtónusunk van – magyarázza Lafferton Annamária.

- Meleg bőrtónus esetén jobban áll majd egy sötétebb hajszín. Inkább ne válasszunk a bőrünknel világosabb árnyalatot, mert nagyon közönséges hatást érhetünk el vele.
- Rózsaszínes bőrtónusnál válasszunk egy hamvas árnyalatot, és kerüljük a mélyvöröset vagy az aranyzókéket.
- Világos bőrszínhez sokféle hajszínt választhatunk, de kerüljük a fekete vagy nagyon sötét árnyalatokat, mert nagyon sápadtnak fogunk tűnni (persze ha nem pont ez a cél). A sötét hajszín világos bőrrel együtt idősebbnek is fogja mutatni viselőjét a koránál.
- Sárgás bőrnyalatnál pedig vigyázni kell a szőkével és az arany, valamint narancs jellegű árnyalatokkal, viszont kiváló választás lehet a mélyvörös és a sötétbarna árnyalat.

## A stílus kötelez

Ha tudjuk, milyen színű ruha áll jól nekünk, akkor kiválóan igazíthatjuk ehhez a hajszínünket is.

- Ha jól áll a narancs, az olajzöld vagy a rozsdabarna ruha, akkor nyugodtan választhatunk aranyzóke vagy gesztenyebarna hajszínt.
- Ha a sötétlila, a fekete, a királykék vagy a fenyőzöld ruha áll jól, akkor választhatunk platinaszőke, hamvasszőke, mélyvörös vagy akár fekete hajszínt.



Forrás: www.lafferton.hu

Minél nagyobb a változás, annál károsabb a hajnak, ezért inkább csak egészséges haj esetén változtassuk jelentősen a hajszínt. További fontos szempont, hogy új hajszínünket viselnünk kell majd munkánk során is, így jól gondoljuk meg a drasztikus változtatásokat.

Ha először akarjuk hajunk színét megváltoztatni, akkor mindeképp forduljunk szakképzett és gyakorlott fodrászhoz. Ezáltal minimalizálhatjuk a kockázatokat, megkérdezhetünk minden, amire kíváncsiak vagyunk, és elkerülhetjük a rossz színválasztás helyreállításából eredő károsodást is.

### A PRAKTIKUS BARNA

Érdemes barna hajszínt választanunk, ha hajunk jelenleg is barnás árnyalatú, de túl világosnak, jellegtelennek találjuk. A változtatás így nem lesz drasztikus, viszont a hajápolás költségei is alacsonyak lesznek. A barna hajfestékek viszonylag jól befogják a haját, tovább megmaradnak a hajszálakban, így leginkább csak a lenövésre kell figyelni. A barna szintén jó választás, ha károsodott a hajunk, mert elfedi a haj felszínének sérüléseit, így egészségesebbnek fog tűnni a hajunk.

### ÓVATOSAN A VÖRÖSSEL

A vörössel óvatosan kell bánni, bár kétségtelen, hogy szinte mindenki számára létezik olyan árnyalata, ami jól áll. A bőrszín ebben az esetben abszolút meghatározó tényező. Rózsaszínes bőrtónussal egy sötétebb, hidegebb, lilásabb árnyalatú vörös lehet jó választás. Sárgás, meleg bőrtónussal választunk sötét vörösesbarnát, világos bőrszínnel pedig egészen világos, akár narancsos vöröset. Fontos viszont, hogy szép vörös árnyalatot csak egészséges, leginkább festetlen hajon lehet létrehozni, mert egyéb esetben új hajszínünk nagyon hamar kifakul.

### A GONDOSKODÁST IGÉNYLŐ SZŐKE

Ha gyermekként szőke hajunk volt, akkor kiváló választás a szőke szín. Meleg bőrtónus esetén az aranyszőke, hideg bőrtónus esetén a hamvasszőke lesz a tökéletes választás. A festett szőke hajszín fenntartása a legdrágább, így csak akkor válasszuk, ha ez nem jelent számunkra gondot. Rendszeresen szükségünk lesz töfestésre és különböző hajápoló szerekre, hogy a világosításnak kitett hajszálak ne károsodjanak, így ne legyen fakó és fénytelen a frizuránk.

### A HATÁROZOTTSÁGOT KÍVÁNO FEKETE

Ha sötétebb bőrszínünk van, akkor a fekete is jó választás lehet. Egészen biztosnak kell viszont lennünk abban, hogy feketét szeretnénk, mert ettől a hajszíntől a legnehezebb megszabadulni. Ha meggondoljuk magunkat, akkor a haj károsodása, akár a haj hosszának drasztikus elvesztése nélkül szinte lehetetlen visszaállítani egy korábbi hajszínt.

## A többfunkciós hialuronsav

**Hatóanyag, amely már bizonyított a bőröregedés elleni küzdelemben. Nem árt többet megtudni róla, hogy a lehető legtovább megőrizzük (arc)bőrünk fiatalos jellegét, rugalmasságát.**

**A** hialuronsav (HA) fokozza a bőr vízmegtartó képességét, és saját súlya sokszorosát képes megkötni. Molekulasúlyától függően eltérő hatású összetevő: minél inkább frakcionált, annál mélyebbre hatol a bőr különböző rétegeibe. Egyúttal a bőr egyik természetes összetevője, bőrünk víztartalékának megtartója.

A hialuronsav vizes közegben gélle alakul, melyben ún. fibroblast sejtek, továbbá kollagén- és elasztinrostok úsznak. Ezek a bőrszövet szerkezetéért, a bőr rugalmasságáért felelősek. Mennyiségük az évek múlásával csökken.

### Hogyan működik?

A nagy molekulásúlyú hialuronsav a bőr felszínén marad, és rendkívül magas vízmegtartó képessége révén hosszan tartó hidratálást biztosít. Egyúttal kisimítja a bőr egyenetlenségeit, feszebbé teszi a bőrt. A közepes méretű molekula serkenti a keratinocyták (a felhám bőrsejtjei) képződését, lassítja az atrófiát (bőrsorvadást), erősíti a bőr védőrétegét. A kis molekulájú hialuron a bőr mélyebb rétegeibe hatol, mivel kiváló felszívódású. Élénkíti a hialuronsav és a kollagén természetes szintézisét, aktíválja a bőr víztartalékát. Elősegíti a bőr teltségét, rugalmasságát és tömörségét, így ránctalanító hatást fejt ki.

A legtöbb, jó minőségű bőrápoló készítmény legalább 2-3, különböző méretű hialuronsav-molekulát tartalmaz a többféle hatás kifejtése érdekében.

### Kinek ajánlott?

- Száraz és nagyon száraz bőrűeknek már 20-25 éves kortól.
- Nőknek, akik olyan, komplett bőröregedést gátló hatású (anti-aging) készítményt használnának, amely egyszerre erősen hidratáló és bőrregeneráló hatású.
- Mindazoknak, akik olyan, tartós hatású anti-aging készítményt kívánnak használni, amelynél nem áll fenn a bőrirritáció kockázata, és az alkalmazás időtartama sem korlátozott.

### A bőrgyógyász véleménye

- Kiváló ránctalanító, ráncfeltöltő, alkalmas minden bőrtípusra; használható reggel, este korlátlan ideig, mivel magas a bőrtolerancia-értéke.
- Egy hialuronsav-bázisú termék segíti a vízvisszatartást a bőrben.
- A hialuronsav a bőrsejtekben megújul, de mennyisége a szervezetben idővel csökken, ezért bevitele nagyon ajánlott az optimális hidratációs szint fenntartása érdekében.

*Lafferton*  
FODRÁSZAT



Mondatok, gondolatok...

# Nagy Feróval

## Felelősséggel tartozunk



Ki ne ismerné a „8 óra munka, 8 óra pihenés, 8 óra szórakozás” szövegű dalt? Nagy Ferót ekkor zárta szívébe egy ország. De a világerő se skatulyázzuk be őt ebbe a szövegvilágba. A beszélgetésből kiderül, hogy mennyire intellektuális, szerteágazó és mély az énekes és dalszövegíró gondolatvilága.

• **Az emberek sokszor azt hiszik, hogy fent vagy a színpadon, rivaldafény, siker, ismertség, neked biztosan nincsenek gondjaid.**

Dehogynem. A sztároknak is lehet lelki problémájuk. Minden koncert egy megmérettetés, és ha az ember bizonytalan saját magában: biztos, hogy jó ez? Biztos ezt kellene csinálnom? Akkor az egy folytonos tépelődés. Sokan úgy gondolják, hogy az ember felmegy a színpadra, másfél óra, és kész. Nem. Erre folyamatosan készülni kell. Próbálni, kitalálni új dolgokat. Mivel tudom a közönséget még jobban megfogni, mivel tudok nekik még nagyobb örömet okozni? Az utóbbi húsz évben igyekeztem átállni a negatív hullámról a pozitívra. Ha valaki bejön egy koncertünkre, akkor az étellel kapcsolatban nem a negatív tartalmat szeretném benne erősíteni, hanem azt, hogy meg lehet találni a jót, a szépet, a vidámságot és a rock and rollt. Ezért már hanyagolom is egy kicsit a szomorú dalaimat, pedig írtam jó párat. Néha kérdik tőlem, hogy ezt meg azt miért nem játszom le. Azért, mert egy öngyilkos dal. Nem illik bele egy falunapba, egy városi napba. Ha az emberek odajönnek, szórakozni akarnak, nem pedig depresszióba esni.

• **Te tudsz úgy a jelenben élni, hogy nem rágódsz a múlton?**

Nagyképpően azt szoktam mondani, hogy én már a jövőben élek. Az embernek nem a múlt kell zenét írnia, hanem a holnapnak meg a holnaputának. Ez egyben egyfajta kihívás. Van zenekarok, amelyek a múltat tudnak élni. Tudnak írni egy-nyári slágereket. Nekem ez nem sikerült még soha. Olyat, hogy májusban megírtuk, júniusban felénekeltek, szeptemberben pedig már a kutya sem emlékezett rá.

• **Nem is baj, hogy ez nem sikerült.**

Nem baj, de mégis irigykedek. Mindenesetre most az egyik dalom – a *Boldog szép napok* – belekerült a legtöbbet játszott első öt dalba. Ötödik. Nyilván nem mi voltunk, akik annyira sokat játszottuk, más zenekarok is játszzák a lakodalomban, bárhol. A dal bő harmincéves, és ez egy nagyon nagy dolog. Hiszen, ha az ember dalt ír, akkor azt szeretné, hogy az örökzöldek közé bekerüljön, mert akkor még a halálom után is énekelni fogják, és ez fontos.

• **Rengeteg dalszöveget írsz. Talán a felületes szemlélő nem is tudja, hogy sokat írsz más zenekaroknak is.**



Fotók: © Lévy Máté

Sok zenekarnak írtam szöveget. Ami ebből kiemelkedő, az a Bikini zenekar, még a távozásom után is nagyon sok szöveget írtam Trunkos Andrissal együtt, de a Pokolgép legsikeresebb dalaiban is benne vagyok.

• **A közönség azt várja tőled, hogy neked mindig jókedved legyen, mindig a topon legyél, a zenekar is ezt várja tőled. Ez azért borzasztó nehéz. Neked soha nem szabad összeesned?**

A művészvilágban vannak mélypontok, amikor lelkileg össze vagy zuhanva, de ha találkozol valakivel, és az boldog örömmel fut feléd, akkor azonnal felejtst el. Tulajdonképpen jót kell tenned vele. Neki ez nagyon jó. Mit szeretnél? Szelfit, aláírást, amit akarsz. Legyen egy élmény a találkozó, és ne arra gondoljon, hogy ez milyen nagyképpű hülye. Különbözik nem nagyképpű hülye, csak éppen nem volt jó hangulatban. Az ember felelősséggel tartozik magáért, a családjáért, a zenekaráért és a többi emberért is. Ezt mindig szem előtt kell tartani.

Dr. Szarvasházi Judit  
főszerkesztő-gyógyyszerész

Mit tegyünk ellene?

## A sikertelen randevű – játszma

Érezte már úgy, hogy szerelmi élete a kudarcok állandó sorozata? Még ne adja át magát teljesen az önsajnálatnak!

Egy 36 éves, nyílt szívű, jó külsejű, okos, a szakmájában szép karriert befutó nő panasza, hogy bár sok barátja van mindkét nemből, és nem érzi magát egyedül, a társkeresésben nincs szerencséje. Valószínűleg számos hasonló „sorstársa” jár-kezel közöttünk, ezért tanulságos lehet másoknak is a példája. A szerelmi élete – az ő szóhasználatával élve – a szerencsétlenségek töretlen sorozata. Munkájából, életviteléből kifolyólag gyakran adódik alkalma férfiakkal találkozni, sokszor randevűzik is velük, de egy idő után az egyik fél részéről mindig lelohad a lelkesedés – vagy a férfi partner, vagy az ő oldaláról. A közelmúltban mindkét változatot megtapasztalta.

Az egyik esetben eleinte nagyszerűnek tűnő férfivel találkozott, akivel úgy érezte, szinte minden közös bennük. De egyszer csak abbamaradtak a telefonhívások, a találkozások. Később úgy hallotta, az illetőnek új, fiatal barátnője van. A másik eset csodálatos, romantikus történetnek indult. A férfi gyertyafényes vacsorákat rendezett neki az otthonában, szerelmes üzeneteket küldött, de végül azzal állt elő, hogy „nem románcot akar, hanem csak szexpartner”. Attól fogva a hölgyet már nem érdekelte.

A panaszkozó hölgynek már öt éve nincs komoly kapcsolata, és kezdi azt hinni, hogy bizonyára őbenne van a hiba, hogy „menetrendszerűen” megismétlődik a kiábrándulás keserű tapasztalata. Nemrég elment egy pszichológushoz, aki megállapította, hogy normális az érzelmi beállítottsága. Megkérte a barátait is, hogy mondják meg őszintén, van-e valami, amit szerintük rosszul csinál. Ők azt felelték, szerintük nincs, csak nincs szerencséje, mert csupa hozzá nem illő férfival kerül össze.

A hölgy mégis elgondolkodott azon, hogy ezeknek a kudarcoknak a sorában az egyetlen állandó tényező ő volt, hiszen a férfiak mind különböző háttérrel rendelkeztek, más és más társadalmi csoportból és foglalkozási körből valók voltak. A találkozások pedig valamennyien értelmes fickónak tüntek neki. Mindig más körülmények között is jött össze velük, egy zsúfolt helyiségben történt egymásra nézésektől kezdve baráti társaságon, munkahelyi kapcsolaton, internetes párkeresésen át egészen addig, hogy egy régi barátból lett valaki a szeretője. Semmi nem volt előre kidolgozva.

Mi a csuda lehet a baj vele? Nagyon belefáradt már, hogy mindig egyedül marad. Őszinte vágya, hogy egy férfi kitartsón mellette.

Egy pszichológus szakember megvizsgálta az esetét. Leszögezte, hogy ő is bizonytalan benne, mi lehet a baj, és nem sokkal tud többet mondani a szokásos „bölcsségeknél”, amelyeket a partnert kereső, egyedülálló embereknek szoktak mondani. Azaz hogy ne csüggedjen, ne süllyedjen bele az önsajnálatba, van még férfi a világon az ő számára, tegye azt, amit szeret, járjon számára érdekes helyekre, és akkor találkoznia kell az igazival. Ezek azok a tanácsok, amelyeket időtlen idők óta adnak a hasonló cipőben járó embereknek. És ami gyakran megesik:



a régi bölcsségek egyetlen okból állják az idő próbáját – mert igazak.

Tehát nem szabad elmerülni a bánatban, az elkeseredettségben – állítja a szakember –, hanem el kell járni otthonról, társaságba menni, és főként nem szabad mindent feladni. Erre azt válaszolhatná, hogy ezt már eddig is tudta. De azt talán nem, hogy könnyebb tenni a csüggedés ellen perspektivikus gondolkodással. „A szerelmi életem katasztrófák töretlen sorozata” – állítja magáról az említett hölgy, mielőtt megjelölne néhány viszonylag közös, komoly kiábrándító tényezőt, amelytől minden egyedül álló és társat kereső ember szenved. Csökkenő érdeklődés, az érzelmek korai megváltozása, szexuális összeférhetlenség. Ilyesmik történtek, amelyek lehangolóak, de nem katasztrófák. Faképnél hagynak valakit az oltárnál, erőszakot alkalmaznak vele szemben, hurrikán tör ki – ezek az igazi katasztrófák.

Az egyetlen út a megfelelő partner megtalálásához a találkozások folytatása. Ám nem lehet nekiindulni a folytatásnak keserűen, sértetten, reményvesztetten – ez a három érzelem elriasztja a másikat. Erőt kell vennie magán minden, hasonló problémával küzdő férfinak és nőnek annak érdekében, hogy ne legyen megkeseredett, a jó oldalát lássa a dolognak, még akkor is, ha egy új kapcsolat hirtelen rosszra fordul. Ami oda vezet, hogy észreveszi magán, betartja a bölcs tanácsot: „Ne csüggedj!”

**Az egyetlen módja a randevűk okozta kiábrándultság orvoslásának – ne csodálkozzanak – a még több randevű.**

Forrás: Galenus



# Krízis, kreativitás, kibontakozás... Újragondolás!

**A divattörténelem legnagyobb nagyasszonya Coco Chanel, aki megélte az első és a második világháborút és a nagy gazdasági világválságot, de sosem adta fel...**

**K**itartásában, hitében minden kritikus időszakban új erővel, magába vetett hittel tudott továbblépni és küzdeni az álmaiért. A szerelem, a belső akarata, a víziói, az égbolt és mély emlékei inspirálták Gabrielle-t ebben az időszakban. **Mottója: semmilyen külső tényező nem lehet akadály!** Az 1929-es válság után megpihelve, 1932-ben bizsu- és gyémántkollektiót tervezett. Nagy hittel, szenvedéllyel vetette magát bele a munkába. A keleti gyöngyök és drágakövek után a legértékesebb, legcsodálatosabb köre hívta fel Coco a figyelmet, a gyémántra. Chanelt nem érdekelte a válság időszaka, sőt, kihívást látott a gyémántokban. Korszerűsítette az ékszerek szerkezetét, egyszerűsítette és eltávolította a nyaklánc zárórészeit, ezzel jelképezve a szabadságot. A gyémántokat is szabadon rögzítette. A kor divatját felülmúlva meghosszabbította a nyakláncokat, így gyönyörűen követte a lánc a nyak vonalát. Üstökösök és csillagok szabadon csillogtak a vállon, dekoltázon, szabadságot, eleganciát, könnyedséget kölcsönözve viselőjüknek. „*Azt akarom – mondta –, hogy az ékszerek úgy csússzanak egy nő ujjai között, mint egy szalag.*” Gabrielle Chanel lehozta a csillagokat a párizsi égboltról, mivel a csillagos éjszaka mély benyomást tett rá. „*A csillagok! Bármilyen méretű csillag csilloghat a hajban*” – mondta Coco. Őt témát választott ki a „*Bijoux de Diamants*” gyűjteményhez. Az ötös volt a szerencseszáma, mivel ez már többször bizonyított élete során. Stílusának kulcsa

- a csillagok varázsában,
- a nap sugaraiban,
- a szalagok folyékonyágában,
- a tollak könnyűségében rejlett.
- Az ötödik téma a gyerekkora volt.

A Mademoiselle megvilágította gyermekkorának legsötétebb szakaszát. Gyakran nyúlt vissza a múltba, és ihletet merített gyermekkorából, amikor apácák nevelték az aubazine-i apátságban. Újraértelmezte a kereszteteket, félholdakat, rózsabakokat, és felhasználta őket az új kollektiójához. A kor válsága miatt a kiállítását saját otthonában tartotta meg nagy sikerrel. Vitrinek és fekete bársonypárnák helyett az ékszereket egyszerű viaszmanökeneken mutatta be. A kiállítást követően sok irigy ékszerész követelte az ékszerek szétbontását.

Az 1932-es gyűjtemény egyedien kimagasló, egyetlen ékszergyűjteménye lett Mademoiselle Chanelnek. A válság után futótűzként terjedt az új kollektió. Mindenki a Chanel ékszereket akarta. A Mademoiselle kreativitását mutatja, hogy létrehozott egy időtlen kódot: **az elegancia, a szabadság, a könnyedség** kódját. Gabrielle ékszereit a jelenlegi Chanel divatház újragondolta. A „tegnapi” gyűjtemény gazdagodott a „mai” gyűjteménnyel, a csillagok, rojtok, szalagok új értelmezést kaptak, és új motívumokkal bővült az ékszerkollektió. A kaméliavirág, az oroslán, a gyöngy világegyetem jelképeivel mind-mind tiszte-



Fotó: © Goodshoot / Goodshoot / Getty Images Plus

leg a Mademoiselle emléke előtt. A „chaneles” gyöngysor póló felett még mindig nagyon vagány és szexi. A filmvászonon is időről időre megjelenik. A *Szex és New York* Carrie Bradshaw-ja folyamatosan viselte, nagyon laza szereléssel. A *Doktor szözi* című filmben a jogászlányt alakító Elle egy szűk, sportos póló felett többsoros gyöngy nyakláncot hordott. Coco nagyon jól megfogalmazta: **„A divat mulandó, a stílus örök...”** És talán a múlt század háborús időszakában, ahol saját álmaiért harcolt, látta a jövőt, hogy a stílus örökkön örökké marad.



Levaskevic Veronika  
gyógyszertári  
szakasszisztens,  
természetgyógyász

# DVD

## Hiába nézel hátra

(Leigh Whannell: *A láthatatlan ember*)

H. G. Wells 1897-ben megjelent klasszikus regénye az emberiség egyik legrégebbi rejtett fantáziájának adott jellegzetesen viktoriánus formát, ahol az elszánt és mindent feláldozó tudós drámája állt a középpontban. *A láthatatlan ember* főhőse, bár a történelem legnagyobb felfedezését teszi, hamar szembesül azzal, hogy kivételezettnek hitt helyzete valójában kitaszítottágot jelent, láthatatlansága egyszerűen kivonja őt az emberi közösségből. Pedig eredetileg olyan jó ötletnek tűnt, hogy bárhová bejuthat, bármit kileshet és megszerezhet, észrevétlenül. Azaz Wells könyve nem sci-fi volt (bár a legtöbben máig is akként olvassák), inkább lélektani dráma, egy megszállott elme sorstragédiája.

És az aktuális filmváltozat nagyon helyesen ezen a vonalon indul el, egy fontos dramaturgiai csavarral. Mert az igazi dráma ez esetben nem a leskelődő, hanem a meglesett, terrorizált áldozatáé.



Főhősünk, Cecilia (Elisabeth Moss remek alakításában) egy bántalmazó kapcsolatból menekül éppen, párja egy excentrikus, gazdag és tehetséges tudós, akinek erőszakossága azonban lehetlenné teszi a normális párkapcsolatot, úgyhogy a nő egy éjjel fogja magát, összepakol és lelép. Exélettársa aztán öngyilkos

lesz, de Cecilia számára egyre gyanúsabb, hogy csak megrendezte a halálát, és valójában ő áll az egyre rémisztőbb és racionálisan megmagyarázhatatlan események mögött, melyek kezdik romba dönteni amúgy is felfordult életét, a szellemi épségéről nem is szólva.

A láthatatlanná vált tudós már Wellsnél is egy fokozatosan megbomló elméjű, egyre erőszakosabbá váló alak, itt pedig már eleve valahonnan a pszichopátia széléről indul. Nála a láthatatlanság nem oka az örületnek, hanem következménye, a határokat nem tisztelő személyiségének folyománya. Egy eszköz, mely által épp az lehet, aki igazán szeretne, a szálakat a háttérből mozgató nagy manipulátor, mások bírja és ítéletvégrehajtója.

És az ő örülete az, ami kivetül a nőre, akinek érthető módon senki sem hisz, és addig nézik örültnek, míg valóban elkezd mentálisan szétesni, nem tudva már, mi az, ami valóban megtörténik, és mi az, amit csak a félelmei láttatnak vele.

Elisabeth Moss annyira jól építi fel a karakterét, hogy egymagában elviszi a hátán az egész filmet, miközben nagyon erős a látványvilág, remekül összerakott a zene, úgyhogy két órára simán berántja az embert abba a világba, ahova magától azéért nem szívesen lépne be.

A láthatatlan ember nem tudományos-fantasztikus film, nem is horror, hanem egy gyomrunkba taposó dráma, ami aztán jó pár kérdést is hagy maga után. De hát végső soron ez a dolga.

(UIP – Duna Film)

# Könyv

## Történelem humornézetben

(Lackfi János: *Száll a kakukk a fészre*)

Közhely, hogy az utóbbi másfél-két évtizedben alapvetően változott meg a mód, ahogy kommunikálunk, kapcsolatot tartunk ismerőseink egy jelentős részével, ahogy megmutatjuk magunkat nekik és a tágabb világnak. Persze, hogy a közösségi oldalakról van szó, amelyek elhozták társas kapcsolatainkba azt a változást, amelyet önmagában az internet még nem tudott. Megosztunk, lájkolunk, ismerősnek jelölünk, csoportokat alakítunk, régi ismerősöket keresünk, újakat szerzünk be, és mindezt az asztal mellől vagy a fotelból, a virtualitás kényelmes közvettségével.

És néha eszünkbe jut, mi lett volna, ha 1848-ban Petőfiéknek vagy Kossuthnak nem csak a lúdtollal írt levél meg a Bécs–Pest postakocsijárat áll rendelkezésére, vagy ha Mátyás király nem álruhában vegyül a nép közé, hanem mondjuk egy középkorú fodrásznő kamuprofiljával lép be néhány érdekesebb zárt csoportba. Nos, igen, a „mi lett volna, ha” az egyik legérdekesebb szellemi játék, az alternatív történelmet racionálisan vagy filozofikus-vicesen bemutató irodalmi művek kiindulópontja.

Lackfi János új könyve az utóbbi kategóriába tartozik, elmélázva azon, mit posztoltak volna oldalukra a honfoglalók, hogyan befolyásolta volna Ady kapcsolati státuszát, ha a héjanász az avar helyett a vonaton zajlik, vagy milyen az, mikor Jézus és tanítványai csetszobájában eladó telket hirdetnek. Harminc ezüst plusz áfáért. Vajon kitett volna-e Széchenyi egy olyan szlogent, hogy „Fényesebb a láncnál a Híd! LOL”? Zaklatásnak vennénk-e a *Nemzeti dal* sorait, ha nem versként tekintenénk rá? Megannyi kínzó kérdés, lehetetlen, ám elképzelhető válasszokkal.

A P. Szathmáry István rajzaival illusztrált kötetről mondhatnánk, hogy görbe tükröt tart elénk és a történelemről szóló képzeleteink elé, de gyanús, hogy ez a tükrözés igazából nem is görbe. Tényleg így írunk mi a neten, így vagyunk képesek értelmezni azt, amit általunk nem ismert emberek tettek és mondtak, valamikor bizonytalanul régen. És addig jó nekünk, amíg tudunk röhögni rajta.

(Helikon Kiadó)



Bácsván László  
szociálpszichológus

Gyógyszertári  
Practicum NOVUM 41



# Hogyan is köhög a beteg, és mióta?

**A köhögés egy tünet, amely számos kórképre hívhatja fel a figyelmet.**

## Nem mindegy, hogy mióta köhög a beteg

Ha köhögésre panaszkodó betegnek kell tanácsot adni, lényeges annak az ismerete, hogy mióta tart a köhögése. A három hétnél rövidebb ideje tartó, náthás panaszokkal összefüggő, akut köhögés öngyógyítás keretén belül is orvosolható. Ellenben a 3-8 hete tartó, szubakut köhögés és a több mint 8 hete fennálló krónikus köhögés okának (pl. COPD, asztma, számarköhögés, tuberkulózis, tüdődaganat) a kiderítése és a köhögés hátterében meghúzódó elváltozás kezelése orvosi feladat.

## Köhögéscsillapítók, nyálkahártya-bevonók, hurutoldók és köptetők

A megkönnyebbüléssel nem járó, száraz köhögés esetén nincs felszakítható váladék a légutakban. A köhögésnek ez a típusa jellemzően allergiás megbetegedéseknél, asztma esetén vagy kezdődő légúti betegségeknél jelentkezhet. Mivel az improduktív köhögés a szervezet számára megterhelő, a megfelelő alvásminőség és a jobb nappali közérzet érdekében a csillapítása lényeges. A száraz köhögés elsősorban centrálisan ható, a köhögési reflexet gátló köhögéscsillapító szerekkel orvosolható. Emellett a nyálkahártyát bevonó szerek alkalmazása is szóba jön.

A hidegebb évszakokban számos vírus (pl. rhinovírus) okozhat fokozott szekrécióval, azaz jelentős mennyiségű orr- és garatváladék képződésével járó fertőzést. A hurutos vagy nyákürítéssel járó, ún. produktív köhögés a normálhoz képest megnövekedett mennyiségű és/vagy túl nagy viszkozitású váladék képződésére vezethető vissza. Mivel a bőséges mennyiségű váladék miatt a légutak átjárható keresztmetszete csökken, és a légzésfunkció romlik, továbbá a sok váladék a kórokozók szaporodásának a melegágya, a váladék felszakítását és felköhögését elősegítő készítmények, azaz a hurutoldók és a köptetők alkalmazása indokolt.

## Fontos tudnivalók expediáláshoz

- A köpetürítéssel járó köhögések köhögéscsillapító szerekkel való csillapítása, ilyen módon a váladék légutakban való felhalmozódásának az elősegítése tilos. Hasonlóképpen, a köhögéscsillapító és a köptetők együttes alkalmazása is kontra-indikált.

gésccsillapító és a köptetők együttes alkalmazása is kontra-indikált.

- A köhögés csillapítására szolgáló gyógyszerek bevétele bőséges mennyiségű folyadékkal ajánlott, ilyen módon is támogatva a nyálkahártyák megfelelő hidratáltságát.
- A váladék illóolajok alkalmazásával (inhalálással vagy mellkasbedörzsöléssel) és a levegő megfelelő relatív páratartalmának (40-60%) a biztosításával segíthető.
- A 2 évesnél fiatalabb gyermekek köhögésének kezelése orvosi feladat.
- A köhögések kezelésében alkalmazott készítmények összetevői között, főként a növényi extraktumot is tartalmazóknál, az alkohol is szerepel. Ezek előírászerű adagolása általában elhanyagolhatóan kis mennyiségű alkoholt juttat a szervezetbe, ami maradandó károsodást, hozzácsökaszt még a gyermekeknél sem okoz.
- A cukormentes készítményeket keresőknek is lehet a köhögés kezelésére szolgáló szerek között megfelelőt találni.

## Refluxbetegség vagy gyógyszer mellékhatás is okozhat köhögést

A gyomorégés jelentkezésével összefüggő köhögési rohamok refluxbetegségre utalhatnak. Mivel fekvő pozícióban a gyomorsav nyelőcsőbe való visszakerülése könnyített, a savas visszaáramlás kiváltotta köhögés jellemzően éjjelente lép fel. A probléma megoldásában a felsőtest magasabb pozícióba helyezése (magas párnán alvás), illetve a gyomor savszekréciójának kezelése segít.

Az angiotenzinkonvertáló-enzim-gátló (ACE-gátló) hatóanyagok tipikus mellékhatása a száraz köhögés. Az ACE-gátlók okozta köhögés jellemzően a gyógyszerek szedésének megkezdése után néhány héttel lép fel, és a megszüntetésében sok esetben csak az érintett gyógyszer egyéb hatásmechanizmusú vérnyomáscsökkentő szerre váltása vezet eredményre [1].

## A köhögés okának kivizsgálása érdekében orvoshoz kell irányítani a beteget:

- Ha a köhögés fájdalommal jár
- Ha vér található a köpetben
- Ha zöldes-sárgára színeződött a felköhögött váladék
- Ha légszomjra panaszodik a beteg
- Ha 39 °C fölötti láza van
- Ha a panaszai egy számára új gyógyszer szedését követően jelentkeznek
- Ha egyéb panaszok (pl. náthára jellemző tünetek) nélkül jelentkezik a köhögés
- Ha több mint három hete tart a köhögése



Dr. Budai Livia PhD  
szakgyógyszerész

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Ursache bestimmt Therapie. www.ptaforum.pharmazeutische.zeitung.de



AZ ÉLMÉNY MARADJON,  
NE A KÖHÖGÉS!



ANTIBIOTIKUMMAL EGYÜTT  
ADHATÓ MUKOLITIKUS GYÓGYSZEREK:

Cukor- és  
laktózmentes

12 ÉVES  
kortól



MUCOFREE MAX  
75 mg retard kemény kapszula



Torokfájás esetén  
csökkenti a garat  
fájdalmát is.\*

6 ÉVES  
kortól



MUCOFREE  
15 mg pasztilla



Alkoholmentes

2 ÉVES  
kortól



MUCOFREE  
30 mg/5ml szirup



\*Torokfájás esetén az ambroxol csökkentette a garat fájdalmát és vérbőségét.  
Ambroxol hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszerek.  
Bővebb információért olvassa el a gyógyszerek alkalmazási előírását!



# BioCo®

EGÉSZSÉGRE  
TERVEZVE



## C-vitaminok az egész családnak

Mindenki számára van egy megfelelő készítményünk!

- Italpor az idősebb családtagoknak
- C-vitamin 2000 NE D3-vitaminnal
- Finom, erdei gyümölcs ízű rágótabletta a fiataloknak
- C-vitamin szerves cinkkel
- Csipkebogyóval kiegészített RETARD C-vitamin

BIOCO.HU