

**RICHTER GEDEON**

A minőségi gyógyítás szolgálatában.
Nemzedékeken át.

A mellékletet a Richter Gedeon Nyrt. támogatja

A gombás betegségekről általában

A gombás fertőzésekkel foglalkozó tanulmányok mindegyikét állandóan változó, sokarcúság jellemzi. Ami látható, hogy minél agresszívabb lesz a gyógyszeres kezelés, annál több gombás fertőzés várható. Talán ezért is jósolják a szakemberek, hogy az évezred első évtizedei a gombás betegségek évtizedei lesznek.

Mik azok a legfontosabb tényezők, melyekre figyelniünk kell?

A gombás betegség magától nem gyógyul meg, kezeletlenül egyre súlyosabbá válhat és az egészséges embereket is megfertőzhetjük vele. Nem szabadna egy gombás megbetegedést csak esztétikai problémának tekinteni, mert ha évekig elhanyagoljuk, akár életünk végéig is tartó betegséget (orbánc, ekcéma) idézhetünk vele elő.

Melyek a gombás fertőzések gyakoribb kiváltó- okai?

Számos tényezőt említhetnénk, mint pl. az antibiotikumok túl hosszú / túl rövid ideig való szedése, a végtagok elégtelen vérellátása, zárt és nehezen szellőző ruhadarabok viselése, cukorbetegség vagy akár vashiány. A gombák a legkülönbözőbb testtájakon megtelepedve kiterjedt **bőr** és **körömfertőzéseket** vagy akár életet veszélyeztető **szisztémás** fertőzéseket is előidézhetnek.

A gombás fertőzést okozó spórák kedvelik a meleg, nedves környezetet és előszeretettel bújnak meg zárt cipőkben, főként a nem természetes anyagból készült edzőcipőkben, de a kórokozók megtalálhatók a közös használatú zuhanyozókban, szaunákban, zuhanyozókban, uszodák és fürdők vizében. A már fertőzött családtagok révén bekerülhetnek az otthoni környezetbe is, a gombák megtelepedhetnek szőnyegpadlóban, a törülközőkben a kádban vagy akár a papucsokban.

Milyen ismertetőjelekre kell figyelniünk?

A körömfertőzés főbb tünetei

A **kézköröm** megbetegedése esetén a körömlemez fénytelenné, töredezetté válik. A fertőzés a köröm sárgásbarnás elszíneződését okozza

és a betegség gyakran a körömágy gyulladása tüneteivel jelentkezik. A gombás köröm általában nem okoz fájdalmas panaszokat, de a fertőzés ronthatja az élet minőségét és romolhat a finom tapintási funkció. A **láb- körmök** fertőződése fájdalmat is okozhat, a köröm torzulása a körömágyat is károsíthatja. A deformálódott köröm nehezítheti a járást, a cipőviselést. A beteg körömről a fertőzés áterjedhet a környező bőrre, mely a szövődmények lehetőségét fokozza.

A bőrfertőzés főbb tünetei

A bőrgombásodás általában éles szélű, kör alakú, finoman hámló gyulladásos foltokat okoz. A jelenségek erősen viszketnek, a széleken terjednek, középső részük néha spontán gyógyul. Fertőzés esetén a gombák megjelenhetnek a piheszőrös bőrön, hajas fejbőrön, a nagyhajlatok (lágyékhajlat, hónalj, mellek alatti redő) bőrén és a lábujjközökben. A legtöbb esetben a negyedik és ötödik ujj között alakul ki fertőzés, ahol szorosan egymáshoz préselődnek a lábujjak. A bőr ilyenkor felázott, fehér színű, berepedt, erősen viszket és súlyosabb esetekben nedvezhet is. A hosszú ideig nem kezelt gombás fertőzés áterjedhet a lábhátra, a talp felületére és a kórokozók megbetegíthetik a körömlemezt is.

Milyen terápiás lehetőségek vannak?

Fertőzés esetén mindig forduljunk szakemberhez, ne önmagunkat kezeljessük! Ma már igen sokféle, hatékony, külsőleg (helyileg ható kenőcsök, krémek, oldatok) és belsőleg alkalmazható (tabletták, kapszulák) gyógyszer áll a rendelkezésünkre. A gombaellenes szerek gátolják a gombasejtek növekedését, szaporodását, illetve előlik azokat, de nem egyformán érzékenyek az egyes gombaellenes gyógyszerekre.

A fertőzés helyétől, súlyosságától és kiterjedésétől függ az, hogy elegendő-e a helyi gombaellenes kezelés, vagy belsődleges kezelés, esetleg a kétféle gyógykezelési mód kombinációja szükséges.

Dr. Zalai Károly gyógyszerész

Az egykori szépségkirálynő elégedett az óvodai menzával

Bálint Antónia a gyaloglásra esküszik

Bálint Antónia az egészséges életmód híve. Gyalogol, és bevásárláskor mindig odafigyel, hogy mi kerül a kosarába. A fehér cukrot és a lisztet kerüli, édes üdítők helyett pedig kizárólag vizet vagy teljes értékű gyümölcslevet hajlandó fogyasztani.

Bálint Antónia fogadalmat tett: újra látogatni fogja az edzőtermet. Az elmúlt időszakban csak otthonában nyomta a fekvőtámaszokat. – Amióta a kislányom, Babi megszületett, a rendszeresség a legfontosabb az életemben. Azóta az étkezés is rendszerszerű, és jobban odafigyelek arra is, hogy mit eszem. Ha valaki csak a fehér cukrot cseréli barnára, vagy a fehér kenyér helyett barnát fogyaszt, már van egy pozitív változás az életében. Ha nincs idő edzeni, akkor a legjobb a séta, én például mindig a célállomástól távolabb keresek parkolóhelyet, onnan sétálok az intézmény felé. Miló Vikivel kötötünk egy egyezséget, hogy járni fogok hozzá az edzőterembe – magyarázta Antónia, akit a kislánya figyelmeztet, ha kihagyná az otthoni fekvőtámaszokat.

– Háklis vagyok arra, hogy mit eszik a lányom, de bevallom, teljesen elégedett vagyok az óvodai menzával, zöldséget, gyümölcsöt és főzeléket is kapnak a gyerekek. Nekem csak arra kell figyelnem, hogy lehetőleg cukros üdítőt ne vagy csak mértékkel igyon a lányom. Nem vagyok a tiltás híve, ha megkíván egy szelet csokoládét, megveszem neki. Ha súlyproblémái lennének, akkor természetesen más lenne a helyzet.

Nagy Orsolya



Bálint Antónia kerüli a cukrot

Bódi Sylvi tudat alatt más

Bódi Sylvi nemrégiben próbálta a babiszitterkedést, hogy megtudja, mennyire felkészült az anyaságra. A modell rájött, még messze nincs itt az ideje részéről a gyerekvállalásnak.

– Nemrégiben voltam Balin egy szörfútaborban, ahol a barátnőm kislányával kellett játszanom, amíg a barátnőm bement a vízbe szörfözni. Két és fél órán keresztül tartott a babiszitterkedésem. Nem volt egyszerű feladat, annak ellenére, hogy egy kilenc hónapos kislányra kellett vigyáznom. Akkor tudatosult bennem igazán, hogy mennyire komoly feladatról van szó – mondja Sylvi. A modell tudja, hogy ennek ellenére már itt lenne az ideje az anyaságnak. – Érdekes dolog, hogy az ember tudato-



A német szakember alaposan megvizsgálta Bódi Sylvi tudatalattiját

san mit gondol, és a tudatalattija mit diktál neki. Az anyaság egy nő életében az egyik legfontosabb dolog, hiszen akkor teljesedik ki az ember női mivoltában, amikor gyereket vállal. Az biztos, hogy 31 évesen biológiailag elvileg benne kellene hogy legyen egy gyerek az életében. Nemrég egy speciális tudatvizsgáló, úgynevezett

innerwise technikával végzett teszt során kiderült, a tudatalatim még tiltakozik a gyermekvállalás ellen. Túlságosan hiszek a sorszerűségben, úgy gondolom, minden akkor történik meg az életben, amikor eljön az ideje. Sylvi azt is elárulta, ha eljön az idő, akkor egy kislánnyal szeretné megajándékozni a világot. **GB**

A Gyöngy Egészségprogram májusban vércukorszint-méréssel folytatódik

Lassan, de biztosan ránk köszönt a jó idő, a fák újult erőre kapnak, a tavaszi virágok friss színekkel köszöntenek minket, a napsugarak a szabadba csábítanak.

Testünk, lelkünk is megújulásra, felfrissülésre, fényre vágyik a hosszú, hideg napok után. Legyengült ellenálló képességünk erőt, bőrünk, hajunk frissességet áhít, szervezetünk jelzi, hogy új energiára, regenerálódásra szorul.

A nyár közeledte jó indok arra, hogy kicsit jobban odafigyeljünk testünk jelzéseire és elvégezzük nemcsak lakásunkon, hanem magunkon is a tavaszi „nagytakarítást”.

A diabétesz az egyik leggyakoribb anyagcserebetegség a világon. Megfelelő gyógyszeres kezeléssel és az életmódra vonatkozó tanácsok betartásával súlyosbodása lassítható, a szövődmények kialakulása késleltethető vagy megakadályozható. Ehhez azonban rendszeres ellenőrzésre van szükség!

Vegyen részt ingyenes vércukorszint-mérésünkön és nyerjen a Gyöngy Patikákban!

*Ingyenes vércukorszint-mérések több mint 200 Gyöngy Patikában!**

Nyeremények: 5 db Dcont Trend vércukormérő készülék és 20 db Gyöngy Patikák ajándécsomag.

*A patikák listáját keresse az akciós szórólapokon és a www.gyongypatikak.hu weboldalon, részvételhez kérje a gyógyszerész segítségét!

**Bilobil forte 80 mg**
Kapszula
20 db
(Gyöngy Patikák átvett a Gyöngy Patikákban!)

**Szemero Forte**
Kapszula
20 db
1395 Ft/db

**Corega**
Kettős OLCsÓBBANI!
2x 40 g
1595 Ft/db

**Corega**
Kettős OLCsÓBBANI!
2x 40 g
1595 Ft/db

50+

IDŐSEBBEK FIGYELMÉBE

Fontos a megelőzés, az odafigyelés!

Májusban a Gyöngy Patikák összegyűjtött néhány olyan terméket, mely az idősebbek számára kiemelten fontos lehet a magabiztos megjelenés, a jó közérzet, a szellemi frissesség megőrzésében, a kor előrehaladtával felmerülő panaszok megelőzésében vagy lassításában.

Májusban is keresse az akciós termékeket a Gyöngy Patikákban!

Szakértelemmel, odafigyeléssel, rendszeres egészségügyi mérésekkel és folyamatos akciókkal várjuk a legnagyobb hazai patikákor tagjainál.

- A kettős ponttal jelölt készítmények vény nélkül kapható gyógyszerek
- A kettős ponttal jelölt termékek vény nélkül kaphatók, de nem támogatott gyógyászati segédeszköz

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Fuvarok részletek a Gyöngy Patikákban és a www.gyongypatikak.hu weboldalon.