

# Életmód tanács kérdés válasz

## I

Az oldalon a Ctrl és F billentyű egyidejű lenyomásával tud keresni!

Kedves Doktornő! 1 évvel ezelőtt csontkovács egy csavarásos mozdulatnál, úgy éreztem , hogy meghúzta a háti-ágyéki gerincnél, nem tudom pontosan, hogy vagy az izmot vagy az inat vagy mindkettőt (pedig nem is kértem őt, hogy csontkovácsolást végezzen, mert masszázusra mentem). Azóta olyan érzésem van csak a jobb oldalt a gerinc mellett, mintha „lejtene” valami, mintha mindig felfelé irányban kellene csípőből felhúznom , kompenzálnom valamit. Gerincsérvem nincs, kitüremkedés volt, de állítólag már nem látható, viszont jobb lábamat nem jól érzem. Az lenne a kérdésem, hogy milyen tünetei vannak az ínszalag megnyulásának? Ugye ez nem olyan, mint a térdnél az elülső keresztszalag részleges szakadása vagy megnyulása? A fent felsorolt tünetek elmúlhatnak?

A másik problémám: áprilisban fáj a bal térdem, nehezen terheltem lépcsőzéskor. Októberben az MR azt mutatta, hogy a térd elülső szalagja részlegesen szakadt a középső harmadban, az ízületi felszín ép. Viszont az orthoed sebész megnézte, és Ő nem látott szakadást. Azt mondta, hogy biciklizhetek. Ilyenkor kinek hihetek? Mert április óta dagadt is a térdem, és azóta nem tudok rendesen terhelni. Viszont nem csúszik előre a térdem, de nem is érzem annyira stabilnak. Térdmerekítőt lehet használni?

Nagyon köszönöm! Tisztelettel és üdvözlettel: M.

Kedves M.!

Az ínszalag megnyulásának akut tünetei (ha ezt sérülés okozta) nagyfokú fájdalom, duzzanat, gyulladáisos jelek. Ilyenkor a teendő pihentetés, borogatás. Ha ilyet nem tapasztalt a csontkovácsolás után, akkor lehetséges, hogy éppen „most van

jól a gerince” és eddig kompenzálta a mozgásával és azt szokta meg. Egy talpnyomás vizsgálattal meg lehet nézni, hogy szimmetrikusan, megfelelően terhelődnek-e a lábboltozatok. Ha volt kitüremkedés a gerincén az már jelzi, hogy ott az izmok, szalagok kötöttebbek, feszesebbek voltak. A gerincből kilépő idegrostok nyomás alatt lehetnek a kitüremkedéstől, illetve a lefutásuk mentén lévő merev izmoktól is. Ez okozhat tüneteket. Javasolom, egy neurológiai vizsgálattal tisztázza, hogy mit jelent a „nem jól érzem a lábam”, ér, nyirok, ideg, ízületi problémáknak is lehetnek ilyen tünetei. Emellett mindenféleképpen gyógytornász segítségével tanuljon gerinctornát és rendszeresen végezve meg tudja erősíteni az esetleg gyengébb szalagokat, illetve a mellette lévő izmokat.

A térdpanaszok esetén javasolom, hogy keressen egy jó ortopéd szakorvost, aki kideríti, hogy mitől vannak a panaszai (fájdalom, duzzanat, csökkent terhelhetőség), mivel sérülés nem történt. Valami oka kell legyen és a panaszoknak is el kell múlnia. Addig is térdmerevítőt terheléseknél használjon csak, pihenéskor tegye fel a lábát, ilyenkor a lábujjait mozgatva tudja serkenteni a vérkeringést és kenegesse gyulladáscsökkentő, porcépítő, hialuronsav tartalmú készítményekkel a térdét. A kerékpározást egyelőre nem ajánlanám.

Ha ízületei ennyire érzékenyek, akkor évente legalább egyszer érdemes belsőleg tartani egy porcépítő kúrát. Valamint javasolt nem megterhelő, megfelelő mozgásforma rendszeres végzése.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

KÉREM SEGÍTSÉGÉT ABBAN HOGY TANÁCSALANIOK VAGYUNK APOSON A NAPOKBAN TUDTUK MEG BÖR TBCJE VAN FERTŐZŐ E ÉS VAN E ELLENE VALAMI OLÁS AMIVEL MEGVÉDHETNÉM MAGUNKAT ETÖL A BETEGÉGTÖL KÉREM IRJA MEG MIT TEGYEK VAN KÉT GYERMEKEM FÉLEK ELKAPJÁK.

Kedves

A tuberculosis bejelentésre kötelezett fertőző betegség. A diagnózis után a törvény előírja a teendőket az ellátó egészségügyi személyzet részére. Pl. azoknak az embereknek a felkutatása akik a személlyel érintkeztek és a szükséges fertőtlenítések elvégzése. A beteg megfelelő kezelés után, és labordiagnózis alapján 4 hét után általában már nem fertőz.

Minden újszülött megkapja a BCG oltás, még mielőtt kijön a kórházból. Ennek nyoma általában látható a vállon apró heg formájában. Ez a védőoltás 12-14 éves korig nyújt védelmet a betegséggel szemben. Felnőttek esetén, akik találkoztak a fertőzött beteggel, gyógyszeres megelőzést, kemoprofilaxist alkalmaznak. Emellett nagyon fontos a beteg lakhelyének fertőtlenítése az esetleges fertőző váladékok miatt.

Azt tudom javasolni, mindenféleképpen beszélje meg a teendőket a beteg kezelőorvosával.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő,

nemrég voltam vér- és vizeletvizsgálaton, minden érték tökéletes, kettőt leszámítva.

A vizeletben a fehérvérsejt száma a megengedett 0-4-ig érték helyett 26, a baktérium pedig 0-500 helyett 780.

Ha a többi érték tökéletes, ez akkor nem probléma? Összefügg ez a két „rossz” eredmény? A fehérvérsejt miatt nem kell aggódni? Minek lehet ez a tünete? A védőnő úgy adta oda a papírokat, hogy minden rendben, de nem tudom, ez valóban így van-e, mert ez elég nagy eltérés a normálhoz képest.

Betegségem nincs (tudtommal), panaszaim se, azt leszámítva, hogy nagyon-nagyon fáradékony vagyok, napi 12 óra alvásra van szükségem az életben maradáshoz. Persze ez hétköznap nem megy, csak a 8-9 óra fér bele, de hétvégén mindkét nap 15-16 órát alszom.

Nem tudom, hagyjam-e a csudába az egészséget, vagy kezdjek mindenféle kivizsgálásra járni. Ön mit tanácsolna?  
Válaszát előre is köszönöm, R.

Kedves R.!

A vizelet lelet alapján húgyúti gyulladása lehet, amire antibiotikum szedése javasolt, ezért forduljon házi orvosához. Az antibiotikum szedése után 4-5 nappal kontroll vizelet vizsgálat javasolt. Ha a szokásos gyógyszerek nem mulasztják el, vizelettenyésztést kell csinálni, amivel pontosan azonosítható a kórokozó. Emellett javasolt a bőséges folyadékfogyasztás, vörös és tőzegáfonya, csipkebogyó fogyasztása.

A fáradékonyság is egy jelzés a szervezettől. A megoldás nem a több alvás. A szervezet számára 7-8 óra alvás elegendő kell legyen. Keresse meg a terhelés-pihenés egyensúlyát. Lehetséges, hogy fokozott stressz, vitaminhiány, mozgás hiány okozza a fáradékonyságát. Javasolom kezdjen el egy regeneráló jellegű életmódváltást, amely során szervezetét felfrissíti. Próbáljon meg 9-10 óránál nem aludni többet. Kezdjen tornázni, akár az ágyban felkelés előtt, ez felfrissíti a keringését. Készítsen magának energiadús zöldség-gyümölcs turmixokat. Keresse azokat a pszichés dolgokat, stresszsituációkat, melyek meríthetik, használják szervezete „energiakészletét”. Ami nem fontos, amin nem lehet változtatni, azon ne problémázzon. Azokban a dolgokban pedig, amelyek megoldásra várnak változtasson a reakcióin és próbáljon meg többféle szempontból tekinteni a problémára, hogy a mindenki számára elfogadható megoldást találja meg. Ha életmódrendezésében segítségre szorul, keressen fel a laboratóriumban.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt doktornő!

Soha nem volt a lakásunkban egér, de tegnap egér ürüléket

találtam a mikro mögött és 1-2 összerágcsált tökmagot. Nem tudom melyik nap kerülhetett oda. Az a nagy problémám, hogy a tökmag(héjjal) a konyhapulton egy kis edénykében szokott lenni, mert párom minden nap eszegetni szokta. Én kismama vagyok 18 hetes és én is törtem tökmagot valamelyik nap. Mennyire veszélyes számomra ha akkor törtem tökmagot a tálkából amikor már esetleg az egér kivett onnan 1-2 magot? Kell-e valamilyen óvintézkedést tennem?(Az egeret már megfogtuk)

Köszönettel:k.

Kedves K.!

Az egerek által terjesztett betegségek közül a fertőző agyhártyagyulladás és a salmonellosis a legfontosabb. A fertőzött egér ürüléke, vizelete, orrváladéka, vagy nyála útján terjeszti a kórokozókat. Salmonellosis esetén a lappangási idő 8-48 óra, nagy mennyiségű kórokozó szükséges, tünetek: láz, hányinger, hányás, izomfájdalom, gyengeség, görcsös hasi fájdalom, hasmenés. A fertőző agyhártyagyulladás esetén lappangási idő 5-10 nap, influenzaszerű állapot, majd 1-2 napos javulás után erős fejfájás, láz, idegrendszeri tünetekkel. Ha ezen időn belül a tünetek jelentkeznek a diagnózis szerológiai vizsgálattal történik.

Az egerek fertőzőségéről nincsenek adatok, de nem ez a jellemző fertőzési forrása a két említett betegségnek. Javaslom, hogy nyugodjon meg, figyeljen a bőséges folyadékfogyasztásra, zöldség-gyümölcsfogyasztásra, mert ezek ellenállóvá teszik a többi betegséggel szemben is és mindenféleképpen hozzájárulnak, hogy egészséges gyermeke szülessen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő érdeklődnék, hogy mittől lehet az, hogy sósabbnak érzem az ételeket, mint mások akik abszolút nem

éreznek sós ízt?

Infók:

Kb. : egy hete vagyok benne az influenzás betegségben.

Nem sózom abszolút az ételeket csak ritkán, de akkor is csak éppenhogy.

kérem szives válaszát a x-ra megküldeni sziveskedjék előre is köszönöm: T. K.

Kedves T. K.!

Az ízérzés megváltozását okozhatja akut gyulladás, vitamin és ásványianyaghiány, illetve lehet a nyelv betegsége vagy neurológiai probléma. Az influenzaszerű megbetegedés okozhat gyulladást a száj nyálkahártyájában. Ha meggyógyult a fertőzésből és még mindig fennáll a fokozott érzékenység a sós ízre, akkor javasolom menjen el fül-orr-gégészetre vagy szájsebészetre, hogy nincs-e valamilyen krónikus gyulladása. Mindezek mellett javasolom, hogy bőségesen fogyasszon zöldségeket és gyümölcsöket, gyógyulás után pedig egy 1 hónapos kúra formájában pótolja a hiányokat ha lehet olyan táplálékkiegészítő formájában, ami minél többféle ásványi anyagot tartalmaz.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

A sós íz érzését kiválthatja sok szénsavas ital fogyasztása is, fül-orr-gégészeti betegség, nyálmirigybetegség, neurológiai ok.

Kedves Doktornó!

2009-ben elvesztettük a 4 es fel éves kisfiunkat, aki agydaganatban (medulloblasztoma)halt meg.

0 volt az első és egyetlen gyermekünk.

Nagyon szeretnénk megpróbalkozni meg egyszer a gyermekvállalással, de nagyon sok kérdés merül fel bennünk.

Javasol-e nekünk genetikai vizsgálatot, habár a megkerdezett orvosok többsége állítja, hogy az agydaganat nem genetikai

eredetu es nem is volt a csaladban semmi hasonlo elozmeny.  
Tovabba azt is szeretnem elmondani,hogy az anyuka,en; Rh negativ,a ferjem pedig Rh pozitiv vercsoprtu .  
Ezen tenyek ismereteben szeretnenk az On velemenyet is meghallgatni, van-e eselyunk meg egy egeszseges babara?  
Ha igen, melyek azok a vizsgalatok amelyeket el kellene vegeznunk meg a tervezesi idoszakban?  
Tisztelettel koszeni a valaszat egy hatarontuli halas kerdezo:  
I.

Kedves I.!

Nem jellemző, de az említett medulloblasztoma típusú agydaganatoknál előfordul genetikai háttér (pl. Turcot szindróma esetén társul vastagbél poliposissal, ami recessiven öröklődik, tehát a szülők hordozhatják a betegséget), ezért genetikai vizsgálatot mindenféleképpen javasolnék. A negatív lelet megnyugtató lesz, esetleg kimutatott betegségnél pedig a vizsgálatok tükrében, már lehet tudni, hogy kell-e valamilyen genetikai vizsgálatot végezni terhesség esetén a placentából. Az Rh összeférhetetlenség esetén pedig fontos tudni, hogy az első terhességnél termelődtek-e ellenanyagok (anti D-titer) az anya szervezetében, mert ez veszélyt jelenthet a következő terhességnél. Ma már az orvostudomány ezeket a problémákat meg tudja oldani, de nagyon fontos, hogy figyelmes, széles tudású, az előzményeket pontosan ismerő nőgyógyászhoz járjon gondozásra, esetleg rendszeresen konzultáljanak másik orvossal is.

Azt gondolom, mindkét problémát tisztázni kell még a terhesség előtt és a megfelelő gondozás esetén természetesen minden esély megvan egy egészséges babára. Ami nagyon fontos még, hogy biztosak legyenek benne, hogy ez a baba, nem az első gyermeket pótolja, hanem egy teljesen új jövevény, mert akkor fog tudni csak igazi boldogságot hozni az életükbe.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Szeretném kikérni a véleményét, hogy gyomorégés esetén melyek azok a legfontosabb ételek, italok, amit feltétlenül kerülni kell.

Köszönöm válaszát.

Üdvözlettel: Á.

Kedves Á.!

A gyomorégést több dolog okozhatja, fokozott gyomorsav termelődés, okozhatja gyulladás, vagy a gyomorszáj gyengesége, reflux, ami nem feltétlenül jár együtt fokozott gyomorsav termelődéssel.

A tünetek enyhítésére, fontos lenne most egy emésztőrendszert kímélő diétát folytatni (könnyen emészthető ételeket, kis adagokban fogyasztani), majd ha csökkenek a panaszok, kideríteni mi okozza a gyomorégést. Az okot kideríteni egy részletes étkezési napló készítésével és az előzmények pontos feltárásával lehet (mikor jelentek meg a panaszok, társul-e székletváltozással, másik betegséggel, fokozott stressz súlyosbítja-e, mire szűnnek a panaszok stb).

Általánosságban, kerülni kell a koffein és erős fűszert tartalmazó ételeket, italokat, citrusfélét, paradicsomot, valamint a szénsavas italokat. Ha meg van az ok és az is kezelve van, akkor a tüneti terápia is sokkal hatékonyabb. Egyéni különbségek mindig vannak az ételek emésztésében, de a legfontosabb kideríteni, hogy mi okozza a gyomorégést.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Kérdésem az lenne, hogy éhgyomorral elfogyasztott 1 dl Míra gyógyvíz hosszabb távon megengedhető-e?



Úgy érzem, hogy székrekedés ellen nekem megfelel. Mindig voltak ilyen problémáim [44 éves nő vagyok].

Köszönöm a választ!

Kedves Kérdező!

Összetevői és jelentős gyógyhatása miatt rendszeres fogyasztása nem javasolt. Kúraszerűen 1-1,5 hónapig szabad fogyasztani, majd szünetet kell tartani, legalább 4 hetet. Székrekedése ellen több egyéb dologra is figyeljen: napi minimum 1,5 liter folyadékfogyasztás, évente egyszer 1 hónapos probiotikus kúra a bélbaktériumok egyensúlyának rendbetételéhez, magas rosttartalmú ételek rendszeres fogyasztása és rendszeres mozgás, elég a séta is, ami elősegíti bélmozgást.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Önnek mi a véleménye az Air Wolf légtisztító készülékről?

Ha esetleg nem ismeri: [www.asztma-allergia.hu](http://www.asztma-allergia.hu)

Érdemes venni ilyet? Én allergiás asztmától szenvedek, édesanyám COPD-s.

Köszönöm:A

Kedves A.!

Átnéztem a készülékről készült vizsgálatokat, amelyek alapján a készülék alkalmas az allergének és a kórokozók kiszűrésére zárt térben. Ezek alapján a készülék hasznos lehet mindkét betegségben. Fontos, hogy tartsák be a használati utasítást, hogy a gép valóban elérje a megfelelő hatásfokot. Javaslom még a megfelelő légzéstechnika megtanulását és rendszeres légzőgyakorlatok végzését, ami szintén sokat javíthat a tüdő állapotán mindkét betegség esetén.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktor!

Gyomorrákom van és CT-re kell újból mennem, mivel már túl vagyok 4 kemon. Ugyanakkor a Ct-t követő napon vérvételre is kell mennem, amiből kideríti az orvos hogy kaphatom-e (ha még tovább kell a ct eredménytől függően) az 5. kemót.

Nekem az lenne a kérdésem, hogy a ct-nél kapott anyag (mellkas és hasi ct lesz) nem-e befolyásolja a másnapi vérvétel eredményét?

A másik kérdésem, hogy a Ct előtt bevehetem-e a szedett gyógyszereket (Xeloda és Sandonorm) Ha nem akkor mennyi idővel kell a ct előtt abbahagyni.

Elnézést kérek a kérdéseimért de nem kaptam választ ezekre, mert mivel lefolyt a kemo az orvos már elment haza és szeretném tudni a kérdésekre a választ.

Köszönöm: M.

Kedves M.!

Azt tudom tanácsolni, hogy érdeklődjön és kérjen tájékoztatást ott, ahol a CT vizsgálatot készítik, mert ott tudják megmondani, hogy milyen kontrasztanyagot fognak használni és annak milyen mellékhatásai vannak, mire kell figyelni. Pl. a bárium szulfát tartalmú kontrasztanyag reagálhat egyes gyógyszerekkel, a jódtartalmú pedig a vér és vizeletvizsgálati leletet befolyásolhatja, de hatása hamar elmúlik. A vizsgálatot végző intézménynek kötelessége tájékoztatni és a laborasszisztens pontos információi megnyugtatók és jóérzéssel tud elmenni a vizsgálatra.

Mihamarabbi gyógyulást és jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Kérem szíveskedjék segíteni mit tegyek, beférgességre gyanakszom.

Mivel a torkomban állandóan érzek egy furcsa lerakódást, ami csak időnként jelenik meg, ettől állandóan krákognom, köhögnöm

kell, rendszeresen előfordul, hogy egy minimális, furcsa váladék folyik le a garatba, és éjszakánként , egy furcsa mozgást érzékelek a nyelőcsövemben, ami a gyomorból indul el. Időnként viszket a végbél környéke is, de nem ez a jellemző tünet. Mindezek alapján a patikában Vermoxot kaptam, 3 napig 2X1 tablettát. Két napja szedtem be az utolsó szemet, de a tüneteim nem múltak ,illetve csak enyhültek.

Kérdésem, lehet hogy napi 2X2 szemet kellett volna szednem? Hogy megszűnjön a problémám, megismételhetem most azonnal a kúrát? Esetleg kérjek inkább Decarist? Milyen mellékhatásai lehetnek, ha most megismétlem a kúrát illetve Decarist szedek?  
G

Kedves G.!

A bélférgesség gyanúja esetén székletvizsgálat szükséges és a kúra megisméltéséhez is feltétlenül szükséges a kontroll.

A panaszai alapján javasolnám, hogy menjen el egy fül-orr-gégészeti kivizsgálásra, ami egy arcüreg rtg-t is magában foglal. Lehetséges, hogy egy krónikus gyulladás van a torkában, ami folyamatos váladékcsgörgást eredményez. Ez a váladék lecsorogva a gyomorba ott is okozhat gyulladást. Mindenféleképpen javasolnám az immunerősítést. Fogyasszon minden étkezéshez valamilyen zöldséget vagy gyümölcsöt.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Egyre több ismerőstől hallok rákos megbetegedésről a családjukban, fiatal felnőttek, gyermekek.

Ennek kapcsán annyira meg vagyok ijedve, az elmúlt napokban sok mindent végigolvastam. Olvastam elektromos zajról, vegyi üzemekről a megbetegedések környékén. Most már akkor is büntudatom van, ha a Tv és a számítógép egyszerre van bekapcsolva otthon, mert azt is hallottam, hogy ezek az elektromos terek okozhatnak gyermekkori rák kialakulását. Ön szerint ez igaz, van erről valamilyen hivatalos vizsgálat?

Én úgy gondolom, hogy magáról a rákról sokat hallani, viszont

megelőzéséről elég keveset. Tudom, hogy genetika is fontos szerepet játszik, a családi halmozódás és a környezeti hatások.

De Ön szerint mit lehet tenni, milyen konkrét tanácsokat kell megfogadni, hogy minimálisra csökkentsük bármilyen rákos megbetegedés kockázatát, felnőttként, de főleg a gyermekeinket, hogyan védjük meg? Mik a kockázati tényezők amiket kerülni kell? (azon túl, hogy egészségesen étkezünk)

Köszönettel, I.

Kedves I.!

Valóban, sajnos egyre fiatalabb korban jelentkeznek komoly betegségek.

Sok vizsgálat történt már az elektromos zaj, mobiltelefon, gyárak, egyéb környezeti tényezők hatásáról. Amiről kiderül, hogy biztosan rákkeltő hatású, ahhoz szigorú határértékeket, szabályokat hoznak (pl. játékkészítéshez felhasznált anyagok). Sok dolgról azonban még sem ellene, sem mellette nincs egyértelmű bizonyíték.

Mivel a betegségek kialakulásában nagyon nagy része van az életmódnak, én azt gondolom, hogy a fiatalok életmódjában bekövetkezett negatív változások inkább az okai ennek. Az egészség, nemcsak a betegség hiánya, a szervezetnek rendelkeznie kell raktárkészlettel, ellenálló képességgel és ez az, ami a mai fiatalokban nincs meg. A helytelen táplálkozás, a kevés alvás, a túl sok feldolgozatlan inger (TV, internet), a túl sok elvárás, a kevés biztos pont (család, iskolai háttér) mind-mind folyamatosan terheli, használja a szervezetet.

Tanácsom az lenne: hogy a szélsőségeket kerülve az egyensúlyra kell törekedni. Táplálkozásban sok-sok zöldség-gyümölcs (ez nem egyenlő a vegetáriánus étkezéssel), az elektronikus dolgoknál meg kell szabni az időt, amit ott tölt, és értelmet kell adni a tevékenységnek (most egy fél órát játszom, most a család megnéz egy vicces mesefilmet) és feleslegesen nem kell, hogy menjenek a gépek, fontos a pihenés, (hiszen ekkor regenerálódik a szervezet, gyermekkorban a fejlődés is ekkor történik) legyen megfelelő idejű és nyugodt körülményekben

(pl. még 14 évesen 9 óra szükséges), kisebb betegségek („csak folyik az orra”) meggyógyítására is érdemes időt, energiát szánni (folyadék, vitaminok, megfelelő orrfújás segítségével), stabil, kiegyensúlyozott légkör, összetartó közösségek a lelki biztonságot adják (ha baj van, van kihez forduljak). És a legfontosabb a sok-sok őszinte nevetés.

Ez a szakterületem, örültem a kérdésnek. Napokig tudnék erről beszélni. Bár ezek általánosságok és minden eset más, remélem sikerült egy-két hasznos tanácsot adnom. Ha konkrét kérdése van írja meg, vagy keressen munkahelyemen, ahol személyes életmódprogramokat, tanácsadást adunk.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornó !

Úgy december tájékán szinte napi renden fáj a gyomrom. Inkább evés után, és gyakran bofognom is kellett. Ilyenkor idonként az ételből, vagy pedig csupán gyomornedvből is feljött. Ezt követően, vagy ez alatt a torkomban furcsa kaparó , ego érzésem volt. A boffenésnél viszont gyomorsavat nem éreztem. Decemberben voltam gyomortukrozésen , ott minden rendben volt. Ez az állapot eltartott kb 3 hónapig , majd a panaszaim elmúltak néhány hétre, de most ugyanúgy kezdem érezni őket.

Akkor is és most is ugyanazokat a táplálékkiegészítőket szedtem, és szedem is folyamatosan, mivel mellrákos voltam, s úgy gondolom, hogy megelőzésként szükséges ezeket fogyasztani. Sajnos a rák miatt állandó félelem van bennem, s valahol olvastam, hogy ilyen tünetei lehetnek a hasnyálmirigy ráknak is.

A súlyom normális, egy picit teltkarcsú vagyok, de nem fogytam. Ettől eltekintve nincsenek panaszaim, bár éjjel nagyon izzadok amit a hormonterápiának tulajdonítok.

On szerint mi okozhat ilyen panaszokat?

Válaszát köszönöm : M.

Kedves M.!

Emésztőrendszeri panaszok esetén azt szoktam javasolni, hogy készítsenek étkezési és tüneti naplót, legalább egy hétig

írva. Ide pontosan le kell írni, mikor, mit, mennyit evett, ivott és mikor, milyen panaszai voltak. Ebből aztán ki lehet deríteni, hogy van-e olyan étel, ital, ami okozza, erősíti vagy elmulasztja a panaszokat.

Az Ön esetében más tényezőket is figyelembe kell venni. Egyrészt a hormonterápiát, amiben kezelőorvosa tud felvilágosítást adni, hogy milyen mellékhatásai lehetnek. A táplálékkiegészítők esetében nagyon fontos, hogy engedélyezett termék legyen, aminek pontosan lehet tudni az összetevőit. A másik, a mellrákbetegség, amivel nem csak a testének, hanem a lelkének is folyamatos harcot kellett/kell vívnia. Ha már egyszer átesett ilyenén, akkor természetesen előtör a félelem az újbóli megbetegedéstől. Ezért nagyon fontos a lelki kiegyensúlyozottságra törekedés. Erősítse magában az érzést, hogy egyszer már legyőzte, megoldotta ezt a problémát. Tudom, hogy nehéz, de ne a harcra, hanem a győzelemre koncentráljon. Legyen biztos magában, testben és lélekben, hogy mindent megtesz azért, hogy egészségét megőrizze és bármikor visszaszerezze, ha megbetegszik.

Ha már kivizsgálták a gyomrát, de más problémára gondol, kérje kezelőorvosát, hogy plusz vizsgálatokkal zárjon ki egyéb betegségeket (pl. vérvizsgálatok, UH vizsgálat) , így segítve a lelki kiegyensúlyozottságát.

Ha minden negatív, akkor pedig megnyugodhat, hogy a baj az, hogy nem nyugodt, vagyis a stressz, a félelem okozhat ilyen és még sok más panaszt. A betegséget legyőzte a testében, most tegye rendbe a lelkében is és legyen újra egészséges.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt doktor nő! Az asepsis modul témakörei között találtam egy számunkra megváloszolatlan kérdést:

„A kórokozók virulenciája, steril környezetbe történő bekerülés esetén a szervezetre gyakorolt hatása”

Sajnos nem tudjuk rá a választ és azt sem, hogy hol keressük, ezért ebben kérem a segítségét, amelyet előre is köszönök Tisztelettel: K.

Kedves K.!

„A patogenitás (kórokozó képesség) egy mikroba fajnak az a tulajdonsága, hogy meghatározott fajhoz tartozó gazdaszervezetben kóros folyamatot, betegséget képes okozni. A patogenitás örökletes, genetikusan determinált faji tulajdonság. Egy patogén mikroba fajon belül azonban a különböző törzsek kórokozó képességének foka különböző lehet. A kórokozó képesség mértékének jellemzésére szolgáló kifejezés a virulencia.

A virulens mikroorganizmusok, szemben az avirulensekkel olyan képességekkel rendelkeznek, amelyek szükségesek ahhoz, hogy a gazdaszervezetet megtámadják és megbetegítsék. Ezek a képességek a következők:

adherencia – a gazdasejten való megtapadás

penetráció – a szövetekbe, sejtekbe való behatolás és megtelepedés

invázió – a mikroorganizmus szaporodása és tovaterjedése

toxicitás – mérgező és egyéb anyagok révén a sejtek, szövetek közvetlen vagy közvetett károsítása.

E képességekkel a patogén mikroorganizmusokat genetikusan determinált tulajdonságok, az ún. virulenciatényezők ruházzák fel.”

Idézet Nász István: Klinikai mikrobiológia

Tehát a mikrobiológia területén lehet bővebben tájékozódni. Ha további kérdés van, még több, részletes információra van szükség, akkor jó lenne tudnom, hogy milyen mélységben, terjedelemben, milyen iskolában van szükség a kérdés megválaszolására.

Sok sikert kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Dr. nő!

Van egy 2 és fél éves kislányom, 2010. január 4-én, elköltöztem a férjemtől, 5 és fél év házasság után, a gyerek születése óta elég rossz volt a kapcsolatunk, próbáltuk már nem egyszer megbeszélni a dolgokat, de tartott 3 napig a változás... Míg végül úgy döntöttem a gyerekekkel együtt visszaköltözöm

édesanyámékhoz, egy külön házrészbe, ami teljesen fel van újjítva, semmibe nem szenvedünk hiányt! A férjem hetente 1x, max 2 szer vitte el a gyereket, nem is igényelte a több láthatást. Márciusba öszejött egy nővel, aki hívatásos prostituált, kijár németországba több éve, filmekbe szerepel, (ez a lány az általános iskolai osztálytársnőm volt, a férjem bosszúnak szánta, hogy vele jön össze, de mostanra állítólag megszerette) Ezzel ninc is gond, de... bemutatta a gyerekek is, és mikor hetente egyszer az apja elviszi a gyereket, ott van a lány is.

Mostanra odáig fajult a dolog, hogy nem engedem, hogy elvigye a gyereket, mert én úgy gondolom, hogy összezavarta a gyerek lelki világát azzal, hogy januárba eleve kizökkent a kicsi a megszokott környezetből, még fel se fogta, hogy anya apa miért nincs együtt, rá két hónapra apa mellett egy másik nőt lát, még hozzá erkölcsileg nem a legjobbat! A másik problémám az ezzel a szakmával járó fertőzések, aminek a gyereket nem teszem ki!

Kedves Dr. nő segítsen nekem, jól teszem-e amit teszek? Hozzá tenném, hogy a gyerek egyáltalán nem apás, szeretni az apját, de telnek el napok, hogy meg se említi, gyerektartást nem fizet mióta eljöttünk, mert nincs pénze!

Várom a szakmai tanácsát ezügyben, mert június 15-én lesz a válóper!

Köszönöm válaszát! Sz. M.

Kedves Sz. M.!

Mindenki életében nehéz az, ha változtatni kell bármi legyen is az. Ha ez ilyen jelentős, mint az Önök esetében, ahol családi biztonság, lakhely, párkapcsolat stb. változik, akkor az biztosan mély nyomokat hagy a lelki világukban. Nagyon jó, hogy ilyen tudatosan figyel a dolgokra. Ez a gondos odafigyelés nyugtassa meg abban, hogy igyekszik a lehető legjobb döntéseket meghozni.

A kislánya lelki világa ebben a korban még nagyon szoros kapcsolatban van az Önével, az édesanyjával. Fontos, hogy éreztesse vele, hogy biztonságban van. Ha elengedi az édesapjával, akkor utána már ne tegye bizonytalanná a



helyzetet, pl. miért nem jött érte időben, inkább nem engedem. Amikor visszajön kérdezze meg az apukát, mit csináltak és idézze fel a kislánnyal játék közben, hogy kiderüljön milyen érzelmeket társít az élményhez. Ha boldog, örömteli, akkor megnyugodhat, hogy jól érzi magát a kislány. Ha szomorú vagy dühös, akkor próbálja meg kideríteni az édesapával az okát. Így kiderül, hogy ha igazán érdekli a kislánya, akkor törekedni fog arra, hogy jobban érezze magát. Sok édesapa nagy szeretettel gondoskodik a válás után a gyerekeiről (remélem Önöknél is ez lesz).

Az új partner munkája és a lehetséges fertőzések normál élethelyzetekben nem okozhatnak fertőzést. A szexuális fertőző betegségek nemi úton, illetve vér útján terjednek. Ettől a fertőzési lehetőségtől pedig normális esetben, alapvető higiénés dolgokat betartva nem kell tartania.

A gyermeke számára a legfontosabb, hogy nyugalomban, biztonságban érezze magát, ehhez pedig feltétlenül szükséges, hogy az Ön érzései is rendeződjenek. Szánjon rá időt, rendezze gondolatait, érzéseit a változással kapcsolatban és bízson magában, szeresse a kislányát és akkor biztosan jó döntéseket fog hozni.

Kívánok kiegyensúlyozott, boldog életet!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktor nő!

Én egy 29 éves, férjezett nő vagyok. Egy 2 éve húzódó betegséggel kapcsolatban lenne kérdésem. Kb. 2 éve egy csúnya gombás hüvelyi fertőzésem volt, amelyet 1,5-2 havonta visszatérő sorozatos felfázás, hólyaghurut követett. A hólyaghurut 2008.szeptemberétől 2009. májusáig kb. 7-szer jelentkezett, és mindannyiszor széles spektrumú antibiotikumot kaptam rá. Ezt követően egy urológus orvos nagy dózisban gombaölő gyógyszert (Fluconazol 50 mg napi 2 szemet 1 hónapon keresztül) fel nekem, amelyet követően szerencsére a hólyaghurut nem jött elő többé. Viszont valószínűleg az antibiotikumok miatt kipusztult a hüvelyemben a normális flóra, így szeptember óta folyamatosan baktériumos

hüvelygyulladásom van. Novemberben erre is antibiotikumot írt fel nőgyógyász, amit sajnos beszedtem, így ismét begombásodott a húgycsövem, majd arra újra gombaölőt szedtem. A húgycsőgyulladás megszűnt, viszont a baktériumos hüvelyfertőzés jelenleg is meg van. A tenyésztés eredménye: enterococcus, streptococcus, klebsiella a hüvelyben. Ismét antibiotikumot írtak fel, amelyet már nem akarok beszedni, nem látom értelmét..

A férjemet is vizsgálták, neki streptococcus baktérium és e-coli baktérium tenyésztett ki a spermájából. Ő jelenleg antibiotikumot szed emiatt. Kérem adjon tanácsot, mit tegyek? Hallottam, hogy esetleg ezüstkolloidos irrigálás segíthet. Vagy esetemben muszáj ismét beszedni az antibiotikumot? Válaszát előre is köszönöm.

Kedves Hölgyem!

Az antibiotikumos kezelés szükségességét a kezelőorvos a laborleletnek megfelelően írja fel, ha úgy érzi nem bízik orvosában, kérje ki a leletek alapján másik nőgyógyász vagy urológus szakember véleményét (a leírtak akár a normál baktériumflóra tagjai is lehetnek, amelyek, ha kórosan elszaporodnak, betegséget okoznak). Az ezüstkolloidos irrigálás elsősorban fertőtlenítő hatású, tehát, ha el is pusztítja a kórokozókat, attól még nem áll vissza a normál állapot.

Úgy gondolom, hogy mivel a betegség, betegségek régóta fennállnak, nagyon fontos lenne az immunrendszer megerősítése és a hüvelyi normálflóra visszaállítása.

A normál bélflóra visszaállításához használjon probiotikus hüvelykúpot, hüvelyzuhanyt. A rendszeres gáttorna pedig a vérkeringést javítva segíti a gyógyulást.

Az immunrendszere megerősítéséhez javaslom tőzeg áfonya és vörös áfonya fogyasztását, ami a kismencedei problémákra kifejezetten jó. Emellett a bőséges zöldség-gyümölcs fogyasztást, rendszeres mozgást, ami segíti az immunrendszer regenerálódását.

Mielőbbi gyógyulást és jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

T. Doktornő!

Nagyon örülök, hogy e témában is van akitől kérdezni lehet. Nagyon aggodalmaskodó stresszes 43 éves nő vagyok, annak ellenére, hogy életem minden területe rendezett. Emiatt már négy éve szedek antidepresszánst, hol jól érzem magam, hol pedig nehezebb periódusaim vannak. Rengeteg olvasok erről, próbálok tenni érte, de nem nagy sikerrel. Szeretném e kapcsolatban is a véleményét kéri.

Másik problémám, ami gyerekkoromtól elkísét a tulsúly. Kb. 25 kg-tól kellene megszabadulnom, de soha nem sikerült. Óriási vágyam lenne, de valószínű nem vagyok elég kitartó sem meg az akaraterőm is kevés. Tudne-e erre is tanácsot adni?

Köszönön válaszát: A.

Kedves A.!

Rendezett életmód mellett depressziós. Valószínűleg azért, mert mások szerint rendezett az élete, nem a saját elvárásai szerint. Amíg az ember a feladatot látja tanulás, munka, család, nem is veszi észre, mire vágyik. Amit tanácsolni tudok, az az, hogy keressen az életében stabil dolgokat. Biztosan van számos pozitív sikerélmény, amelyeket, ha felidéz, értékesnek, fontosnak tartja az életét. Ha megkereste ezeket a pozitív érzéseket, „lazuljon el bennük”, szerezzen érzelmi stabilitást. Ez az érzelmi stabilitás megerősíti, és elkezdhet egy komoly önismereti tréninget (akár segítséggel, akár önállóan, önmagát figyelve). Írja le érzéseit, aggodalmait néhány sorban egy füzetben, majd néhány hét múlva olvassa el. Ekkor már az érzelmek csökkennek és rendezni tudja magában a gondolatait. Önmagát megismerve pedig megtalálhatja azokat a dolgokat, amelyek megadják a teljesség érzését most ebben az élethelyzetben is (új hobbi, feladatok, életcélok) és le tudja csökkenteni a szervezetét terhelő káros stresszhelyzeteket.

A súlytöbblettel kapcsolatban pedig készítsen egy 1 éves tervet. Képzeld el a célt és nézze meg melyek azok az életmódbeli hibák, amelyeken javítani kell: ritkán, de sokat eszik egyszerre, kevés a zöldség-gyümölcs, keveset mozog, vagy nem megfelelően, sokat nassol, mikor rossz vagy jókedvű, nem

rendszeres életvitelt folytat stb. Minden hónaphoz rendeljen egy darab változtatást és keresse, hogyan tud módosítani rajta. Ha egy hónap alatt nem találja a megoldást, vagy nem sikerül kitartania pl. nem bírja ki, hogy nem eszik későn, akkor ezt a változtatást tegye át néhány hónappal későbbre. A lényeg, hogy a változtatás fenntartható legyen és a cél felé haladjon.

Jelenlegi munkahelyemen életmódváltás, stresszkezelés és testsúlyrendezés programokkal segítjük az egészséges életvitel kialakítását. Ha konkrét tanácsokat szeretne kérdezzen vagy keressen munkahelyemen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt DR-nő! Gyermekemnek szerintem három hónap után, a soron következő 18 hónaos diftéria helyett még egyszer beadtaák a priorix védőoltást . Lesz valami baja.? Kell e a másik oltást is kérnem!

Kedves Anyuka!

Remélhetőleg csak elnézett valamit, mindenféleképpen tisztázza a védőnővel a bizonytalanságát. Ha valóban tévedés történt, akkor a Szent László Kórházban Dr. Jelenik Zsuzsanna védőoltási tanácsadásán kell megkérdezni a teendőket. Az ismételt védőoltásnak egészséges immunrendszerű gyermeknél nem várható mellékhatása (a Priorix gyengített kórokozót tartalmaz, betegséget nem okoz, csak a szervezet ellenanyag termelését indítja be).

A hiányzó védőoltást mindenféleképpen pótolni kell, természetesen meg kell várni az 1 hónap szünetet két oltás között.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna