

# Életmód tanács kérdés válasz

## II

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

Tisztelt Doktornő!

Hipofízis adenomával kezelnek 8 éve, közben 3 éve nagyon fáradt is lettem. Az orvos szerint ez nem a hormonbetegségtől van. Milyen oka lehet még, ha a vérszegénység is ki lesz zárva? (félek, hogy az se jön be)

Köszönettel Zs.

Kedves Zs.!

A fáradtságnak számos oka lehet. Ha folyamatos orvosi kontroll alatt van és rendszeres vizsgálatok is történnek, akkor inkább életmódbeli hiba, mint betegség okozza a fáradtságát.

Ennek az életmódbeli hibának a feltárásához készítsen naplót, amiben pontosan leírja a napi fizikai tevékenységet, táplálkozást, folyadékfogyasztást, szellemi terheltséget (stresszhelyzetek), pihenést. Ezek milyenségét, mennyiségét jegyezze fel és mellé a napi fáradtság érzését 1-10-ig osztályozva. Így összefüggést találhat arra, hogy min kell változtatni. Pl. időben lefekszik, de sokszor megébred vagy nehezen alszik el; az étrendjéből hiányoznak a piros gyümölcsök, a hal, nem eszik elég változatosan, nem jól kezeli a stresszhelyzeteket, nyomasztja a betegsége stb. Hosszútávon ezek mind okozhatnak kimerültséget, fáradtságot. Próbálja meg kideríteni történt-e valami változás (munkahely, család) 3 évvel ezelőtt, ami befolyásolta az életmódját.

Ezzel a módszerrel 2-3 hetet lejegyezve saját maga átnézve az irományt is megtalálhatja a fáradtságát okozó tényezőt, tényezőket. Ha ehhez, vagy a feltárt probléma megoldásához szeretne segítséget kapni, keressen a munkahelyemen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornó,

Alacsony vérnyomással kapcsolatban szeretnék Öntől kérdezni. 40 éves nő vagyok, magasságom 173 súlyom 80 kg. Évek óta alacsony a vérnyomásom 102/61 pulzus 68-80 (korul mozog). Reggelente merem rendszeresen, általában ez érték körül van mindig. Már úgy is volt, hogy az alsó 60 alá esett, ilyenkor annyira szédültem, hogy alig tudtam elvanszorogni az agyig. Vízszintes helyzetben pillanatok alatt átmeleg rajtam a rosszullét és aztán nyoma sincs. Szerencsére ritkán fordul elő. Amiért most aggódni kezdek az az, hogy a szemem alatti rész kisse karikás és beesett. Lehet ez az alacsony vérnyomástól? Rendszeresen sportolok, heti két- három alkalommal fitnesszben. Most van rajtam egy kis súlyfelesleg (10kg) amelyet az elmúlt egy évben sikerült felszednem női egészségügyi problémák miatt. Biztos vagyok abban, hogy ezt az edzésekkel le tudom dolgozni, mert már egészséges vagyok ugyanis októberben áttestem egy korhízi beavatkozáson, azóta jól érzem magam, energikus és vidám vagyok. A házi orvosom több só fogyasztást ajánlotta. Oszinten szólva, elég kevés sót használok, nem szeretem a túlsózott ételleket és úgy tudom, hogy a sok só fogyasztása nem egészséges. Ön mit tetszik tanácsolni? A napi megfelelő mennyiségű víz bevitelére nagyon ügyelek és sok friss salátát-zöldséget fogyasztok. Előre is köszönöm szépen választ. Üdvözlettel, V.

Kedves V.!

A leírtak alapján egészséges életmódot folytat, nagyon dicséretes. Tanácsolom, hogy vérnyomását ne mindig ugyanabban az időben mérje, hanem készítse egy olyan vérnyomásnaplót, ahol különböző időpontokban és helyzetekben méri, vagy kérjen házi orvosától 24 órás ABPM vérnyomásmérést.

A fokozott sófogyasztást semmiféleképpen nem ajánlom, inkább a fokhagymát, vagy fokhagymakapszulát, ami rendezheti a vérnyomást. A szem alatti karikák allergia, vashiány és kimerültség jelei lehetnek. Figyeljen a rendszeres húsfogyasztásra és a megfelelő pihenésre (ez nem ugyanaz, mint az alvás).

Ha csak néhány éve áll fenn az alacsony vérnyomás meg lehetne

nézni, mi változott meg abban az időben az életében. A vegetatív idegrendszer, a szimpatikus és paraszimpatikus egyensúly felborulása is okozhatja az alacsony vérnyomást. (Laboratóriumunkban végzünk ilyen mérést) Itt a paraszimpatikus túlsúly szintén a kimerülés jele. Ebben az esetben relaxációs gyakorlatokat (jóga, tai chi, autogén tréning) szoktunk javasolni.

Remélem sikerült hasznos tanácsokkal ellátnom.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornó!

Van egy olyan problémám, hogy reggelente 1-3x van paszta székletem már egy éve, neha teljesen híg, mellette meg egy olyan problémám is van, hogy a bal szememre havilx kb. három percre nem látok. Lassan elhomajosodik, majd visszajön a látásom. Már mindkét bajomat kivizsgálták. A hasmenéssel kapcsolatban széklet bakt., parazitológia neg., vér nincs benne, colonoscopia csak a leszálló részt tudta megvizsgálni, mert nagyon fáj és nem tudták bevenni a kanyart, de addig tökéletes, véreredmények nagyjából negatívak, minimális eltérés volt, de azt mondták, az nem probléma, hasi UH minden normalis. A szememmel voltam szemészeten, az negatív, nyaki erek doppler vizsgálata jó, koponya CT jó, pajzsmirigyhormonok jók. Minden nagyon jó, csak a bajom nem múlik. Már elmentem egy pszichiáterhez, és a tőle kapott kezeléstől sem lett semmi változás. Az akupunkturas orvos azt mondta, hogy fel van gyorsulva az emésztés, de szervi baj nincs, most épp tisztító kurát tartok az ő tanácsára. A kérdés az lenne, hogy megélszeretnek menni bariumos kontrasztanyagossal röntgenre, és hogy az mennyire lehet káros, ha novemberben voltam a koponya CT-n. Ön szerint mit kellene egyáltalán csinálnom, mert hat még fiatal vagyok, 28 éves, van egy kislányom, aki három éves, a ferjem igazán torodik velünk, minden nagyon szép és jó lenne, ha én nem vacakolnék, de hat én nem akarom, de minden nap újabban ez foglalkoztat. A választ előre is köszönöm!

Kedves Zs.!

Minden olyan problémával, ami a mindennapi életet befolyásolja törődni kell, még ha kis panasznak is tűnik. Az alapos kivizsgálás alapján azt gondolom, hogy inkább funkcionális, mint szervi probléma van. Valószínűleg maximálisan meg akar felelni minden területen és ez a belső frusztráció terheli a szervezetet, ezt jelzi a teste a panaszokkal.

Gondolja át, hogy eleget és megfelelő módon pihen, foglalkozik-e Ön önmagával. Járjon jógára, tai chira, végezzen relaxáló gyakorlatokat. Tanuljon meg örülni a dolgoknak, értékelje mindazt, amije van és szerezzen egy belső stabilitást, hogy bármi feladatot kell elvégeznie, Ön azt megfelelően el tudja végezni. Legyen biztos benne, hogy gyermeke számára a legjobb édesanya és férjének szerető párja. Az emésztőrendszeri problémára javaslok Aloe Verás és probiotikus kúrát. A báriumos kontrasztanyagot csak nagyon indokolt esetben javasolnám, de, ha Ön úgy érzi ki nyugtatja menjen el.

Remélem sikerül testben és lélekben is kialakítania egy kiegyensúlyozott életvitelt.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornó !

Daganatos beteg voltam 3 éve. Ma voltam vérkontrollon, minden eredményem jó, de a leukocyták száma még sohasem volt ilyen alacsony mint most, 4,7 a vöröseké pedig 4,25. Szombaton volt egy kis lázam, gyomorrontásom, tegnap lékúrát tartottam és volt egy picit hasmenésem is. A markereim is jók. Mi okozhatja a kevesebb fehérvértestszintet és mikor kell gyógyítani ? Nem okozhat-e ez kiújulást ?Többet kaptam vért 3 évvel ezelőtt-ugye nem lehet AIDS ?

Válaszát köszönöm ! V.

Kedves V.!

A laborértékek a normál tartományon belül vannak. Az, hogy Önnek ezek az értékek most alacsonyabbak, mint amilyenek szoktak lenni, az lehet a hétfégi megbetegedéstől. Alacsonyabb

fehérvérsejtszámot sokféle betegség okozhat, de ezek kivizsgálását akkor kell elkezdeni, ha többször mérnek alacsonyabb értékeket. A transfúzióánál beadott vérek szigorú vizsgálatokon mennek át, pontosan azért, hogy megakadályozzák a fertőzések átvitelét.

Arra kell figyelnie, hogy az ilyen rövid ideig tartó betegségekből se legyen túl sok. Ha ezek havonta ismétlődnek, vagy egy év alatt legalább 3 hosszán tartó (2-3 hétig) betegsége van, akkor szükséges alaposabb és széleskörűbb kivizsgálás. Ilyenkor a szervezet az akut betegségekre fordítja az „energiáit”, ezzel növekedhet a rosszindulatú betegség kiújulásának esélye.

Jelen esetben, inkább egy enyhe fertőzésről lehet szó, amit érdemes jól kikúrálni sok pihenéssel, folyadékfogyasztással (a tünetek megszűnése után még legalább 4-5 napig) és a regenerálódást segíteni bőséges zöldség-gyümölcs fogyasztással. Ha a markerei jók, nyugodt lehet. Emellett igyekezzen szervezete ellenálló képességét megfelelő szinten tartani és akkor biztos lehet benne, hogy még ha újra előjön is a betegsége, szervezete képes lesz újra leküzdeni.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

tisztelt doktornő! erdélyből írok és a következő kérdéssel fordulok onhoz: 23 éves barátnőm hosszú ideig tartó gúgoló hajlamos, inkább gúgoló munka után egy poplitealis idegparezis jeleit mutatta lépései során, a rezonanciasvizsgálat nem mutatott elváltozást a gerincvelőn, vagy a csigolyákban, más panasza nincs, sem lumbális fájdalmak, sem vizeletzavar abszolút semmi, más betegség sem fordult elő az anamnézisében, családjában nincs semmi betegség. A jelenlegi kezelés a prednizon 15 mg/nap, pentoxifilin 2x400mg/nap, gamma n 3tb/nap, aszpirin 75 mg/nap, a véranalízis eredményei normálisak, cukorszint, vese- és májfunkciók perfektek, vas .ca mg szint normális, gyúladási próbák normálisak, vizeletvizsgálat normális, kérdésem, hogy a parezis eltűnik, rendeződik, és mennyi idő alatt, a neurológus szerint 6 hét az axon regenerálódásához.

szukseges ido?!kerem ha valami informacio vagy tanacsot tudna adni,nagyon el van keseredve,a szteppelo jarasa miatt.tisztelettel es koszonettel k. z.

Kedves K. Z.!

Valóban az ideg regenerálódásához sok idő kell. Pontosán nem lehet megmondani mennyi, de lehet segíteni a szervezetnek ebben a folyamatban. A neurológus által javasolt terápia kiegészítéseként halolaj kapszula szedését és gyógymasszázst javasolnék. Fogyasszon sok zöldséget-gyümölcsöt, magas B és E vitamin tartalmú ételeket.

Ön pedig továbbra is támogassa és nyugtassa meg barátnőjét, hogy legyen magával türelmes a mihamarabbi gyógyulás érdekében.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

nagyon koszonom batorito valaszat es a tanacsokat  
!!!!!!!tisztelettel k. z.

Örülök, ha tudtam segíteni. Jó egészséget kívánok!

Kedves Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktorasszony!

Fél 3kor vettem be 1db Azytromichin-t.Mikor ihatok rá egy kevés alkoholt?Hány óra elteltével?

Kedves Azytromichin!

Olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg gyógyszerészét, kezelőorvosát.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Évek óta magas vérnyomásom van. Úgy tudom, ha ilyen esetben nem jó a sok folyadék mert megnő keringő vérmennyiség, ami vérnyomás-emelkedést okoz.

Viszont, a sok folyadék hígítja a vért így csökkenti a vérnyomást!

Tulajdon képpen mi a megoldás a sok vagy kevés folyadék?

Üdvözlettel: Sz. K.

Kedves Sz. K.!

A jó megoldás az elegendő és megfelelő folyadékpótlás. Átlagosan a 2-2,5 liter napi folyadékbevitel, ami elsősorban víz (csapvíz, szűrt víz, 1000 mg alatti ásványi anyag tartalmú ásványvíz).

A vérnyomás rendezésére pedig javasolnám fokhagyma kapszula fogyasztását és a rendszeres, nem megerőltető mozgást. Ez gyaloglás, kocogás, ami edzésben tartja a keringést, megemeli a pulzust, de nem megterhelő a szervezet számára. Naplózza vérnyomását különböző időpontokban és nézze meg, melyik helyzetben mutat kiugró értékeket. Ha megtanul ezekhez a helyzetekhez megfelelően alkalmazkodni ezzel is segíti szervezetét, hogy a vérnyomás szabályozását rendbe tegye, a szövődmények kialakulását meggátolja.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

28 éves fiatalember vagyok!

Január végén voltam vérvételen és az alábbi eredményeket kaptam!

Őszintén megmondom önnek hogy munka után már kb. 2-3 éve rendszeresen elfogyasztottam kb.heti 5 alkalommal kb. 1 üveg minőségi vörösbort!

Sajnos a vérvételemen a májfunkciós értékek közül ASAT□GOT 43,ALAT□ GPT 52,Gamma-GT 83 lett!

a Koleszterinem 7,3;az LDL koleszterinem 5,35 lett.

A többi kémiai vizsgálati eredményem a referencia tartományon belül volt, a mennyiségi vérkép értékeim közül az MPV értékem volt alacsonyabb a normálisnál 8,4.

Az általános vizeletvizsgálati eredményeim közül mindent rendben talált a vizsgálat.

A házi orvosom tanácsára azóta nem fogyasztok egy korty alkoholt sem,ő azonban nem küldött további vizsgálatokra mert azt mondta hogy ezek még nem olyan vészesen magas értékek és az alkoholfogyasztás abbahagyása után rendeződni fognak,néhány hónap alatt.

Junius végén kell majd újra mennem vérvételre.

Meg szeretném kérdezni, hogy ezek mennyire veszélyes eltérések és valóban rendeződni fognak amennyiben nem fogyasztok alkoholt?

Tisztelettel várom válaszát!

Kedves 28 éves fiatalember!

A normálértékek laboratóriumként változnak, de ezek nem túl magas értékek. Mindemellett az eltérések alapján a máj leterheltsége megnőtt, aminek egyik oka valóban lehet a túlzott alkohol fogyasztás. Az étkezéshez kötött, napi 1-2 dl minőségi vörösbor fogyasztása általában nem káros. De ez is mint minden más mutat egyéni különbségeket, lehet, hogy valakinek ez is sok. Ha csak az alkohol elhagyásával rendeződnek a kontroll vizsgálatra az eltérések, Önnél is ez lehet.

Mivel a koleszterin is mutat eltérést valószínűleg összetettebb a probléma. Lehetséges súlytöbblet, ami a nem megfelelő életmód következménye. Ilyenkor nem csak a bőr alatt, hanem a belső szervekben is megnövekszik a zsírszövet, ezzel együtt rontja a szervek működését, így a máj működését is ronthatja. Emellett rendszeres gyógyszerhasználat (pl. fájdalomcsillapító, altató) is okozhatja a máj leterheltségét. A vérvizsgálatok mellett a máj UH-os vizsgálata segítheti még a diagnózist.

A máj regenerálódásához Aloe Vera kúrát, a koleszterin normalizálásához halolaj fogyasztását javaslom a sok zöldség-gyümölcs fogyasztása és rendszeres mozgás mellett.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő! 30 év körüli fiatalember vagyok és az utóbbi időben a médiában elég sokat hallottam hogy nagy jelentősége van a sav-bázis egyensulynak a szervezetben és hogy erre nagyon oda kell figyelni! Mennyiben felel ez meg a valóságnak doktorúr szerint? Szombaton egy bio boltban megmértem a nyál pH értékét és nekem 6,7 lett étkezés és kávé fogyasztás után 1 órával, és azt mondta ott aki megmérte



hogy ez enyhén savas állapot!Doktoúr szerint normális a 6,7 ph értéke a nyálamnak?Az üzletekben kapható fürdi ionos víz amit ajánlottak nekem az segíthet?Válaszát tisztelettel köszönöm!

Kedves 30 év körüli fiatalember!

A szervezet sav-bázis egyensúlya nagyon pontosan szabályozott folyamat. A szervezet egyes területein pl gyomorban, szájban, bőrön a pH érték különböző értékeket mutathat, illetve értékek között mozoghat. A nyál 6,7 pH értéke tanulmányaim szerint normális.

Az említett ionos víz fogyasztásának javallatait nem ismerem. Az ásványvizek fogyasztásánál az 500 mg feletti ásványvizek rendszeres és nagy mennyiségű fogyasztása sem javasolt csak kimutatott hiányállapotoknál.

A szervezet normál működéshez az ásványi anyagok pótlása alapvetően a megfelelő változatos, sok zöldséget-gyümölcsöt tartalmazó étrenddel biztosítható.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!Mennyi az ajánlott omega 3 bevitelének mennyisége? Én 500mg-mos omega 3-mat szedek és napi 3-mat az elég?

A dobozon napi 3-6 kapszula van most akkor mennyi is az ajánlott?Mi a tapasztalata arról,hogy az omega 3 tényleg csökkenti a koleszterinszintet és egészségre nagyon jó hatással van?Válaszát tisztelettel várom!

Kedves omega 3!

A napi szükséges omega 3 bevitel nem került még meghatározásra. A hivatalosan kapható táplálékkiegészítőknél meghatározott adagokkal nem lehet túladagolást, ártalmat okozni. A megfelelő adagolás meghatározásához és a hatékonyság kimutatásához kontroll koleszterinszint mérések elvégzését tudom javasolni.

Tapasztalataim szerint az omega 3 valóban csökkenti a koleszterin szintet, emellett gyulladáscsökkentő és idegrendszeri regeneráló hatása is van.

A koleszterin szint normalizálását a megfelelő étkezés (ami tartalmaz heti 2x hal fogyasztást is) és a rendszeres mozgás is segíti.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktorúr! Azt szeretném kérdezni hogy amit a médiában meg innen-onnan hallottam hogy a B-vitamin rendszeres fogyasztása tényleg véd a kullancsoktól ez igaz-e?Cs.

Kedves Cs.!

A kullancsoktól való védelemhez a B-vitamin szedése tudományosan nem bizonyított és nem meghatározott az sem mennyit kellene szedni a hatás eléréséhez.

Kullancs elleni védelemhez a következőket ajánlom:

- vírusos agyhártyagyulladás elleni védőoltás
- kirándulás, bokros területeken járás után alapos áttekintés és ha kullancsot talál, kullancseltávolító kanállal eltávolítani és bevizsgáltatni a kullancsot
- ízületi panaszok, a bőrön foltok megjelenése, idegrendszeri eltérések esetén említse meg az orvosnak, hogy kullancsot talált magán

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Üdvözlöm kedves Zsuzsanna!

Végig olvasgattam a kérdéseket meg a válaszokat és láttam h nagyon sok problémára tudja a válaszokat és remélem, h rajtam is tud segíteni. Egy ritkán feltevődő de viszont elég fontos kérdéssel fordulok onhoz, ami a testfelepítést illeti.. En egy 23 éves 186 cm magas, és 83 kg-os férfi vagyok és azt szeretném ontól kérdezni h miért van az h ahányszor magamra szedek kiloból, mindig nagyon egyenletlenül hízom, mindig a hasamon meg az arcomon látszik meg a legjobban, kezeim meg a lábaim azok mindig vékonyak maradnak, szoktam súlyozni is, de barmennyit edzem is a karjaim meg a lábszaram mindig vékonyak maradnak, ami nagyon aranytalanna teszi testemet. Ez természetből függő vagy letezik rá valamilyen mód ami

kiegyensúlyozza a zsírlerakodást a szervezetben és segíti a testrészek egyenletes növekedését?Elegge egészségesen táplálkozom, mindig van gyümölcs és zöldség az étrendemben. húsfelől csirkét szoktam enni a legtöbbet, disznót nem szeretem. tejtermékekből is nagyon sokat fogyasztok.

Naponta 10 órát dolgozok, fizikai munkát végzek, keveset dohányzom, este mindig mikor van időm edzek.. hetvegen megjárom szaladni. Ha bármilyen ötlete van ami rajtam segítené, kérem válaszoljon.

Elsőre is köszönöm!

Kedves 23 éves fiatal ember!

Igen a hízás alkati tényezőktől is függ, de a megfelelő testfelépítés eléréséhez számos tényezőt kell figyelembe venni. Ha a szervezete nincs összhangban, ha a mozgás és a táplálkozás nem kiegyensúlyozott, vagy nem megfelelő, akkor nem hozza meg a várt eredményt az egészséges életmód.

A dohányzást én mindenféleképpen károsnak tartom, számos egészséget nem károsító örömszerzési forma, lelki nyugtató létezik a cigarettán kívül.

Néhány általánosságot tudok leírni a kérdésével kapcsolatban. Ha a testedzéssel izmot fejleszt csak, de lehet, hogy alkatilag nehezen erősíthető, akkor a végtagokon izmos, de vékony lesz. Ha nem végez elég kardiogén edzést vagy túl magas pulzuson fut, amikor nincs zsírégetés, akkor a testedzés miatt megnövekedett kalóriabevitel lerakódhat, elsősorban a has területére. Emellett a 10 órás fizikai munka igényel aktív szellemi kikapcsolódást, pihenést is a szervezet egyensúlya, regenerálódása miatt. Ha az igénybevételek kiegyensúlyozottak lesznek, akkor a testfelépítés is egyenletessé válhat. A kevesebb, jól kialakított mozgásprogram hatékonyabb lehet az eredmény szempontjából.

Laboratóriumunkban végzünk testalkat-testösszetétel vizsgálatot, illetve futópados terhelésélettani vizsgálatot az optimális edzéspulzus meghatározásához. Ha konkrét tanácsokat szeretne kérdezzen vagy keressen a laboratóriumban.

Köszönöm elismerő sorait, remélem Önnek is tudtam segíteni.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktor nő!

Anyai , apai ágon is volt a családban tüdőrákos beteg. Sajnos anyukám is ebben halt meg fiatalon. Nem dohányzott sem aktívan sem passzívan. Gondolom van rá esélyem hogy én is lehetek tüdőrákos, tekintve a halmozott előzményeket. A stresszt nem tudom mindig kezelni, de soha nem dohányzom, és nem élek füstös környezetben. De szerintem ez nem elég. Van olyan szer, vagy immunerősítő, ami segítene csökkenteni a kockázatot?

Tisztelettel: E.

Kedves E.!

A családi anamnézis alapján valószínűsíthető, hogy genetikai hajlama nagyobb az átlagnál. De ez csak az egyik tényező. Jól gondolja, hogy a tüdő daganatkeltő tényezőket csökkenti és hogy a másik oldal a szervezet megerősítése, hogy készen álljon mindig kijavítani a keletkezett hibát.

Ennek egyik része a megfelelő táplálkozás. A sok zöldség-gyümölcs fogyasztása bizonyítottan csökkenti a tüdőrák kockázatát, mégpedig elsősorban a zöldfőzelékek fogyasztása. A túlzott zsír fogyasztása pedig feltehetően növeli az esélyt. Étrendjét ennek megfelelően alakítsa át, de ne szélsőségesen. Immunerősítő teákat, táplálékkiegészítőket csak kúraszerűen 4-6 hétig fogyasszon, inkább változtatva egy év viszonylatában 2-3 alkalommal.

Emellett a rendszeres kirándulás, mozgás jó levegőn szintén segíti a tüdő regenerációját és stresszoldásra is kiváló. Tanuljon légzéstechnikát, amit alkalmazni tud, akár stresszkezeléshez, akár a friss levegőn a tüdő átlélegeztetésére, „kiszellőztetésére”. A légző gyakorlat akkor jó, ha a levegő beáramlik, nem beszívja és a mellkas minden irányba tágul. Ezt a kezét a mellkasára és a hasára téve tudja ellenőrizni. Ha légvételnél mindkettő mozog, akkor az összes kis léghólyaghoz eljut a friss levegő.

Írja le, beszélje ki félelmeit, ne hagyja, hogy úrrá legyenek

Önön és ez a belső stabilitás kialakítása, lelki harmónia szintén segít a betegség megelőzésében, szükség esetén leküzdésében. Legyen biztos benne, hogy mindig minden elvárhatót megtesz az egészsége érdekében.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornó !

Sokszor van úgy, hogy a homlokom érzékeny, enyhe szédüléssel, fejfájással érzésem van, mintha a bőr a csont felett érzékeny lenne. Ilyenkor érdekesen húz le a szemhéjam. Nem álmoság ez, csak a szemhéjam nehéz. Lehet-e ez pl. huzattól, vagy légmozgástól. Gyakran fekszem el a nyakam és ropognak is a nyakcsigolyáim.

Azért félek, mert 3 éve mutottek mellrákra és mielőtt ez kiderült fáradékony, aluszékony voltam. Most is sokat alszom, de ha kell, sokat bírok dolgozni, vagy tornászni is. 2 hete voltam vérképen, a markereket is nézték. Minden eredményem jó. UH-n és tudorontgenen tavaly nyáron voltam. Az onkológusom nem tartja szükségesnek a kivizsgálásokat.

Arra gondolok, hogy talán érzékeny a homloküregem, attól lehet.

Ön szerint mi lehet az ok?

Válaszát köszönöm ! K.

Kedves K.!

Jól teszi, hogy foglalkozik a panaszával. A panaszai alapján én a homloküreg gyulladására gyanakszom. Ennek diagnózisához fül-orr-gégészeti vizsgálat és egy arcüreg röntgen szükséges.

A merev nyak, „ropogó” nyakcsigolyák akár egy reumatológiai vizsgálatot is igényelhetne, de itt inkább fontosabb, hogy egy jó gyógytornász, gyógymasszőr segítsen elmulasztani a nyak merevségét. Otthoni és/vagy munkahelyi tornával Ön is tudja segíteni a nyak mozgásának, vérkeringésének visszanyerését.

Mindkét tünet kiváltója lehet a fokozott stressz, ezért javaslom próbáljon meg rendszeresen relaxálni, keressen aktív pihenést biztosító hobbit magának.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves doktornó ?

Normális az, hogy néha olyan a székletem , mintha lepisiltem volna-vizes fényes? És gyakran elfordul, hogy szinte vízszere, és kisebb nagyobb szilárd darabok is távoznak közben ? A gatyaszomon sokszor barnás vizes foltot hagy? A.

Kedves A.!

Az Ön által leírt széklet mindenféleképpen bélrendszeri problémát jelez. Elsősorban gasztroenterológiai kivizsgálást javaslok. Emellett javaslok probiotikus és aloe verás kúrát az emésztőrendszer regenerálódásához, valamint étkezési napló készítését, amelyben lejegyzí a széklet minőségét, egyéb panaszokat. Ezzel közelebb kerülhet az emésztőrendszeri probléma hátterében húzóó okoknak, ami krónikus gyulladás, fertőzés, étkezési hiba, fokozott szimpatikus tónus (stressz) is lehet.

A bélrendszeri probléma diagnóza azonban kivizsgálást és szakembert igényel.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

A CEA érték kimutatja-e a bélrákot ?

L.

Kedves L.!

A CEA= Carcinoembrionális antigén, az emésztőszervi rákok, hasnyálmirigy, vastagbél daganatos folyamatainak, a terápia eredményességének követésében hasznos és nem alkalmas szűrővizsgálatra, a „bélrák kimutatására”.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztel Doktornó!A bal szememen a bal oldalán van egy kis vöröses rész,szerintem be van vérezve vagy nem tudom!De nem fáj és nem kellemetlen és nem is sértettem meg a szemem,vérnyomásproblémám sincs!Mitől lehet ez?Semmilyen

panaszom nincs egyébként vele, elég elfoglalt ember vagyok, érdemes ezzel orvoshoz fordulni vagy elmúlik magától? Válaszát köszönöm! Z.!

Kedves Z.!

A szem bevérvése elmúlik magától, de Rutascorbin szedésével segítheti a regenerálódását. Oka többféle lehet kisebb gyulladás, vérnyomás kiugrás, sérülés. Ami fontos, írja fel a naptárába és ha többször előfordul akkor menjen vele orvoshoz, szemész, illetve belgyógyász szakemberhez.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

18 éves lány vagyok és a panaszaim a következők: a bal csuklómon rendszeresen megjelenik egy szilva nagyságú duzzanat, ami magától elmúlik egy idő után. A reumatológus nem tudta megmondani mitől lehet csak egy krémet írt fel rá amitől sajnos ugyan úgy vissza jön. Mostanában a bal szemhéjam is be szokott igen komolyan dagadni amit szintén nem tudnak miért, mert a vérvétel eredményéből nem derült ki semmi. A szívem környékén elég gyakran érzek szúrást ami néha már kellemetlen. Ha hirtelen mozdulok vagy állok fel rögtön megszédülök, és nem tudok csak rövidebb ideig kocogva vagy gyorsan menni mert elégé fulladok utána.

A válaszát előre is köszönöm!!!

Kedves 18 éves lány!

A leírtakból sajnos nagyon kevés dolog derül ki. A duzzanat milyen színű, kemény vagy puha, szokott-e fájni, mire szűnik (pihentetés, borogatás, gyulladáscsökkentő), jó lenne a leleteket is látni.

Az egyoldali szemhéjduzzanat és a szív táji szűrő fájdalom alapján azt gondolom, hogy nagyfokú vitamin és ásványi anyag hiánya lehet, valószínűleg kimerítette magát. Alszik-e eleget, iszik-e elég folyadékot és mit (energiaital?!), rendszeresen és megfelelő minőségű és mennyiségű ételeket fogyaszt-e (zöltség-gyümölcs). Alaposabban kellene ismernem az életmódját és a panaszokat ahhoz, hogy hasznos tanácsot tudjak adni.

Ha konkrét tanácsokat szeretne, kérdezzen vagy keressen a

laboratóriumban.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornó "

Mi a véleménye a BioHarmonex készülékről. Van benne valami jó, vagy csak üzlet !

Köszönöm ! K.

Kedves K.!

Tanulmányaim szerint a biorezonancia egy létező dolog. Azt azonban, hogy az említett berendezés alkalmas-e ennek mérésére, illetve a rezgések módosítására sajnos nem tudom megmondani. Ha rendelkezik ORKI (EMKI) engedéllyel, mint orvostechnikai eszköz, akkor utána lehet járni, hogy milyen tudományos vizsgálattal igazolták a hatékonyságát és mi az amire alkalmas.

Mindezek mellett is csak kiegészítője lehet az egészséges életmódnak.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornó !

Gyakran fájnak a térdeim. Nem a csont, ízület, hanem a térdkalács feletti, alatti, körülvevő izmok. Hol az egyik, hol a másik, néha mindkettő.

155 cm és 65 kg vagyok. Szokott néha a derekam is fájni, a hasam alatt is ha gondolom megfázom.

Azért izgulok picit, mert valahol hallottam, hogy a térdfájás tudorák tunete is lehet.

Önök mi a véleménye erről ?

Tisztelettel : I.

Kedves I.!

Panaszai alapján mindenféleképpen javasolnám, hogy forduljon reumatológushoz kivizsgálásra.

Emellett javasolnám, hogy rendszeresen tornázzon (gerinc és lábtorna), tartson porcépítő kúrát (glükózamin,



kondroitinszulfát) és keresse meg azt a cipőt, amely ideális a lába terheléséhez. Csináltasson talpnyomás vizsgálatot és szükség szerint egy talpbetétet. Akár a derékfájás is lehet egy rosszul terhelt lábboltozattól.

Ismereteim szerint nincs összefüggés a térdfájás és a tüdőrák között.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktor asszony !

Nekem az a gondom, hogy az étel túl soká van a gyomromban. Néha érzem is hogy nehéz, néha nem.

Ma pl. Fél egy körül ettem paprikáscsirkét és este hét körül boffent fel.

Már hosszú ideje szedek sok C vitamint, 1000-3000 mg-ot, folyamatos felszívódásút megelőzésre- petefészek rákom volt-, lehet ez ettől?

Nem lehet-e ez valamilyen komoly betegség tunete, pl,máj epe hasnyálmirigy,bél daganat jele ?

Válaszát köszönöm : M.

Kedves M.!

Panaszával mindenféleképpen keresse fel kezelőorvosát, aki a szükséges vizsgálatokra el tudja küldeni, hogy kizárják rosszindulatú betegség gyanúját (pl. gyomortükrözés). Súlyos betegségek esetén mindig nagyon fontos, hogy lelkiileg kiegyensúlyozott tudjon maradni, nyugtassa meg magát a vizsgálatokkal.

Emellett javaslom, hogy készítsen étkezési naplót, amiben lejegyzí, hogy mikor mit evet és mikor milyen panaszai voltak. Ez alapján kiderülhet, hogy mely ételeket emészti nehezebben és ezeket ritkábban és kevesebbet egye. Emellett érdemes probiotikus kúrát tartani, ami a bélflóra rendezésével tovább segíti az egészséges emésztés kialakulását. Ha a C-vitamin, amit szed engedéllyel rendelkező, az összetevőket is tartalmazó készítmény, akkor nem okozhat ilyen mellékhatást.

Tanuljon jóga légzést, végezzen rendszeresen valamilyen

mozgást, melyek az emésztőrendszer mozgását segítik és a lelki kiegyensúlyozottsághoz is nagymértékben hozzá tudnak járulni.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Nem tudom jó helyen járok-e kérdésemmel? Az emberi elleni védőoltás hatékonysága és kockázatai érdekelnének. Arra gondolok, hogy ha megharapott egy kutya és kiderül, hogy veszett volt akkor milyen oltási sorozatban veszek részt, milyen hamar kell megkapnom és milyen a hatékonysága!

Válaszát előre is köszönöm!

Üdvözlettel, MR

Kedves MR!

A veszettség lappangási ideje 2-8 hét általában. Ha a kutya megharapta és biztosan veszett volt (a megfigyelési idő alatt elpusztult és kimutatták benne a kórokozót) , akkor minél hamarabb 5 alkalommal beadott oltási sorozatban kell részesülnie (első oltás majd azt követően a 3., 7., 14. és 30. nap). Az oltás hatékonysága, minősége (kevés mellékhatás) jó, Magyarországon oltási sorozatot megkapó páciens egy sem kapta el a betegséget, viszont, aki nem kap védőoltást és elkapta a betegséget, akkor az sajnos biztosan halálos kimenetelű. További információkat az Országos Epidemiológiai Központ Tájékoztató a veszettség-fertőzésre gyanús sérülésekkel kapcsolatos eljárásokról kiadványban olvashat.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

kedves dr

irtam már Önnek sokszor.alapvetően a bajom az kb 2003 ota vagyok reflux beteg azóta szedek PPI t de eddig semmi bajom nemvolt.kb 2 éve van az hogy a gyógyszer mellett is nagyon fáj a gyomrom,állandó tompa nyomást érzek.tavaly is " csak " 3 szor tükröztek.persze azt állapították meg h kronikus gy,ny.hártya gyulladás stb.azóta is szenvedek.ugy vagyok vele újra felkeresem az orvost denemtudom mit lehetne rajtam már

segíteni.

a mptilium cerucal stb, mindenféle lúgosító italok, aloe vera, tea kipróbáltam. és semmi. max egy nagyon kicsit jobb.

olyan mintha mindig egy több kilos súly lenne ott közepesen—olyan nehezebbnek érzem, ez miatt nem is nagyon eszek, de mondom, ez változó mert pl 2 hete semmi bajom nem volt, ha 1-2 napra nem fáj, örülök, aztán minden előlről kezdődik. de ha azt vesszük kb tavaly január óta érzem folyamatosan.

fekélyem nincs, sosem volt, mégis nagyon fáj és kellemetlen.

foleg mert egész nap tart, nem enyhül.

lehet hogy van pszichés oka is nem tudom, én sajnos nagyon aggódó vagyok, rágódok mindenben, de eddig is voltak bajaim nem értem miért most jönne így ki...

hogy egyszerűen nem akar elmúlni.

attól félek nekem már olyan szinten előrehaladott, a sok gyulladás miatt, ha most újra megtükröznek talán mást is találnak, pl rák...

köszönettel L.

Kedves L.!

Sajnos előző leveleit nem találtam. A most leírtak alapján a következőket tudom tanácsolni:

1. készítsen egy étkezési naplót, amiben leírja, mikor, mit, mennyit evett, ivott és mellé a panaszokat, tüneteket. Legalább 2 hétről, de minél hosszabb, annál többet lehet megtudni. A naplóval keressen fel dietetikus szakembert vagy kezelőorvosát, illetve a panaszokat okozó ételből ritkábban és kevesebbet egyen.

2. beszélje meg kezelőorvosával a gyógyszeres kezelést, változtattak-e valamin, adagot, típust, szed-e másféle gyógyszert, vagy ép le kell cserélni, mert érzékenyebbé vált a gyógyszerre.

3. a jól megválasztott táplálékkiegészítők sokat segíthetnek a panaszok csökkentésében, én az aloe vera és a probiotikus kúrát javaslom az emésztés segítéséhez, lúgosító italt akkor javasolnék, ha az emésztőrendszeri panaszokat biztosan az emelkedett gyomorsavtartalom okozza.

4. mozogjon rendszeresen (torna, gyaloglás) ez nem csak a bélmozgást javítja, hanem stresszkezelésre is alkalmas.

5. ahogy eddig ezután is járjon rendszeresen orvoshoz kontrollra, de nyugodjon meg, mert néha a stressz, a túlzott idegeskedés nagyobb problémákat tud okozni, mint egy jól kezelhető daganat. Ehhez pedig jóga, agykontrollt, autogén tréninget javasolnék.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna