

# Életmód tanács kérdés válasz

## IV

Az oldalon a Ctrl és F billentyű egyidejű lenyomásával tud szavakra rákeresni!

Tisztelt doktornő. 2006-ban műtöttek műbillentyűvel. Hallottam, hogy a syncumarmite nevű vérhigitot kilehet váltani valami újfajta nevű gyógyszerrel, mert ebből napi 4-5szemet kell szedni ami már eléggé megviseli a gyomromat. Szeretném tudni, hogy ez az új készítmény létezik-e milyen mellékhatásai lehetnek, mi a neve, és hogyan lehet hozzájutni. Maradok tisztelettel R.

Kedves R.!

Kérdésével, kérésével forduljon kezelőorvosához, kardiológusához. A gyomorpanaszok enyhítésére tudom ajánlani az Aloe Vera gél rendszeres fogyasztását.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Tudom, nem kimondottan „orvosi” téma, de bízom benne, kapok rá választ.

Lehet-e tünetként pulzusemelkedés akkor, ha visszaáramlik a gáz a lakótérbe, szénmonoxidot lélegzünk be?

Köszönöm válaszát: K.

Kedves K.!

A szénmonoxid mérgezés tünetei enyhe esetben fejfájás, fáradékonyság, hányinger, hasonló lehet az influenzához, súlyosabb esetben erősebb fejfájás, álmoság, zavartság, szapora légzés és szívverés. Ha felmerült a gázszivárgás lehetősége mindenféleképpen utána kell járni a dolognak és szénmonoxid mérővel ellenőrizni kell. Ha minden rendben van és a szapora szívverés továbbra is fennáll, orvosi kivizsgálás

szükséges.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Engem az érdekelne, hogy egy főiskolán végzett Népegészségügyi ellenőrnek nagyjából mennyi lehet a nettó fizetése. M.

Tisztelt M.!

Attól függ, hogy hol dolgozik. Ha a közalkalmazottként, akkor a közalkalmazotti bértábla szerint keres és a szolgálati idővel változik a fizetés. Akkor, ha multicensznál dolgozik, a fizetés lehet több, de bizonytalanabb az emelés, előrelépés. Vállalatoknál, magánvállalkozás esetén pedig attól függően, hogy mennyire szereti a munkáját, kreatív és vállalkozó szellemű tudja „eladni” a tudását jó pénzért. Fontos, hogy legyen tisztában képességeivel, igényeivel és céljaival és annak megfelelően döntsön.

Jó egészséget és jó munkát kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Nem tudom, hogy az ön szakterülete-e amit kérdezni szeretnék, de nagyon kérem segítsen!

A vőlegényemmel 3 éve vagyunk együtt, egy hónapja mandulagyulladás állapotát állapította meg a házi orvos, de elküldte vérvételre. Kiderült, hogy mononukleozisa van (ezt utána egy másik vérvétel is megerősítette) már jól van, csak el kell mennie egy harmadik vérvételre, ahol a májfunkciókat ellenőrzik. A kérdésem az lenne, hogy hogyan kaphatta el a vírust? Mert én nem lettem/vagyok beteg.

Amit a neten olvastam, ez a betegség csókkal, testnedvekkel, tehát szexuális úton terjed, ezek szerint felmerül a gyanúja, hogy valakivel esetleg csókolózott? Múhogy nem kaphatta el? Jövőre tervezzük az esküvőt, kérem Doktornő, válaszoljon, hogy van-e okom gyanakodni. Nem is a betegség a lényeg, hanem az elv...

Előre is nagyon köszönöm válaszát!!! Köszönettel, A.

Kedves A.!

A mononucleosis infectiosa terjedése közvetlen orális érintkezés, cseppfertőzés, nyállal, fertőzött kéz útján történik, nem sorolják a nemi betegségek közé. Minden korosztályban előfordulhat. Nálunk 14-25 év között a leggyakoribb, de fejlődő országokban ahol alacsonyabb a higiénie, a gyerekek 10 éves korukig szinte biztos, hogy átesnek a betegségen (nem azért, mert korábban kezdenek el csókolózni). A betegség nyál útján terjed, ami többféleképpen is megfertőzhet valakit.

Egy közös jövő tervezéséhez fontos az őszinteség és a bizalom. Ha Önben felmerült a kérdés, hogy esetleg megcsalták, legyen őszinte, és kérdezzen rá, nem bántóan a dologra és az elmúlt 3 év alapján legyen bizalma hinni a válaszban.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

A tanácsát szeretném kérni.

35 éves nő vagyok, túl 3 szülésen.

1 hónapja derült ki, hogy tejet, tejterméket nem ehetek, illetve hogy valószínűleg laktóz érzékeny vagyok. Jelenleg nem fogyasztok semmilyen tejterméket, és nem is akarok a jövőben sem.

Aggódok azonban, hogy akkor miből pótoljam a kalcium veszteséget.

Zöldséget, gyümölcsöt, húst eszem, egyedül a tejtermék marad ki. Tudna tanácsot adni arra nézve, hogy pl. hány deka zöldséget, gyümölcsöt kellene nekem fogyasztani? Ha lehet, szeretném tabletták nélkül megoldani a vitaminpótlást. Köszönettel: É.

Kedves É.!

A kalciumot, ami ásványi anyag csökkent bevitele esetén pótolni zöldségfélékkel (pl. bab, brokkoli) és hal (pl. szardínia) valamint olajos magvak (pl. mogyoró) fogyasztással lehet. A napi szükséglet 1000 mg. A tejben lévő vitaminok

pótlására elegendő, ha változatosan étkezik, mint ahogyan írta.

Lehetőség van laktózmentes tejtermékek fogyasztására és a laktáz enzim pótlására is. Nagyon fontos, hogy a panaszai megszűnnek-e, ha a tejet kihagyja az étrendjéből, mert, ha nem, akkor további vizsgálatok szükségesek, panaszai okának pontos kiderítésére.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktor Nő!

Szeretném megkérdezni, hogy a c-vitamin növeli a gyomorsavat? valamint hogy a vastabletta esetében mért hatásosabb ha c-vitamint is szedek hozzá? jobban lebomlik? vagy felszívódik?

Üdv: E.

Kedves E.!

Egészséges gyomornyálkahártya esetén a C-vitaminnak nem szabad irritálnia a nyálkahártyát. Táplálékkal bevitt C vitamin esetén egyes gyümölcsök a savasságuk (citrusfélék, csipkebogyó) miatt okozhatnak az arra érzékeny embernek panaszokat. A C-vitamin készítmények az adalékanyagtól, a bevitel formájától, illetve az adagtól függően jelenthetnek problémát. Ha panaszai vannak próbáljon ki más C-vitamin készítményt, szedje reggel vagy este, étkezés előtt vagy után stb,, nézze meg mikor szűnnek a panaszai. A Fe felszívódását segíti a C-vitamin, ezért javasolt pl a hús mellé salátát, savanyúkáposztát enni. A vastabletta felszívódása igen gazdaságtalan, ezért kell növelni C-vitamin fogyasztással. Vaspótlásra csak kimutatott vashiány esetén van szükség.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktor Nő!

Én egy multi cégnél dolgozom,és kitalálták a védőszemüveg használatát.

Ami talán nem is lenne nagy baj ha nem tenné tönkre az ember szemét.

Egyébként is rossz a szemem és erre még rá a védőszeműveg hát az nagyon gáz.Tud nekem abban segíteni,hogy hol lehetne ez orvosolni? Hiszen mindenki a megelőzésről beszél itt viszont tudatosan teszik tönkre az emberek szemét.Egyébként sok esetben nem indokolt a védőszeműveg használata.Pl számítógép előtt.

Készít a vállalat dioptriás védőszeműveget de azzal az a baj,hogy telejesen máshova esik a fókusz mert sokkal nagyobb mint egy utcai szeműveg.Ergo ez is csak ront a látáson.

Lehet így megelőzésről beszélni?

Válaszát előre is köszönöm. Gy.

Kedves Gy.!

Nem gondolom, hogy tudatosan teszik tönkre az emberek szemét, hiszen szükségük van a munkaerőre a cégnél. A munkavállalók munkahelyen történő egyéni védőeszköz használatának minimális biztonsági és egészségvédelmi követelményeit a 65/1999.(XII.22.) EüM rendelet szabályozza. Nem tudom, milyen munkafolyamatokat végez, de a jogszabály előírja, hogy a védőfelszerelés úgy nyújtson védelmet a munkakörnyezeti kockázatokkal szemben, hogy önmaga ne idézzen elő további veszélyt; feleljen meg a munkavégzés körülményeinek; az ergonómiai követelményeknek és a munkavállaló egészségi állapotának megfeleljen. A munkáltató gondoskodik arról is, hogy igazítás elvégzése után illeszkedjen viselőjére a védőeszköz. A munkavállaló a védőeszköz használatáról nem mondhat le. A rendeletben foglaltak megtartásának ellenőrzéséről a fővárosi és megyei kormányhivatalok munkavédelmi felügyelőségei gondoskodnak, ha úgy érzi nem az előírásoknak megfelelő a védőfelszerelése, itt tehet panaszt. Nem egyformák az emberek és a tűrőképességük, van aki nehéz tűzoltó felszerelésben is tud másokra gondolni és a saját életét veszélyeztetve végezni a munkáját és van, aki egy gumikesztyűben már képtelen ugyanazt megcsinálni, mint szabad kézzel.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

29 éves vagyok stresszes életet élek, depresszió gyógyszert is szedek. 2 hete mindennap fáj a gyomrom, pontosabban a gyomorszájlam , már ügyeleten is voltam egyik este mert a nyelőcsővem úgy éreztem eldugult és még a víz sem ment le. nyomást éreztem már a torkomban is. Inekciót kaptam amitől az elmúlt de a gyomrom továbbra is fáj és nem múlik el. Gyomortükrözésre jelentkeztem de arra is csak rá 1 hétre kaptam időpontot. A véreredményem viszont alacsony vashiány, telítettség 12%,fehérvérsejt 4,5. Nálunk a családban sokan rákban halltak meg, valószínű h gyomordaganatom lehet vagy csak fekély, seb , reflux. Köszönöm

Kedves Kérdező!

Kérdése gasztroenterológiai kivizsgálást igényel, javaslom keressen fel gasztroenterológust. A stressz nagyon sok betegség okozója, ezért javaslom próbálja meg stresszoldó technikákat a mindennapi stresszes helyzetetek oldására, valamint rendszeresen relaxáljon. Ezáltal csökkentheti annak esélyét, hogy, ha genetikailag hajlamos rosszindulatú daganatos betegségre, az elhatalmasodjon. Táplálkozási ajánlások alapján a bőséges zöldség-főzelék- és gyümölcsfogyasztás bizonyítottan csökkenti a nyelőcső, a gyomor daganat kockázatát (főleg a nyersen fogyasztható zöldségfélék, hagyma, sárgarépa, paradicsom, citrusfélék). A teljes értékű gabonafélék, hüvelyesek, gumósok bőséges fogyasztása (600-800 g/nap) feltehetően csökkenti a gyomordaganat kockázatát. Menjen el a vizsgálatokra és emellett változtasson életmódján, hogy megerősítve a szervezetét, megfelelő kezeléssel panaszai megszűnjenek.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

TISZTELT DOKTORNŐ.A kérdésem az hogy se inzulin vizsgálatkor éhgyomorral kel e meni vagy elég ha előtte egy óra hossza eltelik a reggeli után .Az étkezés befolyásolja e a vérvétel eredményét

KÖSZÖNÖM A VÁLASZÁT.

Kedves Kérdező!

Vizsgálatok esetén a beutaló orvos vagy a laboratórium (az időpontkérésnél) tudja megmondani, hogy a vizsgálat milyen előkészítést igényel. Inzulin vizsgálatnál természetesen fontos, hogy az étkezés mikor történik, ezért pontosan tartsa be az időt.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktor Nő!

Tudom, hogy nem az ön szakterülete, de bármiféle tanácsot elfogadnék! Köszönöm!

Szeretném összegezni panaszaimat és legújabb eredményeimet, elnézést a hosszú sorokért:

Bármilyen tanácsot megköszönnék!

Panaszaim kb. fél éve jelentkeztek, melyek már 1 évvel ezelőtt is előjöttek, majd elmúltak.

Panaszok: főként fizikai terherlésre, futásra, illetve egyéb más, bizonyos fajta súlyzós edzés hatására szegycsont körüli, illetve bal oldali mellkasfájdalmak, inkább nyomó érzés. A fájdalmak sokszor fizikai terhelés nélkül, akár több napig is fennálltak. Fájdalomcsillapító semmit sem ért. Ezekon kívül általánosságban megállapítható, hogy nagyon sokszor vagyok fáradt, erőtlen, alvásaim se olyan jók, bár sokáig is fent vagyok, mivel csak úgy nem tudok elaludni.

CT vizsgálat megállapította, hogy tymus persistens-em van, „felső mediastinumban a sternum alatt valóban fellelhető bizonytalan kontúrú elváltozás”.

Megfigyelésem alapján a panaszok inkább nyári időszakban jöttek elő, nem tudom, hogy ez kapcsolatba hozható-e azzal, hogy allergiás, illetve asztmás vagyok. Asztmás panaszom tulajdonképpen nincsen, életemben egyszer voltam rosszul, akkor diagnosztizálták ezt. Allergia pedig orrfolyás, szemviszketés formájában jön elő.

Voltam mellkasebésznél, aki 3 vizsgálatot:

- kardiológiai
- gastroenterológiai, valamint

– alvási aphone

vizsgálatot tartott szükségesnek.

Kardiológia negatív, valamint elküldtek egy myasthenia vizsgálatra (EEG) egy ideggyógyászhoz, mely szintén negatív lett. A gastro vizsgálaton megállapították a reflux, oesophagitissel diagnózist, mely alapján 3 helyről szövettani mintát is vettek.

I. Antrum – enyhe, idült lobosodás jeleit mutató antrum nyálkahártya részleteket látni. Malignitás nincsen. Helibacter pylori bakt. negatív.

II. Corpus – enyhe, idült antrum gastritis. Helibacter pylori bakt. negatív.

III. Nyelőcső – Kiszélesedett, bővérű, el nem szárusodó laphámrészek mellett, kifejezett, idült lobosodás jeleit mutató tonsillaris hámmal fedett, néhány mirigylument is tartalmazó nyálkahártya részlet látható. A felszínén göcökben laphámmal fedett területek is mutatkoznak. Malignitás nincsen. Elvértve eosinophil granulocytákat is láttunk. A kép megfelel a Barret-metaplasziának.

A gastro orvos 8 hétig 2\*1 Ezomeprazol Sandoz /40 mg/ gyomornedvellenállót írt fel.

Már csak alváslabor vizsgálat lenne, bár nem hiszem, hogy az hozhatna bármi jelentőset.

Gondolom lehetséges, hogy a refluxom okozta a panaszaimat, azonban még mindig ott van a csecsemőmirigyem, amiből a sebészem elmondása szerint mintát nem tudnak venni, tekintettel annak elhelyezkedésére. Gondolom a műtét elkerülhetetlen, mivel nem szeretnék pár év múlva rákos lenni. A baj az, hogy több orvosnak mutattam a CT eredményt, de senki se tudta megmondani, hogy mi az. Véleményük szerint a csecsemőmirigy, de lehet szövet, zsírcsomó, vagy akár daganat is...

Ők a csecsemőmirigy jóindulatú daganatát írták a diagnózis rublikába.

A kérdésem: Mi lehetne a legjobb lépés számomra?

Válaszát előre is köszönöm! G.

Kedves G.!



A leírt panaszok mindenféleképpen azt jelzik, hogy a szervezete kimerült. Ez lehet a túlzott igénybevételtől vagy attól, hogy a szervezet nem tud megfelelően regenerálódni. Az, hogy a panaszok inkább nyáron fordulnak elő, amikor a szervezetét az allergia is meríti szintén azt jelzi, hogy nincs egyensúlyban a szervezete. A reflux okozhatja a mellkasi panaszokat, de egy krónikus kimerültség, állandó stresszhelyzet szintén. Az, hogy egyelőre nem találtak „igazi” betegséget azt jelzi, hogy a szervezet szabályozó rendszere még nem borult fel teljesen (még az allergia sem hatalmasodott el), így könnyebben helyrehozható az állapota. Javaslom nézze meg a laboratórium szolgáltatásait, ahol dolgozom és keressen fel elérhetőségeimen. Panaszai enyhítésében életmódrendezéssel sokat lehet javítani. Meg kell keresni, mik azok az életvitelbeli dolgok: táplálkozás, stressz, mozgás, relaxáció, ahol vannak hibák, amelyeken változtatnia szükséges, hogy szervezete regenerálódni tudjon. A mediastinumban található szövetszaporulat, még ha jóindulatú is a növekedés miatt nyomó hatást fejthet ki a környező szervekre, ezáltal okozva panaszokat. Mindenféleképpen keressen megfelelő szakembert, aki specialista ezen a területen és megmondja, hogy folyamatos kontroll vagy műtét szükséges-e.

Elnézést a késői válaszáért. Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Üdvözlöm Kedves Doktornő!

Tanácsot szeretnék kérni Öntől, hogyan lehet megelőzni az arc- és homloküreg gyulladást. Régóta kb. 10 éve visszatérő problémám, nagyon sok antibiotikumot szedtem már be (tudom ez sem jó). Sok mindennel próbálkoztam, de egyik sem használt (Homeopatia, Bioparox, Ezüstkolloid, lámpázás). Nyáron ha vigyázok magamra (nem eszem vagy iszom hideget, kerülöm a huzatos helyeket) megúszom, de a hűvös idő beálltával, bármennyire is vigyázok előjön. Többször voltam már fül-orr-gégészeten és röntgenen, szerencsére nagy bajt eddig még nem találtak (orropolip), igaz orrsövény ferdülésem van, de a

doktornő szerint nem nagy mértékben. Ismerőseim azt tanácsolták, hogy szúrattassam fel és utána többet nem jön elő, szerintem ez butaság és szerencsémre eddig még mindig kitisztult az orrom. Úgy 3-4 évvel ezelőtt használtam az IRS 19 VAKCINA ORRSpray-t, ami jó volt, de sajnos kivonták a forgalomból (?).

Jó tanácsát és segítségét előre is köszönöm!

Kedves T.!

Az IRS 19 hatásmechanizmusához hasonló a Broncho-Vaxom, csak az nem helyileg, hanem szisztémásan hat. Érdemes kipróbálnia. Emellett a folyamatos légúti betegségek azt jelzik, hogy szervezete nem elég erős, hogy teljesen meggyógyuljon, viszont ahhoz elég erős, hogy szövődmények ne legyenek. Ezért csak néhány dolgon kell változtatnia. Javasolom, hogy egyen sokkal több zöld zöldséget, csírákat, amik a szükséges ásványokat és fitonutrienseket pótolják. Érdemes fokozottan odafigyelni, hogy az orra ne duguljon el. Ha ilyet észlel, több folyadék, C-vitamin, valamint Calcium bevitelre van szüksége a megszokotthoz képest. Javasolnám még, hogy tanuljon olyan légzéstechnikát pl. a jógában, ahol az orrlyukak külön átszellőzése is elérhető. Ezáltal megelőzheti, hogy a fertőzés a melléküregekre húzódjon. Gyógynövények közül az echinaceát javasolom, valamint fokhagyma kapszula, valamint méz rendszeres fogyasztását.

Elnézést a késői válaszáért. Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Most vagyok túl egy közepes mértékű gyomorrontáson. Érdeklődnék, hogy mit ehetek és meddig kell kímélően étkezni ahhoz hogy ne legyen visszaesés?

Valamint előfordulhat-e, hogy ugyanaz az étel újra előhozza még akkor is ha nincs baja az ételnek?

Tisztelettel: T.K.

Kedves T.K.!

Nem írja, hogy mi okozta a gyomorrontását, túl sokat evett,

fertőzés, egy bizonyos ételre érzékenység stb. Az októl függően kell, illetve érdemes betartani az annak megfelelő diétát. Általánosságban tudom javasolni, hogy étvágyától és panaszaitól függően kis adagokban vissza lehet térni a normál étkezéshez, figyelve a szervezet jelzéseit, hogy megterhelő volt-e az elfogyasztott étel. A folyadékfogyasztás mindenféleképpen meglegyen, lehetnek rostos gyümölcs-, zöldséglevek, de megint attól függ mi okozta a problémát (pl. túlzott gyomorsavtermelés esetén a magas savtartalmú citrusfélék nem javasoltak). Ha még nincs étvágya, tartalmaz leveseket pépesítve vagy turmixolva lehet pótolni a szükséges táplálékot. A legjobb egy igazi húsleves, lehet különböző zöldség leves is (persze attól függően nem érzékeny-e pld. karfiolra, lencsére). Egy hétnél tovább tartó szigorú diéta esetén sem szűnő panaszoknál mindenféleképpen javasolt a házi orvosnál kivizsgálást kérni. Ha nagyon rossz élményei fűződnek az átélt betegséghez és hajlamos a hipochondriára akkor fordulhat elő, hogy annak az ételnek a látványa, vagy gondolata felidézi a betegséget és hasonló érzetet is produkálhat, de csak a tudat „játszik” az emberrel. Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

A férjem családjában sok a rákos beteg, apukája gégerákban halt meg, nagybátyja tüdőrákban, nagynánja mellrákban, testvére jól van de jelenleg, két éve azonban gyomorrákja volt (44)Anyukájáról most derült ki hogy áttétes rákos. A férjem 36 éves ,jól van de nem tudom elmondani mekkora félelmet érzek hogy ő is beteg lesz... Tudok tenni ellen valamit, mármint a férjem tud tenni ellene valamit, hogy kisebb legyen az esélye hogy beteg legyen? Gomba ,étrendkiegészítő , vitamin bármi, Kérem adjon tanácsot.

Köszönöm és tisztelettel A.

Gyereünk nincs de tervben van, merjek én így vállalni gyereket ha tudom hogy van esélye annak hogy egyedül nevelem fel??

Kedves Kérdező!

A betegségekre való hajlam genetikai eredetű, de az esetek jelentős részében az egészséges életmóddal lehet csökkenteni, illetve megakadályozni a betegségek kialakulását. Érdeemes készíteni egy „felmérést”, hogy most milyen életvitelt folytat és abban a bizonyítottan rákot okozó tényezőket megszüntetni és a rák megelőzésében szereplő tényezőket beépíteni, feljavítani. Gondolok az ártalmas dohányzás megszüntetésére, a stressz, bizonyos ételek csökkentésére, valamint a bőséges zöldség-gyümölcs, változatos étkezés, mozgás és rendszeres kikapcsolódás bevezetésére. A következő oldalon részletes ajánlást talál az egészséges életmódra: [https://www.oefi.hu/tap\\_feln.pdf](https://www.oefi.hu/tap_feln.pdf). Táplálékkiegészítőkből a zöldség-gyümölcs kivonatok rendszeres fogyasztását, valamint magas antioxidáns tartalmú gyógynövények kúraszerű szedését javaslom. Bebiztosítani nem tudja, hogy biztosan ne történjen semmi a párkapcsolat során, akár egy baleset vagy új munkahely is okozhat problémát a családi idillben. A rákos megbetegedés pedig semmiféleképpen nem egyenlő a halállal. Rendszeresen el kell menni a szükséges szűrővizsgálatok és a korai felismeréssel is lehet növelni a ma már nagyon jó gyógyulási esélyt. Ha konkrét segítségre van szükségük az egészséges életmód kialakításához, keressenek fel elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

47 éves vagyok és 7 hete nőgyógyászati nagy-műtéten estem át, mert sajnos a méhemben rosszindulatú elváltozásokat találtak, de szerencsére ez időben kiderült és a műtéttel orvosolható volt a problémám. Most szeretném átreformálni az életemet, hogy megelőzzem a betegségem esetleges kiújulását, de nagyon nehéz eligazodni, hogy hogyan is kezdjem el és ebben szeretném a segítségét kérni, hogy hogyan kezdjek hozzá? Köszönettel!

Kedves Kérdező!

Először is dicséretet érdemel a gondolkodása, ez már

mindenféleképpen hozzájárul a teljes gyógyuláshoz. A daganatos betegségek megelőzésében az egészséges táplálkozás nagy szerepet játszik, az egészséges testsúly, rendszeres testmozgás és a sok zöldség-gyümölcs fogyasztásnak általános daganatmegelőző szerepe van. Rodler Imre, Zajkás Gábor: Az egészséges táplálkozás és a daganatos betegségekről írt összefoglalóját érdemes elolvasni. Szüntesse meg a rákkeltő dolgokat az életvitelében (dohányzás, súlytöbblet, stressz) és erősítse az egészségvédő tényezőket (mozgás, relaxáció, antioxidánsok). Járjon el a szükséges vizsgálatokra, ha bármi kérdés felmerülne, tisztázza kezelőorvosával, olvasson utána, nyugtassa meg magát. Emellett javaslom készítsen tervet, írja le gondolatait, érzelmeit, amikre támaszkodhat majd, amikor esetleg elfárad és előtör Önben az aggodás. Legyen irányvonalak, amik erősítik és a sok dolog közül segítenek eldönteni, mi az, ami Önnek kell (mindent nem lehet és nem is kell, csak ami Önnek szükséges). Ha konkrét szakmai segítségre, életmódrendezésre van szüksége, keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktronő!

Sajnos egész eddigi életemben túlsúllyal küzdöttem, sok próbálkozás ellenére sikertelenül. 44 éves nő vagyok, 174 cm magas és 125 kg. Ajánlottak egy személyi edzőt, akihez 3 hónapja heti 2-3 alkalommal járok, és igyekszem betartani azt a diétát amit javasolt. (rEGGELI 1 barna kenyér sonak, paradicsom, tízórai gyümölcs, ebéd egy szelet hús (csirke) zsirmentesen és zöldköret, uzsonna: 1 joghurt, vacsora: 2 tojás zsirmentesen megsütve, paradicsommal.) Sokszor nehéz betartani, mert drasztikus a változás régebbi életemhez képest. Természetesen nem panaszképp. 3 hónap alatt fogytam 20 kg-ot, első két hét alatt 5 kg-ot, majd hetente 1-1,2 kg-ot. Most viszont mindezeket betartva már jó két három hete 1 kg lement aztán visszajött, mintha stagnálna a fogyásom.

Szeretném megkérdezni mitévő legyek, tudom, hogy eddigi fogyásom szép volt, csak mintha tovább nem menne, pedig még szükségem lenne rá.

Köszönettel várom tanácsát. Üdvözlettel: A.

Kedves A.!

Nagyon jelentős az eddig elért fogyás, legyen büszke magára. A fogyás leállításának számos oka lehet. Valószínűleg kialakult egy új egyensúly a szervezetében, az anyagcseréjében. A valóban drasztikus étrend több okból sem megfelelő, nem tartalmaz minden tápanyagot, nem elég változatos, pszichésen is nyomasztó lehet mindig ugyanazt enni. Az az étrend, amit nehéz betartani, az inkább kúraszerű, a testsúly rendezése után nem tartható fenn. A tartós testsúlyrendezéshez életmódváltás szükséges. Lehetnek pszichés okok is a háttérben vagy a mozgás nem a zsírégető tartományba esik. Meg kell fogalmaznia, mik azok a dolgok, amiket az elért cél után is betart, napi rendszeres zöldség-gyümölcsfogyasztás, a terhelésnek megfelelő kalóriabevitel, rendszeres nem megerőltető mozgás, lelki kiegyensúlyozottság. A fogyás tempójával egyébként nincs probléma, a gyorsabb testsúlycsökkentés ritkán lesz tartós és fél év alatt így is 18-24 kg lemegy. Várjon 1-2 hónapot és nézze meg tudja-e tartani a jelenlegi súlyt. Ha az életmódterv elkészítésében, egy tartható étrend kialakításában, a lelki kiegyensúlyozottság elérésében segítségre van szüksége, keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt DoktorNő!

Autoimmun beteg vagyok. Megszeretném kérdezni mit jelent ez az eredmény? „ANA/ENA ELISA 3.873 Hiszton elleni AT, ELISA 209 (0-40) Nucleosoma elleni AT, ELIS 177 (0-20)...Megerszeretném kérdezni, hogy a téli időszakra milyen vitamint ajánl, hogy ne legyek beteg? Vagy a családomtól ne kapjak el valami megfázást. Úgy hallottam, hogy ezzel a betegséggel, nem lehet semmilyen vírus elleni inekciót beadni pl.H1 mert nem lehet

kiszámolni hogy pont akkor van e lángolás a szervezetbe. Igaz ez? Ebbe a betegségbe jobban kivan az ember téve betegséggeknek? Levan gyengülve az immunrendszer vagy nincs? Nagyon köszönöm a választát. Üdvözlettel

Kedves Kérdező!

A leletek önmagukban nem diagnosztikus értékűek, keressen meg egy immunológiai szakembert kérdésével vagy forduljon a kezelőorvosához, aki ismeri a panaszait. Azt, hogy megkaphatja-e a védőoltást, azt is kezelőorvosa tudja megmondani betegségé alapján. A téli időszakban a szezonnak megfelelő zöldségek-gyümölcsök fogyasztása ajánlott, minél nagyobb mennyiségben és változatosan: pl. savanyúság, lekvár, fagyasztott termékek. Táplálékkiegészítőkből is inkább a természetes kivonatokat ajánlom, illetve olyat, amiben minél többféle vitamin és ásványi anyag van. Emellett fontos a megfelelő pihenés, folyadékfogyasztás is, lehet rendszeres méz fogyasztás, kúraszerű gyógytea-fogyasztás. Immunerősítő hatása van még a rendszeres mozgásnak is. Az, hogy fokozottabban van-e kitéve betegségeknek, az nagymértékben függ jelen állapotától, hiszen egy megfelelő kezeléssel, életmóddal a legtöbb betegség egyensúlyban tartható.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Dr.-nő!

Remélem jó helyre címeztem a kérdést. Mi a véleménye a króm pikkolinát étrend kiegészítőről? azt mondják, hogy segíthet a fogyásban, az izom-zsír arány helyreállításában sport mellett, de sokaktól hallottam, hogy mérgezi a májat, és nem tanácsos szedni. Köszönöm a választát.

30/F

Kedves Kérdező!

Táplálékkiegészítőkből mindenféleképpen legális készítményeket szedjen. Az OÉTI honlapján tudja megnézni, hogy megfelel-e a törvényi előírásoknak. Ez esetben a magyar tájékoztatóban szerepel a napi adag. Ezt ne lépje túl. A krómnak valóban van

szerepe az anyagcsere fokozásában, bár akinek nem hiányzik a szervezetéből nem biztos, hogy a többlet hasonló hatásokat vált ki. Egy fogyókúra csak életmódváltással együtt hozhat tartós testsúlycsökkenést, ezért rendszeres szedését semmiféleképpen nem javaslom. Nézze meg a mozgás mellett még milyen életmódtényezőkön lehet javítani, illetve, hogy megfelelő, hatékony mozgást végez-e. Javaslom nézze meg szolgáltatásainkat az elérhetőségemen található honlapokon, több területen is tudunk hatékony segítséget nyújtani Önnek a testsúlyrendezés terén.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Kolléganóm mindig mondja, mikor ásítási-roham jön rám, hogy ez azért van, mert az agy nem kap elég oxigént.

Igaz-ez?

Köszönöm válaszát: M.

Kedves M.!

Az ásítás valódi okát még nem sikerült kideríteni, de sokkal inkább a szén dioxid felhalmozódása váltja ki, mint oxigénhiány. Egy olyan élettani reflex, amire nincs befolyásunk. Amikor valaki elálmosodik, fáradt, kevésbé veszi a külvilág ingereit akkor a szervezet egy jelzésként, élénkítőként használhatja. A gyakori ásítás inkább csak kellemetlen, mint kórjelző. Az aluszékonyságra már inkább oda kell figyelni. Ha mindig ugyanabban az időpontban ásítózik, akkor a napi bioritmusa nincs egyensúlyban a munkavégzéssel. A gyakori ásítás elkerülésére javaslom a helyes légzéstechnika elsajátítását, apró mozdulatokat (lábujj, kéz, nyak), akupresszúrás pontok masszírozását a monoton munka közben.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktor nő

Lehet ,hogy nem a megfelelő orvosnak írok de írtam mindegyiknek akik jártassak lehetnek ilyesmi kérdésekben. A



kérdésem az lenne ,hogy a párommal babát tervezünk 18 éves vagyok ő 20. A napokban mondta el ,hogy az elmúlt hónapokban füvezett és más drogokat is használt nem sűrűn azóta mióta tudom kb.1 hete még cigarettázni sem engedem. A kérdésem az ,hogy ezektől a dolgoktól lehet valami baja a babának és ha igen mennyi időt kell ,hogy várjunk?  
Kérem mielőbb írjon. Köszönettel: K.

Kedves K.!

Azt pontosan megmondani nem lehet, hogy lesz-e baja vagy nem a születendő babának. Azt viszont valóban lehet befolyásolni, hogy ennek esélyét csökkentsék. A dohányzás, drogozás ártalmas, okozhat problémát partnere egészségében és a fogantatás esélyét bizonyítottan csökkenti. A szervezet regenerálódásához három hónap az általánosan elfogadott. Ez idő alatt az egészséges táplálkozás (sok és sokféle zöldség, gyümölcs, nem csak nyersen), mozgás (rendszeres), relaxáció (kikapcsolódás, hobbi) segíti a szervezetet, de ez természetesen függ a jelen egészségi állapotától is. Azt gondolom, hogy mivel fiatalok, és ilyen megfontoltan odafigyel a születendő baba egészségére biztosan mindent megtesznek, eljár a szükséges vizsgálatokra, tanácsadásokra és akkor egészséges újszülöttel gyarapodik a család.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktor Nő!

Az utóbbi időben gyomortükrözésen estem át, melynek során refluxot, valamint a későbbi életemre vonatkozó Barrett-metaplasiát állapítottak meg.

Az orvos olyasmit mondott, hogy 3 évente kell kontroll tükrözést végrehajtani, mert előfordulhat, hogy 40 éves koromra kialakul egy tumor. Mit tehetek ez ellen?

Szedjem a savlekötőt, az segíthet??

Köszönöm válaszát! Gy.

Kedves Gy.!

A Barrett oesophagus valóban daganatmegelőző állapot lehet.

Természetesen a kivizsgálás alapján előírt gyógyszert javasolt szedni és a rendszeres orvosi kontroll is nagyon fontos. Számos életmódi tényezővel azonban lecsökkentheti a rosszabbodás esélyét. Az étrendi tanácsokat fontos betartani: kávé, csokoládé, alkohol, csökkentése, dohányzás elhagyása. A grillezés, nyárson sütés, túlzott sóbevitel valószínűleg növeli a gyomorrák kockázatát. Bizonyítottan véd a gyomorráktól a sötétzöld levelű zöldség-főzelékfélék rendszeres és bőséges fogyasztása, hagymafélék, paradicsom és citrusfélékben (ha panaszokat okoz kisebb mennyiségben, sűrűbben) gazdag táplálkozás. Valószínűleg csökkenti a gyomorrák kockázatát a C-vitamin valamint a karotinoidok bőséges bevitele. Feltehetően csökkenti a kockázatot a gabonafélék bőséges fogyasztása (600-800 g/nap). Javasolom még az Aloe Vera gél rendszeres fogyasztását legalább fél évig, majd kúraszerűen 3-4 havonta. Ha túlsúlyos, a testsúly rendezése, ha túl gázosak a belei, az emésztés javítása szintén csökkentheti a refluxot, ami a kiváltó oka az elváltozásnak. Javulást eredményezhet a rendszeres relaxáció, kikapcsolódás, ami oldja a mindennapi feszültséget, de ha rendszeresen stressznek van kitéve, akkor stresszkezelő technikák tanulása, alkalmazása szintén csökkenti a szimpatikus tónusfokozódást, ezáltal a felesleges savtermelést, valamint általános egészségvédő hatása is van. Ha szüksége van konkrét tanácsokra, hogy életvitelében mit javíthat, keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves doktornő!

Én egy 32 éves nő vagyok!

Egy nagyon fontos kérdéssel fordulok önhöz! 5 évvel ezelőtt pánikbeteg lettem. Elmentem orvoshoz, aki különböző gyógyszereket írt fel. Elkezdtem szedni, de csak rosszabb lett! Nagy döntést hoztam: kezembe veszem az életem! Abszolút pozitívan gondolkodtam, elkezdtem festeni, kerámiáztam, dolgoztam, emellett a fiamé és a férjemé

volt minden pillanatom!Meggyógyultam!Pár hete eltemettem a nagymamám,akkor nem,de miután egy kórházi látogatás után végig néztem,hogy egy idős néni haldoklik,összeomlottam!3 év tünetmentesség után pár napja előfordulnak a rohamok.Csak pár perc és vége,de az borzalmas!Gyermekeket tervezünk a férjemmel,boldog az életünk,mondhatni tökéletes!

A kérdésem a következő:Ön szerint képes vagyok újra legyőzni ezt a nagyon csúnya „betegséget”!Én hiszem,hogy a pozitív gondolkodás és a hozzáállás,szerető család és a saját magamba vetett hit segít,de kíváncsi vagyok a véleményére!

Köszönöm a válaszát előre is.

Őszinte tisztelettel:I.

Kedves I.!

Biztos vagyok benne, hogy most is rendben lesz minden, és megszűnnek a panaszai. A gyász mindenkit megvisel és mindenkit másként. Még akkor is, ha előtte nem volt pánikbeteg, hasonló tünetei lehetnek. A gyász kezdeti időszakában gyakran jelennek meg testi tünetek torokszorítás, fulladásérzet, légszomj, gyengeségérzet. Egyáltalán nem biztos, hogy betegsége tért vissza, hiszen nagyon erős volt és szépen meggyógyította önmagát. Nagyon fontos, hogy türelmes legyen önmagával és hagyja, hogy a gyászreakció fázisain végigmenjen. Ha panaszai néhány hónapon belül nem szűnnek, akkor lehet csak betegségről beszélni, de az Önt körülvevő környezet és a hit, hogy képes rá meg fogja adni a segítséget a gyógyuláshoz, ha újra szükség lenne rá.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Dr.nő!

A problémám a következő:

Bármilyen deot használok a fehér pólóim hónaljban sárgák, a színesek nagyon csúnyán fehérek lesznek,használhatatlanok.Az izzadás kis mértékű,nem büdös,nem is ezzel van problémám,mert ez természetes dolog,hanem utalhat-e vmilyen betegségre ez az elszíneződés?

köszönöm! H.

Kedves H.!

Ha semmilyen más tünete nincsen, akkor nem kell betegségtől félnie, ilyen alkat. Ha az megnyugtatta, kérjen háziorvosától laborvizsgálatot. Javaslom figyeljen a folyadékfogyasztására, legalább napi 2 liter egyenletesen elosztva. Ha érzékenyebb fehér bőrű, akkor lehetséges, hogy bőre normál flórája (baktérium, gomba) eltérő. Nem kóros, csak más. Az is lehet, hogy szervezetében sok nehezen emészthető anyag halmozódott fel, ha táplálkozása egyoldalú, sok benne a félkész termék. Javaslom egyen sok-sok zöldséget-gyümölcsöt, csináljon egy probiotikus kúrát, mely ugyan az emésztőrendszert teszi rendbe, de ezzel együtt az egész szervezete immunrendszerére hatással van, illetve a táplálékok felszívódását is javítja. Javasolnám még Aloe Vera géll kúraszerű fogyasztását, mely a méregtelenítést segíti, illetve aloe vera tartalmú deo használatát, mely helyileg segít normalizálni a flórát és ezzel segíthet panaszai megszüntetésében.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktor Nő!

Néhány éve amikor gyomortükrözésem volt, észre vettem hogy magas a koleszterinem, 5,2felett volt már akkor(kb 4éve),ott azt mondta a doktor mivel fiatal vagyok nem kell vele foglalkoznom.

Azóta többször mérettem a koleszterinemet, és még a Tg szintem is magas volt-.

Legutóbb elkezdtem foghagyma kapszulát szedni ami a Tg-t le is vitte, de a koleszterinen nem segít.

6,2 most is a koleszterinem, és már nagyon idegesít a dolog.

A háziorvosom majd fog felírni rá gyógyszert. Mert a családban többünknek is magas a koleszterin szintje.

Lehet ezen valamit segíteni a gyógyszeren kívül?

21 éves vagyok, 176 cm és 65 kg, szóval még csak túlsúlyos sem vagyok.

Válaszát előre is köszönöm: A.

Kedves A.!

A koleszterin értékét befolyásolja a táplálkozás, de egyéb életmódbeli változtatással is lehet értékét a kockázatot jelentő szint alá vinni. Táplálkozásban csökkenteni érdemes a zsíros ételek fogyasztását, de elhagyni semmiféleképpen. Inkább figyeljen arra, hogy az étkezéseknél mindig legyen zöldség vagy gyümölcs, mert így a zsírok beépülnek a szervezetbe és nem lerakódnak feleslegesen. Emellett a telítetlen zsírsavak aránya legyen több, pl olajos magvak. A rendszeres mozgás bizonyítottan koleszterincsökkentő hatású. Keressen valami olyan egészségvédő mozgást, amit rendszeresen tud végezni. A káros életmódi tényezők csökkentésével (dohányzás, energiaital, kevés alvás) pedig az emelkedett koleszterin érték károsító hatását nem fokozza tovább, csökkenti a betegségek rizikóját. Táplálékkiegészítőnek a fokhagyma kapszula mellett a halolaj kapszula fogyasztását ajánlom még. Fontos, hogy a kapott kezelés esetén legyen kontroll annak hatékonyságát ellenőrizve, valamint időnként szűrővizsgálatok pl arteriográfus érvizsgálat javasolt. Ilyen vizsgálatokat a laboratóriumban is végeznek, ahol dolgozom, elérhetőségeimnél megtekintheti.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

Gyors és erőt adó válaszát tiszta szívből köszönöm!

Hiszek magamban és a gyógyulásban, de a szavai egy hatalmas lökést adtak nekem!

Maradok őszinte tisztelője! I.

Kedves I.!

Örülök, ha tudtam segíteni.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna