

Életmód tanács kérdés válasz

IX

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

Kedves Zsuzsanna.

Lányomnak a következő tünetei vannak

Állandó éhségérzet. reggel már éhesen ébred majd 2óra múlva újra ehets korog a gyomra. ha fekszik akkor fura hangos belmozgása van és akkor jobban érzi a gyomorszájában ezt az éhséget.

Már nagyon el vagyunk keseredve minden lelete negatív.

Ma reggel észrevettem hogy nyákos a széklete és megemésztetlen ételek vannak benne.

Mitől lehet ez tudna Nekem segíteni?

Köszönettel

Egy aggódó anyuka

Kedves Aggódó Anyuka!

Jó lenne tudni, mennyi idős a lánya, mik is azok a negatív leletek, van-e valamilyen betegsége, egyéb tünete, panasza, milyenek az étkezési szokásai stb. Az állandó éhségérzet lehet a nem megfelelő étrend miatt, a túlhajszolt életviteltől, okozhatja felszívódási zavar, emésztőrendszeri betegség, táplálkozási zavar, kényszerbetegség. A bélmozgás folyamatos, az, ha lefekszik és hallatszik lehet akár egy vékony hasfal miatt is. A nyákos széklet bélrendszeri gyulladásra utalhat, a megemésztetlen étel pedig függ az ételtől, a felgyorsult emésztéstől, a bélrendszer betegségétől. Vizsgálatok, amiket kiindulásnak javasolnék, vérvétel, hasi ultrahang, széklet emésztettség vizsgálat, gasztroenterológia, pszichológiai vizsgálat. Ha konkrétabb segítséget szeretne, keressen meg elérhetőségeimen, kérjen egy konzultációt és a leletek, kikérdezés alapján meg tudom mondani, hogy milyen életmódi

tényezőkön kell változtatni, illetve pontosan milyen vizsgálatokra, szakemberre lehet még szükség a panaszok megszüntetése érdekében.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Zsuzsanna,

anno eg yhonapja irtam lányom állandó éhségéről.

Ma kaptunk eredményt a helikobakter pozitív.

Lehetséges, hogy ettől bred éhesen és eszik 1-2óránként? Sava rengeteg volt, de savlekötőt kezdett szedni és attól jobb lett, viszont ha egy napig nem szedi, akkor újra ég a gyomra. Ezért kért a házi orvos tesztet. De nem rendel a héten.

Lehet ez minden gond okozója, mármint, lehetséges, hogy ettől kell ennie 1-2 óránként?

Köszönettel T.

Kedves Anyuka!

A *Helikobacter pylori* a felnőtt lakosság több, mint felében kimutatható. Kezelés csak indokolt esetben szükséges. Az, hogy a savcsökkentő szedése hatékony, jelezheti az emelkedett gyomorsavtermelést. A magas gyomorsavtartalomtól lehet egyfolytában éhes, illetve, ha eszik jobban érzi magát. Azonban fontos lenne az emelkedett gyomorsavtermelésnek az okát kideríteni, mert a teljes gyógyuláshoz ez vezetne. Ezért továbbra is javaslom pszichológussal is a konzultációt (az iskolákban is hozzáférhető). Emellett pedig egy diétás napló készítését és a magas gyomorsav termelésű betegeknek javasolt diétát legalább 6 hétig betartani. A megfelelő diéta, segítheti a gyomor regenerálódását (napi 5-6 étkezés kis adagokban, energiában, vitaminokban, ásványokban gazdag, alacsony cukor és zsírtartalmú, fűszerszegény étrend). Érdemes a diétás naplóban nemcsak azt feljegyezni, mit eszik a lánya, hanem azt is milyen hamar lett éhes utána, milyen panaszai, tünetei voltak egyes ételektől, majd aszerint változtatni az étrenden. Javasolni tudom még az Aloe vera gél rendszeres

fogyasztását, ami az emésztőrendszer regenerálásában segíthet, valamint továbbra is ajánlom szolgáltatásaim közül a komplex személyi életvitel koordinálást.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

25 éves nő vagyok. Az utóbbi időben azt vettem észre magamon, hogy folyamatosan rossz kedvem van, kevés olyan dolog van ami örömet okoz. Fáradtnak, kedvtelennek érzem magam, mintha nem is 25 éves lennék. Nem tudom mitől lehet ez. Gondoltam már arra is hogy szednem kellene több vitamint. A téli hónapokban általában c vitamint szoktam szedni. Nem tudom milyen vitaminokat kellene még szednem. Esetleg nem okozna-e problémát ha több fajta vitamint is szednék egyszerre?

Előre is köszönöm a Doktornő segítségét!

Kedves Kérdező!

Ebben az időszakban, ahogy közeledik a tél a szervezet próbál átállni a lassabb életvitelre. A civilizált életmód, az időjárás változatossága az utóbbi időben megnehezíti ezt az alkalmazkodást. Emellett mindenkinek az életében történhetnek olyan dolgok, amikor nehezebb kiegyensúlyozottnak, elégedettnek lenni. A kiegyensúlyozott lelki állapot eléréséhez az egészséges életmód összes eleme hozzá tud járulni. A táplálkozásban a vitamindúsabb ételek, a rendszeres testmozgás, egy új vagy akár régi hobbi felelevenítése egyaránt hasznos lehet. Nyugodtan lehet többfajta is szedni a vitaminokból, sok készítményt eleve úgy állítanak össze. Minél komplexebb, ha lehet természetes alapú vitamin és ásványi anyag tartalmú étrend-kiegészítők fogyasztását ajánlom. Javasolt hangulatjavító gyógyteák, méz fogyasztása is. Ha segítséget szeretne konkrét vitaminkúra összeállításához, keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő! Azt szeretném megkérdezni, hogy ha gyógynövény teát iszok akkor nem jó cukorral édesíteni, mert csökkenti a gyógynövény hatékonyságát? Valahol ezt hallottam valóban? Ha igen akkor mért? és mivel édesíthetem? Köszönöm N.

Kedves N.!

A gyógynövény felszívódása függ a gyógynövénytől, a farmakológiai tulajdonságai határozzák meg. Ezért általánosságban nem tudok válaszolni. Tudomásom szerint a cukornak elsősorban, mint felesleges kalória van egészséget befolyásoló hatása. Ellenben van olyan gyógynövény, amely bizonyos betegség esetén óvatosan szedhető vagy nem ajánlott, egyes esetekben csak kúraszerűen fogyasztható, valamint más drogokkal (gyógyszer, gyógynövény) nem szedhető vagy csak kontroll alatt. Ezért sokkal fontosabb ezzel tisztában lenni, valamint a megfelelő elkészítési móddal a hatékonyság miatt és ha minden rendben, akkor tudásom szerint – persze mértékletes módon – az Ön ízlésének megfelelően javaslom édesíteni a teát.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

Mastodynon cseppel kapcsolatban szeretnék Öntől kérdezni.

Az érdekelne, hogy a szedése alatt szabad e gyógyteákat fogyasztani? Szurokfű teát és közönséges galaj teát iszok mindennap, a hormonháztartásom rendbehozatalára. Ön szerint befolyásolja a csepp hatását? Mekkora szünetet kell tartani a csepp bevétele és a tea elfogyasztása között?

Válaszát előre is nagyon köszönöm!!

Üdvözlettel: R.

Kedves R.!

Tudásom és szakmai véleményem alapján, kérem kérdésével

forduljon homeopátiás szakemberhez.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Zsuzsanna!

Azt szeretném kérdezni, hogy ha Apranax 550 mg-ot szedek (kb. 20 szemről van szó, még nem fogyott el egy teljes doboz 3-4 hónap alatt), mennyire károsítja a gyomor- és/vagy bélrendszert? Kb. háromnegyed éve szedek Gelbra 10-mg-ot (este napi 1), mert néha fáj a gyomrom a savtól. Tehát ha ilyen régóta alkalmazom a savkötőt, megvédi a gyomrom/bélrendszerem az Apranax-tól? Hol szívódik fel ez a fájdalomcsillapító: a gyomorban vagy vékonybélben?

Köszönettel: T.

Kedves T.!

A leírt fájdalomcsillapító a gyomor-bélrendszerből szívódik fel. Az adagolás alapján nem szabad, hogy jelentős gyomor-bélrendszeri problémát okozzon a gyógyszer önmagában. Azonban mivel alapvetően van gyomor problémája ez fokozhatja a mellékhatás kockázatát. Fontos lenne egy kontroll vizsgálat, hiszen a gyomorsavcsökkentő gyógyszerek is vannak mellékhatásai és 1 éven túl szedve javasolt a rendszeres kontroll. Korától, életmódjától függően javasolom, hogy változtasson életmódján, hiszen a tartós gyomorégés egy jelzés a szervezettől, amire a gyomorsavcsökkentő csak egy tüneti terápia. Az alapvető probléma tovább meríti szervezetét és idővel újabb problémák, betegségek jelentkezhetnek. Ha szeretne életmódrendezéséhez konkrét tanácsokat kapni, keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Én vagyok az a beteg akinek fülzúgása van,de javult.Azóta voltam a SOTE-n,és mivel a BERA igazolta hogy biztos hogy agytörzsi a dolog-belső fülnek semmi baja,ezért Neurologust javasoltak! Azt mondták ez már nem fülészeti terület.Otoneurologián is megvizsgáltak-itt minden rendben,normál kalorikus értékek jöttek ki-a fistula tünet negatív.

Azóta felkerestem az ország egyik legjobb neurologusát,akit igencsak érdekelt a problémám,két hét múlva megyek hozzá.Valószínű CENG vizsgálatra fog még sor kerülni. Köszönöm szépen segítségét-javaslatait.

Kedves Kérdező!

Örülök, ha hasznos válaszokat tudtam adni. Bíztható, hogy panaszja csökken, örülök, hogy megfelelő ellátásban megfelelő szakemberhez kerül. Ma már bizonyított, hogy az agy is képes bizonyos regenerációra, illetve kompenzálni tudja a hibákat, ezért javaslom a diagnózistól függően egészségmegőrző életmódi tényezőkkel segítse szervezetét a gyógyulásban.

Kívánok teljes mértékű gyógyulást és jó egészséget!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Zsuzsanna!

A problémám a következő, melyben szeretném ha tudna segíteni nekem. Kb. fél éve elég rosszul alszom és fáradékony is vagyok. Szeretnék valami könnyű, kímélő méregtelenítést csinálni csak az az egy baj van hogy inzulinrezisztenciás vagyok, tehát naponta meghatározott időben kell étkezni és nem mindegy hogy mit eszek. Tehát a koplalós része nekem nem jó. Valami olyan ötlet kellene (pl: gyógytea, homeopátia) amitől nem leszek ilyen fáradékony és tudok nyugodtan aludni. Nem ébredek fel esténként, végigalszok általában 7-8 órát de reggel olyan mintha semmit nem aludtam volna. Arra is gondoltam hogy attól is lehet-e fáradt hogy a párom hajnalban kel dolgozni és rendre én is mindig felébredek, lehet hogy

pont abban az alvási fázisban ami nem jó?
Remélem tud nekem hasznos tanáccsal szolgálni.
Válaszát előre is nagyon köszönöm! E.

Kedves Doktor Nő!

Évek alatt feljött rám jó pár kiló. Életmódomon különösebben nem változtattam.

Az lenne a kérdésem, hogy a vitaminhiány okozhat-e hízást? És ha igen, mely vitaminok pótlására kell jobban odafigyelni?

Azt vettem észre, ha éjszakára beveszek például magneb6-ot vagy vitamint (biotech one-a-day kapszula), akkor reggelre sokkal „vékonyabbnak” érzem magam. Lehetséges ez?

Köszönöm válaszát!

Üdvözlettel: M.

Kedves M.!

A vitaminhiány attól függően okoz panaszokat, tüneteket, hogy melyikről van szó, illetve függ az egyén érzékenységétől. A „minőségi éhezés”, amikor mennyiségileg megfelelő, de összetételében hiányos a táplálkozás okozhat a hiánynak megfelelő tünetek mellett súlytöbbletet is. Azt megmondani, hogy milyen vitamin pótlására van szükség Önnél néhány napos étrend, panaszok, tünetek, kórelőzmény ismerete alapján lehetne meghatározni. A magnézium és B6 vitamin nyugtató hatással bír, így lehetséges, hogy reggel jó közérzettel, kiegyensúlyozottabban ébred, elégedettebb önmagával. Nézze át életmódját, életkörülményeit, vegye figyelembe azokat a tényezőket is, amik nem Öntől függnek, de megváltoztak és korigálja aszerint az egyes életmódi tényezőket. Például bizonyos kor, betegségek után változik az anyagcsere, ezt figyelembe kell venni és változtatni az étrenden, másik egy előléptetés kapcsán több lett a stressz, ezért szükség van több kikapcsolódásra. Ha konkrét tanácsokra van szüksége, keressen fel, kérjen egy konzultációt vagy életmódredező program összeállítását.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Elöljáróban is-szép napot kívánok Önnek!

1.,Az lenne a kérdésem,hogy a kontrasztanyagossal MR arteriográfia alkalmasabb-e a daganatok vagy agyi folyamatok kiszűrésére mintha csak sima MR-t csinálnának? Mert olyanon már voltam,nem találtak elváltozást.Viszont megjött a BERA eredménye,mely agytörzsi vezetési zavart állapított meg.Retrocochlearis folyamat nem zárható ki.Idegi jellegű halláscsökkenésem nincs. [A vizsgálatot 90 dB-en végezve szimmetrikus normál latenziahullámok.

70 dB-en végezve bal oldalon normalhoz képest kissé,ellenoldalhoz képest jelentősen megnyúlt V.hullám regisztrálható.I-IV.hullám ilyenkor sem patológiás.Javaslat:Retrocochlearis folyamat nem zárható ki.További [immár] neurológiai obs.]

2.,A másik kérdésem élettani jellegű.Az agyban a hallópályák ugyanúgy keresztettek-e mint a motoros pályák? [Tehát,hogy pl a bal félteke zavara jobb oldali működészavart eredményez itt is]

3.,Ami még fontos lehet.Ideggyógyászatban hónapokkal ezelőtt bal oldalra tekintéskor I.fokú rotatoros nystagmust hoztak ki.Elvileg nem teljesen kizárható-e hogy köze van a fülzúgásomhoz? Azért gondolok erre,mert a zavar bal leány hallópályában kifejezett.

Azt mondták tehát hogy idegi halláscsökkenést nem találtak,fistula tünet negatív,belső fül hallóidegig épfelette található a centrális zavar.A zúgás javulófélben van,de még fennáll.Romberg jó,vakjáráskor nem derival.

Válaszát nagy köszönettel fogadom!

Kedves Kérdező!

Kérdéseire pontos választ neurológus szakembertől tud kapni.Általános orvosi ismereteim alapján: a mai korszerű képalkotó berendezések apró részleteket, eltéréseket is pontosan kimutatnak, valamint a folyamatos megfigyelést, kontrollt is

károsodások nélkül, több alkalommal lehet elvégezni. A beavatkozást igénylő, esetleges szövődeményekkel járó kontrasztanyag vizsgálatokat akkor javasolt elvégezni, ha azok a diagnózis vagy a kezelés szempontjából további fontos információt hordozhatnak. A hallás idegi pályái az agytörzs mindkét oldalára továbbítódnak. A fülzúgás egy tünet, aminek oka a hallórendszer különböző részein (izom, ér, idegi eredetű) is lehet, így összefügghet a két dolog.

Javaslom, leleteit összegyűjtve kérjen konzultációt otoneurológustól, aki maradéktalanul tud válaszolni minden kérdésére.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

A fülzúgás nem betegség, hanem tünet. A fülzúgásnak sok kiváltó oka lehet; részben okozhatja a hallószervben jelentkező spontán elektromos aktivitás, de oka lehet az előbbi aktivitást gátló felsőbb mechanizmusok sérülése is.

Kedves doktornő!

ma miután megittam a poharamból a beletöltött vizet vettem észre, hogy abban a mosogatógépben fel nem olvadt mosogatótabletta darabkák vannak. Valószínűleg meg ittam egy részt... Lehet ebből valamilyen egészségügyi problémám? Szükséges orvost felkeresni ez miatt?

Valaszat előre is köszönöm!

Kedves Kérdező!

A mosogatótabletta veszélyessége függ az összetételétől. Ha bármilyen egészségre ártalmas anyagot tartalmaz, akkor rendelkezik kémiai biztonsági adataival, amin pontosan leírják milyen problémákat, tüneteket okozhat szembe, bőrre, légutakba vagy szájba kerülve és mit kell ilyenkor tenni. Az egyik gyakori mosogató tablettára rákerestem, és kiadta a hozzá tartozó biztonsági adatlapot. Ezen lenyelés esetén

szájöblítést és bőséges folyadék fogyasztást javasolnak, orvoshoz csak panasz esetén kell fordulni. Ezek alapján és a kis mennyiség miatt nem valószínű, hogy bármilyen egészségügyi problémát okozna.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Kérdésem lenne, hogy folyamatosan szedhető- e a lenmagolaj kapszula vagy szünetet kell tartani közben. Köszönöm válaszát: M.

Kedves M.!

A lenmagolaj folyamatosan fogyasztható tápanyagunk, egyéni érzékenységtől és ízléstől függően. Fontos, hogy a készítmény amit szed, az legális, biztonságos helyről származzon, mert problémát az esetleges szennyeződések okozhatnak, ha nem megfelelő a készítmény minősége. Ennek utána nézni az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet honlapján tud.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Melyik cukor a „legegészségesebb”? Azzal tisztában vagyok, hogy a fehércukor nem, de mi a helyzet a barna-, nád- ill. nyírfacukorral? A nádcukorról hallottam, hogy nem annyira ártalmas, mint a fehércukor. A nyírfacukornak igen borsos az ára, ezért, ha változtatok, áttérnék a nádcukorra – tea, limonádé ízesítésre.

És: igaz-e, hogy a mézet nem szabad forró teába tenni, mert mérgező anyagok keletkeznek?

Köszönöm válaszát: Zs.

Kedves Zs.!

A cukor mértékkel a legegészségesebb, mert szüksége van rá a szervezetnek, mint energiaforrás, valamint az édes íz is fontos szereppel bírhat. Az étkezési, fehér cukor a szacharóz, glükóz és fruktóz együtt. A fruktóz lassabban emeli meg a vércukorszintet, intenzívebb az édes íze, mint a glükóznak. A barna cukor színezett étkezési cukor vagy a nádcukor nem teljesen kifehérített formája, amiben melasz is maradt. A nádcukor a trópusokon az étkezési cukor alapja, mint hazánkban a répacukor. Ha nem finomított formában készítik el, akkor lehet benne plusz tápanyag, fontos, hogy megfelelőt vásároljon. A méz különböző cukrok elegye pluszban egészségvédő összetevőkkel. A nyírfacukor édesebb ízű cukoralkohol, édesítésre jó, valamint antibakteriális hatása is van, kalória tartalma kisebb. Választásánál fontos, hogy kevés plusz kalóriát vigyen be, úgy, hogy közben biztosítsa azt az édes ízt, ami kellemes az Ön számára. Nem tudok róla, hogy mézben mérgező anyagok keletkezzenek. A teát nem egészséges forrón inni, ha iható hőmérsékletre hűlt, akkor pedig már a méz legtöbb hasznos alkotóeleme is megmarad.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

26 éves nő vagyok és a múlt évben is előfordult, hogy hónapokig hőemelkedésem vagy lázam volt (pihenő napokon lejjebb ment, utána mindig emelkedett újra és így ingadozott). Igazából akkor szoktam megmérni, ha gyengébbnek, fáradtabbnak vagy betegebbnek érzem magam. Most úgy állok, hogy esténként 37,3-37,4 a hőmérsékletem, ami lemegy reggelre 37 alá. Kell-e emiatt aggódnom vagy kivizsgálásra mennem vagy ez még elfogadható ingadozás? Még régebben azt állapította meg 2 vérvizsgálat ált. ellenőrzésen, h gyulladás van a szervezetemben , de nem tudták megállapítani a forrását. Válaszát köszönöm előre is.

Kedves Kérdező!

Mindenféleképpen mérje meg panaszmentes állapotban is a testhőmérsékletét, készítsen lázgörbét, írja mellé mikor hogyan érzi magát. Ez segíthet kideríteni, hogy ez a normális eltérés-e Önnél. Krónikus gyulladás esetén gyakori, hogy a szervezet terhelésekor a szervezet nem tudja egyensúlyban tartani a folyamatokat és kiújul a gyulladás, de a szervezete nem elég erős, hogy meg is gyógyítsa magát. A vérvizsgálat önmagában nem elég kideríteni a gyulladás okát, úgynevezett góckutatást is érdemes csinálni: fogászat, fül-orr-gégészet, bőr és nőgyógyászati vizsgálat, hasi UH. Emellett mindenféleképpen javasolt a szervezetét megerősíteni regeneráló kúrával, ami legalább 3 hónapos intenzív egészségtudatos életvitelt jelent. Ha konkrét segítséget szeretne, keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő a tanácsot szeretném kérni ,23 éves fiú vagyok,a barátaimnak van a penis bora alá rakva golyók,(pírcing) és gondolkodom hogy én is rakasak,lyelegeben a mostani barátom akarja mert a volt barátjának is volt ,mit szól hozzá ez majd okozhat valami gondot ?

Kedves Kérdező!

Minden beavatkozásnak van valamilyen veszélye, ezért érdemes alaposan megfontolni a döntést és megfelelő szakemberhez fordulni. A szövődmények előfordulásának valószínűsége változó, nagyban függ az egyéni hajlamoktól, életmódtól is. Az említett eljárásnál a bőrt ért sérülés helye, irritációja miatt viszonylag gyakori a fertőzés. Lehet vérzés, gyulladás, granuloma (csomó) képződés, esetleg fekély, nem megfelelő hegesedés. A bőr alá helyezett golyók elsősorban a szexuális partner örömeinek fokozását szolgálják, amire számos egyéb mód is létezik, javaslom, inkább a nem veszélyesekből válogasson.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornó!

Sok helyen sokfelet információval talalkoztam mar a HIV fertozes tuneteivel kapcsolatban, de nem vagyok benne biztos hogy azok a velemnyek, illetve tenyek, amiket kulonbozo helyeken egyarant olvastam a valosagot tukrozik-e. Szeretnem megkerdezni Ontol, hogy a fertozesnek vannak-e korai, akar a fertozest koveto 3-6 hetben tunetei, mint pledaul ejszakai izzadas, faradekonysag, izomfajdalom, megduzzadt nyirokcsomok, kanyaro szeru borkiutesek faradekonysag, amelyek 1-2 het elteltevel hirtelen elmunka?

Idejet koszonom: Tisztelettel: A.

Kedves A.!

Igen. A fertőzést követő 1-6 hétben jelentkehetnek az akut HIV infekció tünetei, melyek nem specifikusak, a mononucleosis-szerű tünetcsoportba tartoznak. Például: hőemelkedés, láz, izzadás, étvágytalanság, rossz közérzet, ízületi és izomfajdalom, hányinger, hasmenés, torokgyulladás, fejfájás, fényérzékenység, enyhe tarkómerevsége. A betegek 2/3-nak van valamilyen bőrkiütése. A betegség valószínűségét a bizonytalan tünetek mellett a fertőző forrás és a kórokozó átvitelének bizonyossága növelheti, de biztosat csak a kontrollált vérvizsgálat jelent.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Ezt általában tévesen influenzának, vagy más vírusfertőzésnek diagnosztizálják, miközben a beteg tünetmentes HIV hordozóvá válik. HIV core antigén a betegek 75%-ban kimutatható a szérumban, liquorban (agyvíz), a primer HIV fertőzést követő 2 hétben, illetve gyakran az első tünetek megjelenésekor. Az antigénaemia heteken, hónapokon át perzisztálhat. A legérzékenyebb módszer az akut HIV fertőzés kimutatására a plasma HIV-RNS.

Tisztelt Doktornő! 16 éves vagyok. Egy iskolaorvosi szűrővizsgálat során a doktornő szívzörejt hallott nálam. A vérnyomásom 150/40 volt, a pulzusom 120 5 perc múlva megismételték a mérést akkor is hasonló eredmény volt. Nem vagyok egy izgulós fajta, vizsgálat előtt most se izgultam viszont már egy pár hete van, hogy ájulásérzésem van, nem tudok pihenés nélkül továbbmenni. Ezt nem mondtam az orvosnak. Milyen betegség tünetei lehetnek ezek?

Kedves Kérdező!

Ha előzmények nélkül, új tünet a szívzöreje, akkor kardiológiai vizsgálat szükséges, EKG, szív UH. Az ájulásérzés, fáradékonyság több probléma tünete is lehet, például kialvatlanság, folyadékhiány, vashiány, ennek megállapításához részletes kikérdezés és további vizsgálatok szükségesek. Attól, hogy valakinek a jelleme nem izgulós, a szervezete reagálhat stresszesen, fontos tudni, hogy más helyzetekben is ilyen gyorsan megugrik-e a pulzusod, mert akkor ez is okozhatja a fáradékonyságot. Pontosabb válaszáért fordulj a körülötted lévő egészségügyi szakemberekhez, védőnő, pszichológus, iskolaorvos, házi gyermekorvos és kérd szüleid segítségét is, hogy megnyugtató választ kapj a felmerült problémákra, tünetekre. Emellett figyelj oda a megfelelő egészséges táplálkozásra, folyadékfogyasztásra, pihenésre, testmozgásra és lelki kiegyensúlyozottságra.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Drno!

Sajnos nagyon erzekeny a torkom es a mandulaim.Az utobbi hetekben surun be voltak gyulladva,eloszor claritromicint majd antibiograma alapjan zinnatot kaptam.Mindig szepen elmulik de surun visszajon.Ilyenkor faj ha nyelek,kapar es piros,neha enyhe hoemelkedes is tarsl hozza 37.3-4.

Meg egy orvos sem mondta hogy vegyuk ki es eb sem szeretnem.Az

utobbi evekben nem okozott problémát, azon az enyhe kaparó érzésen és fájdalmasabb nyelésen kívül. Most fejeztem be az antibiotikum kúrát. Vettem spirulint és metil ketet hogy kenjen vele a torkom. Tudna ajánlani megelőzésre/immunerosítésre valamit?

Remelem így elkerülhető lesz az hogy újra visszajöjjon.

Hozzátennem normal panaszt nem okozó állapotban is előfordul h van pár genny darab a jobb mandulamon és ez a mandula mindig dagadtabb is mint a másik.

Köszönöm!

Kedves Kérdező!

Ha ilyen régóta van rendszeres mandulagyulladás, akkor mindenféleképpen javasolt, hogy fül-orr-gégész szakorvos is megvizsgálja, esetleg plusz vizsgálatokat kérjen. Ha sokszor szedett már antibiotikumot, akkor az immunerősítés része kell legyen a normál bélflóra visszaállítása is, probiotikummal. Az immunerősítésnek több eleme van, de alapjaiban megegyezik az egészséges életmód elemeivel, csak azokat tudatosabban, illetve intenzívebben kell csinálni, amíg a szervezet egyensúlya vissza nem áll az egészséges állapotra. Ennek elemei a sok zöldség-gyümölcs, bőséges folyadékfogyasztás, rendszeres mozgás, aktív pihenés. Emellett táplálékkiegészítőkben is a zöldség-gyümölcs tartalmúakat ajánlom, valamint fokhagyma, méz, echinacea, gyógyhatású gombák, gyógyteák kúraszerű fogyasztását is javaslom. A zöld alga tudtommal nem elsősorban immunerősítő, a másik készítményt nem ismerem.

Mivel problémája régóta és folyamatosan fennáll, ahhoz, hogy panaszai megszűnjenek egy megtervezett regeneráló, immunerősítő programot javasolnék, ami jóval komplexebb, annál, hogy néhány vitamin tablettát beszed, valamint legalább 3 hónap intenzív egészségtudatosságot igényel. Ha konkrét segítségre van szüksége, keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Fiatal felnőtt férfi vagyok, nem tudom jó helyen járok-e, de nem találok kérdésekre választ!

A kérdésem az lenne, hogy ha valaki, egy éjszakás kaland után terhes lesz, és az apukának semmi keresete nincsen, nem akarja, hogy a gyerek megszülessen, olyankor mit lehet tenni? Mit tehet az apuka, ha netán „áldozati bárány” lett? Nem tudom érteni, minden esetre remélem tud nekem választ adni. Előre is köszönöm Doktornő!

Kedves Kérdező!

Azt tudom javasolni, hogy gyámügyi hivatalnál vagy családvédelemben jártas jogi tanácsadótól kérdezzen utána a lehetőségeknek, ez név nélkül is megtehető. 1952. évi IV. törvény a házasságról, a családról és a gyámságról, itt olvashat az ide vonatkozó jogokról, kötelelességekről. Az biztos, hogy jogilag nem kötelezhető senki arra, hogy a gyermekét ne szülje meg, ha az apa nem szeretné. Úgy tudom, hogy, ha nem házasok és az apa nem tesz jognyilatkozatot, hogy a gyermek az övé, akkor a későbbiekben jogilag semmi köze a gyermekhez, így gyermektartásra sem kötelezhető és később a gyermeknek lesz joga nagykorában, hogy az apját megkeresse. Mindenféleképpen kérdezze meg jogásztól, hogy pontosan hogy van ez. A jogi védelem mellett, döntését jól gondolja át érzelmileg is, hogy ne okozzon lelki problémát a későbbiekben és mindenféleképpen tanuljon az esetből és éljen a fogamzásgátlás lehetőségével.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

24 éves nő vagyok. Néhány éve folyamatosan ritkul a hajam a fej egész területén. Vékonyszálú, fényes és nem törik, mégis hullik. napi szinten használok hajvasalót és mosom is minden nap natúr

vegyszer mentes samponnal, valamint almaecetes vízzel öblítem. pattanásos is vagyok emelett az utobbi néhány hónapban az államon és a mellbimbóm körül erősebb fekete szőrszálak jelentek meg. Végeztettem pajzsmirigy vizsgálatot ami rendben volt, és a vérképem is jó. viszont súlytöblettel rendelkezem (158cm/75 kg). elég sokat stresszelek és sajnos keveset mozgok. a menzeszem napra pontosan jelentkezik, még görcseim sem szoktak lenni. fogamzásgátlót és egyéb gyógyszert nem szedek. Érdeklődnék hogy a stressz és a túlsúly okozhatta-e esetlegesen a hormonháztartásom felborulását? amennyiben igen, rendszeres sport és étrendváltoztatással orvosolható-e valamint helyreállítható-e a hormonháztartás egyensúlya? vagy mindenképp szükséges-e hormonkészítmény szedése? Esetlegesen mivel pont aktuális lenne olyan fogamzásgátló szedése ami korlátolja a férfi hormonok termelődését a szervezetben. Valamint a legfontosabb kérdésem az lenne hogy van-e rá esély amennyiben hormonprobléma okozza a gondokat, hogy a jelenlegi tünetek(ritkuló haj, erősebb szőrszálak) megszűnjenek? Válaszát előre is köszönöm!

Tisztelettel: T.

Kedves T.!

A hajhullásnak több oka lehet, többek között gyulladás a szervezetben, ásványi anyag vagy vitaminhiány, a bőr normál flórájának megváltozása, betegségek. A pattanásos bőr is azt jelzi, hogy szervezete nincs egyensúlyban és érzékenyen reagál az Önt érő hatásokra. Ezek alapján biztos, hogy jelentősen meg kell változtassa életmódját. A súlytöbblet hajlamosít nőgyógyászati betegségekre, anyagcsere problémákra és ez okozhat hormonális problémákat is, a stressz pedig a szervezet kimerülése mellett a szabályozó rendszerre kifejtett hatása miatt is befolyásolhatja a hormonrendszer működését. A rendszeres és megfelelő mozgás, valamint a helyesen megváltoztatott életmód mindenféleképpen javasolt, akár találnak betegséget, akár nem. Az is lehet, hogy a hajhullást az életmód, míg a relatív szőrösödést genetika okozza.

Javasolt góckutatás, ami fogászat, fül-orr-gégészet, bőr és nőgyógyászati vizsgálatot is jelent, hasi UH-t a vérvétel mellett, valamint endokrinológiai kivizsgálás betegség kizárásához. Diagnosztizált betegség eseté a megfelelő kezelés megszünteti a tüneteket. Ha nem egyértelműek a panaszok, nem azonosítható konkrét betegség a tünetek háttérében, akkor életviteli változtatásokkal is jó eséllyel rendbe hozható a szervezet egészséges működése és megszüntethetőek a panaszok. Konkrétabb tanácsért, életmód változtató program összeállításához keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Dr. Boldog Zsuzsanna !

Igaz, az az állítás, miszerint egy stampedli pálinka elfogyasztása gátolja a koleszterin kialakulását ?

Kedves Kérdező!

Tanulmányaim szerint nincs ilyen hatása az alkohol tartalmú italoknak. A koleszterin fontos építőeleme a szervezetnek, kóros folyamatokat jelez, ha szintje megemelkedik a vérben. A jó minőségű, mértékkel fogyasztott alkoholnak vannak jó egészségi hatásai is, de a koleszterin szint csökkentésére sokkal inkább a változatos, egészséges étkezést és a rendszeres mozgást ajánlom. Egyes kutatások szerint a mértékletes alkohol fogyasztás emelheti a jó koleszterin szintjét és ezáltal védi az érfalat a káros lerakódástól, de nagy mennyiségben káros hatással van a májra, agyszövetre, elősegíti rosszindulatú daganat kialakulását. Fontos a mértékletesség, hogy ne legyen több kára, mint haszna.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Dr. Boldog Zsuzsanna !

Szeretném Öntől megkérdezni, hogy a testépítést 30 éves kor felett – úgynevezett porok segítségével nélkül is el lehet kezdeni ?

Kedves Kérdező!

A szervezet az igénybevételnek megfelelően változik folyamatosan. Természetesen minél fiatalabb, annál könnyebben, de az nem jelenti azt, hogy idősebb korban már minden marad a régiben. A porok használata pedig fiatalabb korban is szakértelmet és rendszeres orvosi felügyeletet igényel és csak a folyamat gyorsítását segíti, a minőséget nem. Javaslom, először menjen el egy orvosi vizsgálatra, ha lehet terhelésélettani vizsgálat is legyen, mert ezzel a szervezet mozgás közbeni alkalmazkodása is megállapítható. Ezek után pedig szakember segítségével állítsa össze az edzéstervet, étrendet. Genetikájától, jelenlegi egészségi állapotától és szorgalmától függ, hogy milyen eredménnyel, de kitartással biztosan eléri a várt izomépítést, kortól függetlenül. Ha konkrét segítséget szeretne, keressen elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Zsuzsanna!

Segítségét kérném párkapcsolati témában!

23 éves fiú vagyok, párommal közel 4 éve vagyok együtt, 3 éve együtt is élünk. A kapcsolat elején még minden rendben volt, de ez már régóta megváltozott. A főbb okai, hogy elhatalmasodott rajtam az elvágyódás. Más nők iránt érdeklődtem és a páromat egyre jobban elhanyagoltam, de sose csaltam meg. Nem is tudom pontosan, hogy miért volt ez, talán kihültek az érzelmek. Úgy érzem, hogy még mindig szeretem, de a boldogság már nincs meg egyikőnk részéről sem. A kapcsolatunkban semlegesem érzem magam. Eddig ez a második párkapcsolatom, az első 2 évig tartott, de az nem volt egyáltalán szerelem. Úgy érzem, hogy nem vagyok tapasztalt

eléggé, nem nagyon tudom, hogy kell egy nővel bánni, nem nagyon tudom, hogy hogyan kezdjek hozzá, mit kellene tennem, hogy boldogok legyünk. Mindenképp meg akarok változni, ezért szeretném kérni a tanácsait!

Köszönettel E.L.

Kedves Kérdező!

Nehéz problémát vetett fel, nagyon összetett rá jól válaszolni. A legfontosabb az önismeret lenne, amivel érdemes kezdenie. Ha megismeri önmagát, mit szeret, mi dühíti, mire vágyik, mik a céljai, akkor utána már könnyebb kideríteni, mire vágyik egy párkapcsolatban, mit tud beletenni, milyen az Ön számára megfelelő partner. Ehhez több teszt található a neten, amelyek nem kőbe vésett dolgok, de iránymutatónak jók. Emellé rendszeresen írja le egyes helyzeteknél az érzelmeit, gondolatait, amiket néhány nappal később átgondolva rájön, mit kell másképp csinálnia és mi az, ami fontos Önnek és ragaszkodik hozzá, hogy úgy legyen. Gyűjtsön sok-sok élményt, régi emléket, gondolja át azokat újra, de figyeljen rá, hogy változtatni egyszerre csak 1-2 dolgon akarjon. Legyen türelmes és, ha már elkezdte megérteni önmagát, néha vonja bele a párját is az önismeretbe, mert egy komoly kapcsolatnál fontos, hogy ismerjék a másik gondolatait, félelmeit, vágyait ahhoz, hogy kialakítsanak egy harmonikus kapcsolatot. Ne megváltoztatni akarja önmagát, hanem ismerje meg és az egyes helyzetekben adott reakcióit, viselkedését változtassa meg úgy, hogy a cél, a párkapcsolati boldogság legyen a meghatározó.

Azt pedig ne feledje, hogy a nő és a férfi lélek különbözik, más ösztönök mozgatják, amit nem lehet felülírni, de ha megismeri, akkor tudja kezelni az egyes helyzetekben.

Ajánlom Önnek személyes tanácsadásomat, ahol konkrét technikákkal, egyéni programmal tudom segíteni a konfliktus helyzet megoldásában. Keressen elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt doktornő!

Szeretnék egy pár kilót fogyni, mert a hasamon vannak zsírpárnák. Jó másfél hete elkezdtem a zöld teát inni, és nem látok semmi változást.

Sokan írják, hogy méregtelenít, vizet hajt, de én semmit nem veszek észre, pedig napi három csészét iszok étkezések után.

Kérem írja meg, mit nem csinálok jól. Köszönöm válaszát. További szép napot, jó munkát.

Üdvözlöm. K.

Kedves K.!

A hason lévő zsírpárnák eltüntetése összetett feladat. Étrend, mozgás, lelki problémák rendezése, esetleges betegségek kezelése mind hozzájárul a folyamathoz. Emellett másfél hét alatt vízhajtást lehet végezni, ha valóban van felgyülemlett víz a szervezetében, de nem lehet „zsír-hajtást” végezni ilyen rövid idő alatt. Sajnos, csak a reklámokban létezik az, hogy egy kapszula, egy turmix megoldja ezt a problémát. A rendszeres folyadékfogyasztás és a jó minőségű zöld tea biztosan támogatja szervezete egészségét, de ne várja tőle a zsírpárnák eltűnését. Nem tudom, milyen mértékű a súlytöbblete, attól függően, de legalább 3 hónapos életmódtervet javasolnék, ami több részből tevődik össze. Egyik hónapban alakítsa ki egészséges étrendjét megfelelő energia-bevitellel és tápanyagértékkel változatosan, megfelelő adagokban elosztva. Másik hónapban alakítsa ki a rendszeres kardiogén jellegű mozgást, alakformáló tornát és legyen egy hónap, amikor a relaxációval, önértékeléssel, pszichés sérelmekkel is foglalkozik. Ha türelmesen és összetetten változtat életvitelén eredményes és tartós hatást kap cserébe. További ötletekért olvasson előző válaszaimat ebben a témában, konkrét súlyrendező programért keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt doktor nő!

Mitől fáj a felkarom? 15 éves lány vagyok.

Kézilabdázok, NAPI 3 edzésem van, heti 5x. 2 hete kezdődtek el a labdás edzések, mert előtte csak érőnléti volt. Néha fáj az edzés után a karom de csak ennyi. Aztán most 2 hét elteltével már edzés közben is majd leszakad

a karom és be is van dagadva és ki látszik az ér a jobb kezemenél, az a lövőkezem. Észlelhetően vastagabb a jobb

kezem mint a bal, és a bal kezemen nem is látszik ki az ér.

Nagyon fáj, kenem

lóbalsammal de nem segít. Tegnap már annyira

fáj, hogy

sírva mentem haza. Mindig „csak” edzés közben fáj, és utána 2-3 óra hosszát . ezután csak ritkán fáj, bár este párszor felebredek a fájdalomra. Az a baj, hogy augusztus 12-17-ig

Veszprémbe megyünk a Cell-kupára, és napi kettő

meccset

fogunk játszani, így nem lesz időm pihentetni. Mi lehet a

baj? És hogyan

tudom megoldani?

Köszönöm előre is a válaszát, tisztelettel: K. I.

Kedves I.!

Valószínűleg túlerőltetted az izmokat, túl feszesek, ezért fájnak terhelésnél. Nagyon fontos lenne, hogy jól át legyen masszírozva, leginkább egy szakember által. Mindenképpen kellene egy hatékony izomlazító krém is, kérj tanácsot a gyógyszerésztárban, mit ajánlanak (én az FLP aloe vera tartalmú izomlazító krémét javaslom). Emellett, ha nem is tudod most pihentetni, próbálj meg lazábban, nyugodtabban játszani, akkor

is lehet gólt dobni. Ehhez érdemes relaxációs technikát tanulni, például keresni egy mondatot, amit otthon begyakorolsz, ha azt mondod magadban, akkor elképzeled, hogy lebegsz a vízen vagy egy puha ágyon fekszel. Aztán, ha erre gondolsz, amikor játszol, akkor segít abban, hogy ne legyél túl merev, így elmulaszthatod a fájdalmat és sokkal eredményesebb is leszel. Kérj tanácsot az edzőtől. Természetes, hogy vastagabb a dobókarod és az ér is jobban látszik, emiatt nem kell aggódni, de ha a fájdalom erősödik, akkor fordulj sportorvoshoz, mert apró izomszakadások is lehetnek, amik, ha nem gyógyulnak rendesen, hosszútávon hegesedést okozhatnak, rontják a teljesítményt. Ha komolyan szeretnél a sportban eredményeket elérni, szüleiddel keress meg elérhetőségeimen, hogy tájékozódjatok, milyen lehetőségek vannak az egészséges és eredményes sportolás terén.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornó,

Migracios nepeu i kerdesselfordulnek Onhoz.

Szeretnem kerdzni,hogy hazankba erkezo harmadik orszagbeli menekultek milyen eui vizsgalatokon esnek kersztul milyen karantenidoszakkal?

Koszonettel, H. G.

Kedves H. G.!

A hatályos jogszabályok szerint az általános orvosi vizsgálat mellett járványügyi szempontból az adott országtól függően egyéb vizsgálatok lehetnek. Például ahol a kolera, pestis, sárgaláz, illetve vírusok okozta haemorrhagiás lázak, kiütéses tífusz állandóan, vagy az adott időpontban járványosan fordul elő, a hatályos nemzetközi egyezmények figyelembevételével szükséges orvosi, illetve egészségügyi vizsgálatokat kell elvégezni, és annak eredményétől függően kell megtenni a szükséges intézkedéseket, kezelést, karantént. Egyéb

vizsgálatokat is elrendelhetnek (HIV, tbc, trachoma). Emellett életkortól függően védőoltások is kötelezővé tehetőek, valamint ha az illetőn betegségre utaló jelek vannak kötelező a vizsgálatoknak, kezeléseknél alávetni magát a diagnózis érdekében. Pontos felvilágosításért forduljon a Menekültügyi Igazgatósághoz telefon: 36-1-4634873, e-mail: menekult@bab.b-m.hu. Az országokat érintő betegségekről, járványokról pedig itt olvashat: www.utazaselott.hu.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

20 éves lány vagyok, és életmódot szeretnék váltani és fogyni is szeretnék, de nem tudom hogy álljak neki.

Kérem segítsen hogy mire figyeljek vagy hol kezdjem.

Válaszát köszönöm szépen!

Kedves Kérdező!

Általánosságban elmondható, hogy az emberek zöme tudja, mi szükséges az egészséges életmódhoz, a megfelelő testsúly eléréséhez. Többek között rendszeres, változatos étkezés, bőséges zöldség-gyümölcs fogyasztással, megfelelő folyadékfogyasztás, pihentető alvás, aktív kikapcsolódás, kardiogén mozgás, lelki kiegyensúlyozottság. Amit nem tudnak, hogy számukra mi fontos ebből, mi az amit meg kell tenni, hogy a várt eredmény is meglegyen. Írjon egy listát, hogy mit szeretne változtatni konkrétan a mozgás, táplálkozás, kikapcsolódás területén, majd táblázza be hónapról hónapra, hogy melyikkel fog foglalkozni. Ha letelik egy hónap, akkor akár sikerült, akár nem változtatnia a kívánt dolgon, kezdje el a következő változtatást. Akármilyen hosszú is volt a lista, ha ezt megcsinálja 6 hónapig, akkor biztosan lesz pozitív változás az életében. Mindegy mivel kezdi, a lényeg, hogy a változtatások tartósak legyenek beépüljenek a mindennapokba és ezzel egyre közelebb lesz a kiegyensúlyozott,

egészséges életvitelhez. Arra figyeljen, hogy kerülje az extrém dolgokat, mert azok biztosan nem előnyösek a szervezet számára. Ha konkrét tanácsra, pontosabb programra van szüksége, keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Egy kérdéssel fordulnék Önhöz, bár nem tudom tud-e segíteni. Fél éve szoptatom a gyerekem, egy pár napja viszont izomláz szerű fájdalmaim, görcseim jelentkeztek a lábaimban, néha az ízületeimben, változó intenzitással. Előfordulhat ez a szoptatástól?,- napi 6 szopik, mindehhez 50 kg vagyok, néha úgy érzem „lemerülök”.

Elkezdtem Mg, Ca szedni.

Tudnék még valamivel segíteni magamon?

Előre köszönöm megtisztelő válaszát.

Üdvözlettel: T.

Kedves T.!

A lábban keletkező izomgörcs ásványi anyag hiányra utal, ezért jól teszi, hogy figyel a pótlásra, ha teheti természetes alapú készítményt szedjen, mert annak jobb a felszívódása és olyat, ami többféle összetevőjű. Nagyon fontos, hogy bőséges legyen a folyadékfogyasztás is, hiszen a szoptatás és a jelenlegi kánikula is plusz folyadékbevitelt igényel. A napi folyadékszükséglet 40-50 ml/kg, ez 50 kg-nál 2-2,5 liter. A megfelelő folyadékbevitel is nagymértékben hozzájárul az ásványi anyag pótláshoz, javaslom a szűrt vizet vagy olcsóbb ásványvizeket, de a hazai csapvíz is, bár tájanként változó jó minőségű. Fogyasszon több zöld zöldséget, egyen bőven dinnyét, mely szinte minden vitamint és ásványi anyagot tartalmaz. Emellett fontos a pihenés, relax, mert így az izmok és Ön is pihen. Elég 5 perc, ha van egy jól bevált technikája, gondoljon valami szépre és lassan lélegezzen. Biztosan

kimeríti a baba, de a gyerek születése komoly változás fontos, hogy megfelelően változtasson életvitelén. Ne akarjon mindent tökéletesen, csak pont úgy ahogy a babájának szükséges, a családnak jó és Önnek sem megterhelő.

Ha panasza nem múlik vagy új tünet jelenik meg, akkor mindenféleképpen menjen el házi orvosához, valamint egy vérvételre.

Sok boldogságot kívánok a babával és jó egészséget!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Tavasszal epekövet találtak, de azt mondták, ha nem okoz gondot nem kell vele foglalkozni. Pár napja viszont el kezdett szúrkodni a jobb oldalon, borda alatt, émelyeg a gyomrom, és hasmenésem lett./nagyon sárga víz szerű/. Lehetséges, hogy az epekő okozza? Válaszát előre is köszönöm: K. M.

Kedves K. M.!

Mindenféleképpen forduljon házi orvosához további vizsgálatokért, még akkor is, ha panaszai enyhülnek vagy elmúltak. A leírt panaszokat okozhatja az epekő, de egyéb betegség például fertőzés, hasnyálmirigy gyulladás vagy májbetegség is. Házi orvosá elküldi majd UH és vérvizsgálatra a pontos diagnózisért. Fontos, hogy figyeljen az étkezésére, vezessen naplót, mikor mit eszik, milyen panaszai vannak. Ezután a megterhelő, panaszt okozó ételekből kevesebbet és ritkábban egyen, ezzel segítse az emésztőrendszer munkáját.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktor nő!

A problémám nagyon súlyos számomra. Kb 3-4 napja van erős hasmenésem. A mai wc-zés után, teljesen hígat székeltem és a székleten belül több tucat hosszúkás, sárga, rizsszem formájú

vékony dolgokat láttam. Rögtön féregre vagy valamilyen élősködőre gondoltam kivettem wc-papírral egy darabot de nem mozgott, szétnyomtam és szétjött simán. Remélem nem férgesség vagy valami hasonló van a háttérben. 21 éves férfi vagyok teljesen normálisan étkezem, tisztán tartom magam, mondjuk faluban lakok vannak malacaink, tyúkaink, rengeteg légy stb. És macskám is van ami valszeg férges őt gyakran puszilgatom, magamhoz dörzsölöm, vele alszok néha.

Ön szerint ez lehet bélféreg? vagy valamilyen más élősködő?

Kedves Kérdező!

A bélférgesség ritkán okoz hasmenést, de lehet tünete az is. Egyes férgéknél jellegzetesebb tünet a végbéltáji viszketés. Azonban a székletben talált dolgok megfelelhetnek galandféregízeknek, ezért mindenféleképpen javasolt a székletvizsgálat, vérvétel. Keresse fel házi orvosát a kivizsgáláshoz. Ezt a fertőzést nem kellően átsütött sertéshúsból is elkaphatta. Ha a macska férges, akkor pedig a macskát is kezelni kell, hiszen nemcsak megfertőzheti Önt, hanem, ha ennyire szereti, akkor törődjön vele, hogy ne legyen beteg a macska sem.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Szeretném tanácsát kikérni. Ez év elején hirtelen halláscsökkenés lépett fel mindkét fülemben, melyet fülzúgás kísért.

A friss lelet megállapítása:

Jobb fül: 4000 Hz enyhe fokú perc hcs. -20 dB

Bal fül: 500 Hz enyhe fokú perc hcs -15 dB

Stapedius reflex: Nem kiváltható mko

Recruitment-fenomen: Minimális küszöbemelkedés

Hypacusis perceptiva k.m.n, Belső fül betegség k.m.n

Később kaptam infuziokúrát, szteroidot. Jelenleg a hallásleletem

a hónapok alatt:

Jobb fül:4000 Hz -8 dB Ép hallás

Bal fül:500 Hz -10 dB Ép hallás

Stapedius mko:92 dB Tympanometria:A

Recruitment.fenomén:Normális küszöbemelkedés

Tinnitus 1.s

Statusz:Tinnitus subjectiva idiopathica,idegi hallásvesztés nélkül,a fistula és vertigo tünet negatív.

Kérdésem,hogy az idegi nagyothallás elmúlásával kell-e romlástól tartani.A fülzúgásom ereje is sokat csökkent.

Jelenleg Chinotal,Thiogamma 600-t szedek,előbbit adták anno infuzioban.

Az alfa-liponsav támogatja-e a hallóideg működését?

Válaszát köszönöm!

Kedves Kérdező!

Nagyszerű, hogy betegségére megtalálták a megfelelő kezelést és mellékhatásként a vérnyomására is megfelelő hatással bír. Ahhoz, hogy meghatározható legyen, hogy milyen a valószínűsége a betegség romlásának, visszatértének jó lenne tudni a családi háttért és a kiváltó okot vagy körülményt. Próbáljon meg mindenre visszaemlékezni, hogy milyen változások voltak a betegséget megelőzően az életében és írja össze, illetve, hogy a családban előfordult-e ilyen vagy hasonló betegség. Ha új vagy túl sok probléma volt, amivel a szervezetének meg kellett küzdenie, akkor felborult az egyensúly és a családi hajlam vagy a lappangó betegség került felszínre. Bármelyik is az ok, megtanulhatja elkerülni vagy kompenzálni a kiváltó tényezőket, mielőtt az visszaesést okozna. Figyeljen oda jobban az egészségkárosító dolgokra és törődjön többet az egészséges életmód kialakításával. Ha a panaszok ilyen jól csökkentek,akkor mindenféleképpen a cél a teljes gyógyulás legyen, hogy a fülzúgás is megszűnjön, mert ez jelezheti, hogy visszaállt az egészség.

Az alfa-liponsav a sejtek alkotóeleme (segíti a regenerálódást), emellett antioxidáns hatású (csökkenti a

sejtkárosító hatást), ezért az idegsejtekre is jó hatással van. Emellett egyéb, a szervezet regenerálását segítő dolgok sok zöldség-gyümölcs, mozgás, relaxáció is javasolt a teljes gyógyulás érdekében. Javaslom még ginkgo és halolaj kapszula kúraszerű fogyasztását évente 2 alkalommal. Ha szakmai segítségre van szüksége a regeneráló életmód kialakításához, keressen elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Én vagyok az a kérdező, aki „a belső fül betegség” jellegével jelentkezett.

Kérdésem még ezzel kapcsolatban. Én az infúziós szak előtt Nootropil 1200-t is szedtem, de tényleges halkulást csak a Chinotaltól vettem észre - mind infúzió mind tablettá formájában.

Tudom, ez a pentoxifylline régebbi szer mint amaz.

De kezelőorvosom se tudta megmondani, miért lehet ez, mert mindkettőt adják fülzúgásban. Természetesen örülök a javulásnak.

Ön szerint ennek lehet-e farmakológiai alapja?

Mi a különbség a két szer között?

Megjegyzem, a Chinotal olyan szépen rendbe tette a hypertóniámat is hogy vérnyomáscsökkentőt már nem is kell szednem.

Elnézését kérem hogy nem egy levélben foglaltam össze.

Kedves Kérdező!

A Nootropil hatóanyaga a piracetám, melynek hatásmechanizmusa során fokozza az idegsejtek anyagcseréjét és az impulzusátvitelt, emellett adagtól függően javítja a sejtmembrán funkcióját. A Chinotal hatóanyaga a pentoxifyllin, melynek hatásmechanizmusa pontosan nem ismert, de hatása a vér viszkozitásának megváltoztatásán alapszik.

Az emberek különbözőek, ugyanazt a tünetet különböző okok is kiválthatják (pl. hajhullás okai), ezért sem szabad csak úgy elkezdni gyógyszert szedni, még akkor sem, ha recept nélkül kapható. A gyógyszerek is különböző pontokon hatnak a szervezetre, a kérdés, kinek melyik folyamat szorul támogatásra, javításra. Önnél a szakszerű kezeléssel a tüneteket okozó hiba lett kijavítva és ezért van az, hogy az Ön esetében az a gyógyszer, ami szervezetének egy fontos problémájára adott megoldást, az egyéb panaszokat, problémákat is javít.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt dr no! AZ LENNE KERDESEM VELETLETUL.ELMAPARTAM KIEMELKEDO ANYAJEGYEM ELEINTE NAGYON VETZETT AZTAN ELallt a verzes most bekotottem de mar csak feketes foltot latok bekotottem beragasztottam dr no ezzel.lehet baj elramosodhat nagyon fslek miatta menjek el vele borgyogyaszatra van okom aggodni ez miatt? Mit cainal vele az orvos ja megmutTom koszonom valaszat elore is!

Kedves Kérdező!

Mindenféleképpen látni kell a sebet ahhoz, hogy véleményt lehessen róla mondani, ezért forduljon bőrgyógyászhoz. Lehet, már előtte is volt rajta elváltozás, azért kaparta el véresre, ez esetben fontos a szakszerű kezelés. Nyugodjon meg valószínűbb, hogy csak a nyári meleg, a bőr érzékenysége vagy egy csípés miatt vakarta el. Tartsa tisztán a bőrét, hogy ne fertőződjön el a seb és figyelje a gyógyulást. Ha a bőrgyógyász szakember nem talál problémát, akkor is jegyezze fel a naptárba, hogy fél év múlva ismét menjen el egy kontroll vizsgálatra, hogy megnyugodjon a jövőre nézve is.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

A látással kapcsolatba érdeklődnék. Nekem születésem óta távollátásom van mindkét szememen, domború üveget viselek. Azt mondták, születés utáni ártalom, mert PIC-ellátásra szorultam, így maradtam életben.

A bal szememen 25% a látásom, a jobb szememen 80% a látásom.

Ez megfelel-e a:

Csökkentlátás mindkét szemem | H5420 diagnózisnak

vagy csak az egyik szemem számít csökkentlátónak, amelyik jóval gyengébb?

Nemrég voltam egyébként felülvizsgálaton, 25 éve nézik a szemem, teljes stagnálás van, se nem jobb, se nem rosszabb az életkor előrehaladásával.

A másik pedig. Igaz-e azon állítás hogy ez idős koromba zárt zúgú glaucomára hajlamosít, de a sportolásban nem számít a rázkódás, ideghártyaleválás lehetősége nem áll e így fenn, mint a rövidlátóknál?

Egyik ismerősöm pl rövidlátó és őt bizonyos sportoktól eltiltották.

Elnézést a sok szövegért, de megmondom őszintén az „SzTk” szemorvosnál nem jut ennyi idő a problémámra. Üdvözlettel: J.

Kedves J.!

Mivel az agy a szemből érkező eltérő információkat nem tudja összetenni, ezért a jobban látó szemet használja, így a látásképeességet is ehhez mérik. A távollátás hajlamosító tényező a glaucomára, de rendszeresen jár szemészeti vizsgálatra, így időben észreveszik és elkezdik a kezelést, ha kialakulna. A szemnyomás vizsgálat eredménye is rajta van biztosan a papírján. A mozgást, sportolást minden betegségnél, ahol már eleve valamilyen károsodás van meg kell fontolni, hiszen egy kisebb károsodás is nagyobb problémát okozhat. Azonban ez nem jelenti azt, hogy nem lehet válogatni a kevésbé veszélyes mozgásformák közül. Ha konkrétabb válaszokat szeretne, kérdezzen szemész szakembert a fórumon.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Naponta kétszer (délben és este) fogyasztok gyümölcsöt, ami összesen 2 db alma, 1 db körte, 1 banán, 1 narancs – nyári/őszi időszakban természetesen talán többet is eszem.

Ismerősöm szerint (valahol olvasta) a sok gyümölcsevés sem jó, mert elsavasodik tőle a szervezet. Én ezt nem így gondolom, szerintem ahhoz esetleg több „kilószámra” kellene enni napi szinten, hogy káros legyen.

Jól gondolom? Doktornőnek mi a véleménye a leírtakkal kapcsolatban?

Köszönöm válaszát: Zs.

Kedves Zs.!

A rendszeres és változatos gyümölcsfogyasztás mindenféleképpen egészségvédő hatású. Egyes gyümölcsök esetén előfordulhat, hogy valaki érzékenyebb, nem tudja jól emészteni, ezért valamilyen emésztőrendszeri problémát okoz. Ilyenkor szoktam azt javasolni, hogy kevesebbet kell enni abból a fajtából. A köztudatban ismert „elsavasodás” fogalmát nehéz értelmezni tanulmányaim alapján. Az elfogyasztott ételek szervezetre gyakorolt hatása nemcsak kémiai természetüktől, hanem az anyagcsere során a lebomlásukkor keletkezett anyagoktól is függ. Az emberi szervezet különböző pontjain eltérő a normálisan megengedett pH érték. A vér pH értéke olyan pontosan szabályozott, hogy néhány század eltérése is komoly betegségeknel fordul csak elő és legalább olyan fontos a légzés szabályozó hatása, mint az anyagcseréé. A gyomor pH értéke, akkor jó, ha savas, hiszen ezáltal képes a táplálékot megemészteni, a kórokozókat elpusztítani. Ajánlom az alábbi linken található tájékoztatót ebben a témában: https://www.mdosz.hu/pdf/ta_2013_01_ph.pdf. Véleményem, hogy jól gondolja, káros hatás több hónapig tartó egyoldalú kilószámra fogyasztott gyümölcs esetén lehetséges és jól teszi, hogy rendszeresen fogyaszt gyümölcsöket, ezzel támogatva egészségének megőrzését.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Zsuzsanna.

Igaza volt abban hogy ki kell deríteni mi okozza a sok savat. Most ott tratunk hogy mar liszterzekenysegre vizsgaljak a sok ehseg a sok szeklet az orrszipogas es a nagy wc utani ehseg es puffadas miatt. Nem tudjuk ez e gond de az teny es valo ha kenyeret eszik akkor mondja gorcsol az alhasa nagy wc es ujra ehes. De kb 3hetig nem akartak ezt a vizsgalatot megsinalni neki mondvan hogy hizik. De kozben kiderult magas az inzulin szintje igy valoszinu ettol hizik. Az lenne a kerdesem hogy on szerint lehet ez a gond a liszterzekenyseg? Nagyon szeretnem ha vegre meglenne a gond. Kinszenvedes mindnehova egy taska ennivaloval elindulni mert max 12ora es korog a gyomra mintha orak ota nem evett volna.

Halasan koszonom a valaszat!!

Kedves A.!

A lisztérzékenység klasszikus formában csecsemőkorban a gabonaféléekkel történő táplálás megkezdése után jelentkezik, hasfájás, nagymennyiségű, világos, bűzös széklet stb. Előfordulnak tünetmentes és enyhe tüneteket mutató esetek is. Emellett egy tünet többféle betegség, probléma jele is lehet. Egy biztos, hogy az emésztőrendszer működése felborult, ezt jelzik a különböző emésztőrendszeri betegségekre utaló leletek, adatok. Lehet ez a probléma alapja, de az is lehet, hogy ez is már csak egy következménye az emésztőrendszer nem megfelelő működésének. Ez a gluténmentes étrend bevezetésével kiderül. Javaslom naplózzák az elfogyasztott ételeket és a hozzá kapcsolódó panaszokat, ez sokat segíthet. Továbbra is javasolnám a probléma komplex kezelését (diétás napló, életmódrendezés, pszichológus), Aloe Vera gél több hónapos fogyasztását annak érdekében, hogy az emésztőrendszeri problémáknak ne legyen további következménye egyéb betegség, probléma. Ha konkrét segítségre van szükségük, keressenek meg

elérhetőségeimen, hogy egy személyre szabott regeneráló, betegségmegelőző életmódprogramot állítsunk össze az egészség helyreállítása érdekében.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Emellett pedig egy diétás napló készítését és a magas gyomorsav termelésű betegeknek javasolt diétát legalább 6 hétig betartani. A megfelelő diéta, segítheti a gyomor regenerálódását (napi 5-6 étkezés kis adagokban, energiában, vitaminokban, ásványokban gazdag, alacsony cukor és zsírtartalmú, fűszerszegény étrend). Érdemes a diétás naplóban nemcsak azt feljegyezni, mit eszik a lánya, hanem azt is milyen hamar lett éhes utána, milyen panaszai, tünetei voltak egyes ételektől, majd aszerint változtatni az étrenden. Javasolni tudom még az Aloe vera gél rendszeres fogyasztását, ami az emésztőrendszer regenerálásában segíthet, valamint továbbra is ajánlom szolgáltatásaim közül a komplex személyi életvitel koordinálást.