

# Életmód tanács kérdés válasz

## V

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

Tisztelt Doktornő

Érdeklődni szeretnék, hogy valóban egészségtelen ha csak theodora ásványvizet fogyasztok a magas hidrogén karbonát miatt? Valóban vesekövet kaphatok miatta?

Köszönettel: P.

Kedves P.!

Az igazi ásványvizek ásványi anyag tartalma több, mint 1000 mg/l. Kizárólagos fogyasztásra nem ajánlottak, mivel egyes ásványi anyagok nagyobb mennyiségben találhatóak benne. Állandó fogyasztásra az alacsonyabb ásványi anyag tartalmú, szénsavmentes vizek ajánlottak, melyeket ki lehet egészíteni rendszeres, de kis mennyiségű magas ásványi anyag tartalmú vízzel, időnként szénsavassal. Vesekő kialakulása nem elsősorban a magas kalcium fogyasztás miatt van, hiszen az átlag magyar ember sajnos kevesebb ásványi anyagot fogyaszt, mint amennyi szükséges lenne. Fontosabb tényező a genetikai hajlam, egyéb betegségek, valamint az, hogy egészségtelen életmódi tényezők kockázatonövelő hatása jelen van-e, pl. kevés folyadékbevitel, fehérjepótlás. Ahogy a zöldség-gyümölcs fogyasztásban a változatos az egészséges, én a folyadékbevitelnél is javasolni szoktam az ásvány vizek váltogatását, mindamellet, hogy a Magyarországon a csapvíz is megfelelő, bár területtől függően érdemes lehet vízsűrőt használni.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Kislányom most 4,5 hónapos. A 6 hetes csípőszűrésen kötött

csípőt, és enyhén ferde medencét állapítottak meg. A kötött csípő mostanra teljesen rendeződött, a medence ferdesége viszont szerintem még látható (mintha az a részkicsit el lenne csavarodva). Kontrollon csak annyit mondtak rá, hogy majd rendeződik nála, „elnövi”. Tény, hogy enyhült a ferdeség az első szűrés óta, de engem aggaszt, ha háton fekszik még mindig szemmel látható. Kérdésem az lenne, valóban nem kell, hogy most ilyen pici korban foglalkozzunk ezzel, vagy pedig pont most kellene, minél korábban esetleg egy későbbi problémát megelőzni. Szeretnék mindent megtenni, hogy ne legyen ebből később problémája. Egyáltalán mit jelent a ferde medence egy csecsemőnél.

Megtisztelő válaszát előre is nagyon köszönöm!

Üdvözlettel: K.

Kedves K.!

A csípőficam megelőzéséhez ma már nagyon jól működő szűrőprogram, diagnosztikai kritériumok és terápiás eszközök állnak rendelkezésre. A csípőficam lényege, hogy a combcsont nincs a megfelelő helyén, ezt ma már UH vizsgálattal az ortopéd szakorvos korán felismeri és a megfelelő terápiát elrendeli, ill. ha szükséges, akkor röntgen vizsgálatot is kér. Ha nem bízik a neg. diagnózisban, akkor keressen fel egy másik ortopéd szakembert és kérjen kontroll vizsgálatot. Utána azonban nyugodjon meg, hogy csak egy kis kötöttségről volt szó, aminek valóban később semmilyen következménye nem lesz. Továbbra is javaslom, hogy figyeljen rá, hogy a végtagok szabad mozgathatósága meglegyen (ne töltsön a pici sok időt pl. olyan ülőkében, ahol nem tudja mozgatni megfelelően a lábát). A ferde medence alatt valószínűleg a ráncok aszimmetriáját értik, ha ez csökkent, akkor az mindenféleképpen jó (csípőficamnál a beteg oldalon jóval több ránc van). Azt, hogy teljesen egyforma lesz a két oldal, azonban ne várja, az ember nem tökéletesen szimmetrikus. A rendszeres játékos torna folytatása mindkettőjüknek hasznos lehet. A baba érzi az édesanya közelségét, biztos, rendszeres törődést, Ön pedig megnyugszik, hogy minden úgy mozog, ahogy

az egy egészséges babánál kell és sok-sok boldog percet töltenek együtt. Legyen biztos magában, ha ugyanilyen gondosan figyeli gyermekét, akkor bármilyen probléma lenne, akkor is időben észreveszi és megfelelően gondoskodik majd a megoldásról is.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

jo napot lenne egy kerdesem lehet butan hangzik de ez tapasztalatom. sinus tachycardiam van felconcorat szedek, de a általában reggelt kaveval kezdem az ebredest, kesobb idoszakban meg iszom tea de ugy erzem ha 2 stimulanst egy napon iszom eljonek eros szivdobogas es szedules idegeseg jon ram pedig mindg mertekel iszomt , kavet es tea is de csak kimondotan egyfele stimulans iszok akkor nincs baj azert kernem velemenyet mert lehet ezt butasagot csak bemagoltam magamnak

Kedves Kérdező!

Nem gondolom, hogy lenne összefüggés, hiszen mindkét italban a koffein az, ami megemeli a pulzusszámot. Sokkal inkább lehet az az oka, hogy olyan napokon, amikor kiegyensúlyozottabb, akkor kávé és a tea eléri élénkítő hatásukat,, míg egy fárasztóbb, kimerítőbb nap esetén, amikor talán ép ezért többször is iszik kávé vagy teát, akkor ezek az italok csak felpörgetik a szívet, de mivel kimerült ez panaszokat okoz. Próbáljon meg jobban odafigyelni a pihenés terhelés arányára. A sinus tachikardia kapcsán pedig javaslom a rendszeres mozgást és főleg a piros színű gyümölcsök mindennapi fogyasztását.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Dr. Boldog Zsuzsanna!

Lehet butaságot kérdezek, de nem vagyok tisztában a megállapított diagnózisok szerint mennyire vagyok beteg. Melyik diagnózis betegség?: a nem toxikus golyva, a parotis jóindulatú daganata, az akut nyirokcsomó gyulladás fejen,

arcon, nyakon, hyperlipidaemia, megnagyobbodott nyirokcsomók kmn, hypertónia, VBI, prothrusio disci C3-6 , C4,C5 prothrusio mko gyöki érintettséggel, körkörös prothrusio disci D11-L3-ig. ill. Prothrusio disci L4,L5,S1 5mm -es körkörös kiboltosulás mko gyöki érintettséggel, obs. ad. poliartitidien, ízületi fájdalom, a gerinc degeneratív elváltozása, radiculopat cerv. at lumb., lumbágo ischiassal, gerincmeszesedés, obs. ad RA, poliartialgia, uncovertebralis arthrosis, fejfájás, orsövényferdülés, vertigo, scoliosis, spondylosis, depresszio, szorongásos zavar kórképekkel, pánik zavar, méhszájseb, a hüvely heveny gyulladása. Tavaly óta 25 kg-ot fogytam, sok kivizsgálásom volt, de már azt sem tudom mi is a legnagyobb bajom és mihez kezdjek, hova menjek kezelésre.

Rossz a közérzetem, fájdalmaim vannak, dolgozni sem vesznek fel, alkalmassági vizsgálatokon elküldenek, a szakmáim: eladó, gépíró, fonónő, érettségi. Lenne esélyem leszázalékolásra, talán rehabilitációs munkára? Sajnos sokszor még fogni sem tudok, néha még az ágyból sem tudok kikelni. 38 éves vagyok, 110 kg-ról lefogytam 85 kg-ra kb 9 hónap alatt. Állandóan hasmenésem van, hőemelkedésem, izzadok, főleg éjjel, dagadnak a bokáim, kezeim, merevek főleg reggel kb. 1-1,5 órán át is. Sokat fáj a fejem, zsibbadnak a végtagjaim., szédülök. Rohamokban rámtör a pánik, halálfélelmeim vannak, sokszor annyira kilátástalannak látom a jövőm, hogy életkedvem sincs, csak a kisfiam éltet, akit egyedül nevelek, családi pótlékból és gyermektartásból. Értéktelennek érzem magam, mert nem tudok elhelyezkedni, miből tartom el a fiam? Mit tehetnék? Kérem ha tud tanácsot adni, válaszoljon. Legalább azt tudjam melyi bajom betegség, mert az orvosok mindenre azt mondják: ez nem nagy baj, pedig nekem komoly fájdalmaim vannak. Mit vesznek figyelembe a leszázalékolásnál? Köszönettel: a.

Kedves A.!

A felsorolt betegségek önmagukban is fájdalmassá, elviselhetetlenné tudják tenni az ember mindennapjait, így ennyi betegség egyszerre pedig már kilátástalanná teheti a helyzetet. A leszázalékolásnál figyelembe veszik, hogy milyen

mértékű a károsodás, kezeléssel karbantartható-e vagy nem a betegség, igényel-e rendszeres kórházi kezelést. Javaslom forduljon a házi orvosához, aki pontosan meg tudja mondani, hogy milyen leletek szükségesek. Majd a szakorvosok által kiadott papírok alapján dönti el egy bizottság, hogy jogosult-e és milyen mértékben a leszázalékolásra. A tapasztalat az, hogy nem mindig egyezik a szubjektív érzés a kiadott leleteken lévő betegség súlyosságával. Azt tanácsolnám, indítsa el a leszázalékolást, de gondolja végig azt, hogy nem biztos, hogy úgy könnyebben talál munkát, illetve a juttatások sem biztos, hogy elegendőek.

Ezért adnék még néhány tanácsot:

1. a felsoroltak betegségei, de a leírtak alapján lehetséges még egy normál élethez életet élni, ha megtanulja mit kell másképp csinálnia.

2. próbálja meg a dolgokat a másik oldalról tekinteni: a kisfia, aki miatt aggódik, az aggodás helyett a kisfiáért törődni saját magával, ha leadta most ezt a súlytöbbletet, még ha hasmenés miatt is, próbáljon örülni, hogy ez már egy sokkal egészségesebb testsúly és ez kevésbé terheli a gerincét stb.

3. a fő probléma a kilátástalansága. Lelkileg kell megnyugtatnia magát, hogy meg tudja oldani a problémákat. Szépen sorban. Keressen az életében olyan időszakokat, amikor büszke volt magára, amikor sikerélménye volt (iskolák elvégzése, gyermek születése, valamilyen munka ügyes megoldása stb). A pozitív élmények segítik átvészelni ezt a nehéz időszakot.

4. rendszeresen tornázzon. Természetesen a gerincbetegsége kapcsán jár Önnek ingyenes gyógytorna, ami során meg tudja tanulni szakember segítségével, milyen gyakorlatokat végezhet. Majd ezeket kisfiával otthon is gyakorolhatja. Így egyre kevésbé lesznek panaszai és a rendszeres együttlét gyermekével hozzájárul a jókedvhez, ami pedig néha többet ér, mint egy fájdalom csillapító. A rendszeres mozgás a magas vérnyomás esetén is jó és segíti megtartani a testsúlyát. Használja ki az egyéb kezeléseket is pl. gyógymasszázs, gyógyfürdő.

5. nézze át az étrendjét és keresse meg hol tudja

egészségesebbé tenni. A gyulladásokból arra lehet következtetni, hogy immunrendszere legyengült és ha régebben nem volt sokat beteg, akkor ennek fő oka a stressz is lehet. Ezért igyekezzen minél több zöldséget-gyümölcsöt enni. Nem a drága primőr árura gondolok, hanem a szezonális dolgokra. Nagyon sokféle savanyúság van, gyakran leáraznak egy-egy mirelit vagy konzerv gyümölcsöt, jó minőségű lekvárt. Próbáljon meg minél többfélét enni, de piros színű biztosan legyen benne, mert ezek a leghatékonyabbak a kimerültség, fáradtság, kilátástalanság ellensúlyozásában.

6. Mivel egyedül van fontos, hogy a kitartását ne veszítse el. Készítsen tervet, írja le gondolatait, céljait egy füzetbe, mit sikerült, mit nem megvalósítani, mi az amit másképp kell csinálni. Ezeket olvasgatva tudja önmagát motiválni, lassan, de biztosan, apró lépésekkel újra rendezni egészségét, hogy a betegségekkel együtt, de elviselhető legyen az élete.

Tudom, hogy nagyon nehéz, de megéri, hiszen fiatal még és ha két év alatt rendbe teszi az életét, akkor a maradék legalább 40 évet jó közérzettel élheti meg és a fia és Ön is boldogabb évek elé nézhet. Legyen magával türelmes, mindig csak azon változtasson, amit úgy érez sikerülhet, majd azután fogjon bele a következő változtatásba. Csak jegyezze meg, ha minden nap tesz valamit az egészségéért, akkor azt szervezete többszörösen meghálálja.

Jó egészséget és kitartást kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

41 éves vagyok, három gyermekem van. 170cm magas, és 80 kg. Fiatal koromban mindig vékony, vagy átlagos volt a testsúlyom. Az utóbbi években állandóan éhes vagyok, bármennyit eszem. Már undorodom magamtól, de nem tudom türtőztetni magam, pedig a közérzetem is nagyon rossz evés után. Viszeresek a lábaim, a koleszterinszintem, és vérnyomásom is magasabb. Semmilyen diétát nem bírok betartani, mindig a főzésen jár az eszem. Mit tegyek? Egyre jobban megvisel ez az egész! Tisztelettel A.

Kedves A.!

Valami biztosan megváltozott akár az életvitelében, akár a szervezetében néhány évvel ezelőtt. Az állandó éhségérzésnek több oka is lehet. Hormonális változások, emésztőrendszeri betegség, gyógyszer stb. Egy részletesebb laborvizsgálattal, hasi UH-gal ki lehet szűrni néhány betegséget, ezért mindenféleképpen javaslom, hogy házi orvosától kérjen kivizsgálást.

A másik, amit tanácsolni tudok, hogy ha mindig a főzésen jár az esze, használja ezt ki. Kezdje el a megszokott ételeket minél egészségesebben elkészíteni, találja ki, hogyan változtathat rajtuk. Pl. a nokedli, palacsinta tésztába néhány kanál teljeskiőrlésű liszt is kerüljön (így laktatósabb és egészségesebb), a tésztás ételek között legyenek zöldségtartalmúak is, a süteményekben minél több gyümölcs legyen. Sajnos a mai világ túlterheltsége miatt sokkal több zöldségre és gyümölcsre lenne szüksége a szervezetnek, így család többi tagjára is jó hatással lesz a megváltozott étrend. Éhes maradhat a szervezet, ha nem kap meg minden táplálékot, amire szüksége van. Étkezzen komplexen, ami annyit jelent, hogy a főétkezéseknél mindig legyen fehérje (hús vagy tej termék), gabonaféle (főleg teljes kiőrlésű vagy magvas) és zöldség vagy gyümölcs (minél változatosabban). Egy hét távlatában pedig mindig legyen hal, tojás is az étrendben. Keressen meg munkahelyemen, foglalkozom étkezési napló kiértékeléssel, étrendi tanácsadással is.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Egyedül élek, 25 éves vagyok, kissé túlsúlyos, irodában dolgozom egész nap ülök ügyfelek problémáival foglalkozom. Estére teljesen kimerülök testileg és szellemileg is. Többször is megpróbáltam futni és edzőterembe járni de egyedül feladtam és fáradt is vagyok. Kérem adjon tanácsot amivel fizikai erőnlételemet segítené és fáradtságomat csökkenteni tudná. Előre is köszönöm: Zs.

Kedves Zs.!

Az ülő munka és az ügyfélszolgálati munkakör (problémamegoldás, ideges ügyfelek) mindkettő nagy megterhelés a szervezet számára. Nagyon fontos lenne, hogy megfelelő mozgásformát találjon. Ez lehet rendszeres gyaloglás, úszás, kerékpározás, kirándulás (akár szervezet túrákhoz, klubokhoz csatlakozva). Emellett, ha megoldható munka közben is apró kis tornamozdulatokkal rendszeresen megmozgatni az ízületeket, gerinc, nyak, vállgyakorlatok néhány percig. Mikor teheti gyalogoljon (persze nem táskával megpakolva). A másik a munkakör okozta stresszforrás, ami a szervezetet kimerítheti. Tanuljon meg különböző konfliktuskezelési technikákat. Az egyik: gyűjtse össze milyen típusú ügyfelek okozzák a legnagyobb stressz Önnek és találjon ki egy mondatot, hogy türelmes tudjon velük lenni pl: Ő is egy V típusú ügyfél velem lassabban beszélek és így nem fáraszt le, hanem marad energiám munka után kikapcsolódni. Emellett egyen sok zöldséget és gyümölcsöt, igyekezzen minden étkezésnél valamelyiket enni és nagyon fontos, hogy rendszeresen reggelizzen és legyen meg a napi 1,5-2 liter folyadékbevitel. A rendszeres mozgás és a megfelelő táplálkozás egyaránt hozzájárul, hogy újra visszanyerje életerejét. Ha életmódrendezésében segítségre van szüksége keressen meg munkahelyemen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Boldog Zsuzsanna!

Nem tudom jó helyre írom-e a kérdésem!

A H1N1-el kapcsolatban lenne kérdésem. Azt szeretném kérdezni, hogy a felnőttek körében idén van-e olyan, akinek ingyenes lenne a oltás?

Tavaly én is a férjem is ingyen kaptuk, mert van két 3 év alatti gyermekünk+ a férjem colitis ulcerosus tehát még krónikus beteg is.

Idén jár valakinek ingyen?

Ha nem mennyibe kerül?

Azért szeretnék beoltatni mi magunkat mert tegnap voltunk a



gyerek orvosnál aki azt mondta felesleges beoltatni a gyerekeket, mert nem járnak közösségbe. Meg , hogy amúgy sincs oltó anyag, hiány cikk. Azt mondta idén az oltás együtt van a B-vel, de az meg csak 3 éven felül adható be.

Így legalább mi ne adjuk át nekik!

Meg a kicsinek a tejen keresztül talán át megy egy kis védettség! Köszönöm szépen! Üdv: K.

Kedves K.!

Az influenza oltás ugyanazokban az esetekben jár ingyen, mint tavaly, tehát krónikus betegség esetén is. A térítésmentesen kapható oltóanyag tartalmazza a szezonális és a H1N1 influenza elleni oltóanyagot is. A 3 év alatti gyermekeknek más oltás szükséges (leghamarabb fél éves kortól 35 hónapos korig adható), de ez az oltás is tartalmazza ezeket az oltóanyagokat. A gyógyszertárakban pénzért lehet kapni, illetve előfordulhat, hogy egyes körzetekben maradt még néhány. Az anyatejjel átmennek ellenanyagok a kicsibe, ezért, a szoptatással lehet legjobban fokozni a védettségét. Az influenza elleni védőoltást legjobb a járvány előtt beadatni november tájékán. A védettség kialakulásához legalább 2 hét kell. Az alapvető higiéniai előírásokkal, szellőztetéssel, egészséges, tápláló ételek fogyasztásával, bőséges folyadékpótlással, valamint elegendő mennyiségű, pihentető alvással is csökkenthető a megbetegedés kockázata.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Milyen salaktalanító kúrát tudna ajánlani? Úgy érzem szükségem lehetne rá.

Tanácsát előre is köszönöm!!

Egy 22 éves lány

Kedves Kérdező!

Salaktalanító vagy méregtelenítő kúrát csak szakember felügyelete, segítsége mellett javaslok. Nem tudom azt sem, panaszai alapján valóban arra van-e szüksége, vagy valamilyen

betegség tüneteit észleli. Betegség esetén veszélyesek is lehetnek az ilyen kúrák. Egészséges embernél sem szoktam javasolni a szélsőséges kúrákat, inkább csak azt javasolni, hogy emelje meg a zöldség-gyümölcs fogyasztását és bőségesen igyon zöld teát. Inkább rendszeresen 3-4 hetente legyen 1-2 nap, amikor méregtelenít, mint hogy 1 hétig tartó vagy hosszabb kúrát válasszon. Keressen meg munkahelyemen, ha segítségre van szüksége.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Mi a véleménye a kristálygombáról és a Kombucha gombáról?

Valóban egészségesek?

Használható cukorbetegség és gyakori candida fertőzés esetén?

Tartalmaz alkoholt a kész ital?

Allergiás asztma esetén eredményes lehet?

Köszönettel: B

Kedves Kérdező!

Egyik úgynevezett teagombáról sem tudok határozott véleményt adni. Baktériumokból és élesztőgombákból álló szimbiózis. A joghurtban lévő probiotikus baktériumoknak bizonyítottan van jótékony hatása. Az élesztőgombák is számos vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, amelyek hiányállapotokban hozzájárulnak az állapot javulásához. Ezeknek a termékeknek is lehet jótékony hatása, ha a szervezet számára azt pótolják, ami miatt a betegség kialakult. Cukorbetegség esetén a diéta betartása, testsúlyrendezés elengedhetetlen. Gyakori candida fertőzés esetén a probiotikus baktériumok segíthetnek, de fontos a sok és sokféle zöldség-gyümölcs fogyasztás is az immunrendszer megerősítése miatt. Ez jó az allergiás betegségek esetén is, de javaslom a rendszeres légzőgyakorlatok végzését is, ami asztma esetén javítja a tüdőkapacitást. Nem tudom, hogy tartalmaz-e alkoholt a készítmény, a leírásban szerepelnie kell. Az nagyon fontos, hogy csak legális engedéllyel rendelkező helyről származzanak

a termékek.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

Nagyon köszönöm körültekintő válaszát!!

Valójában gondjaim vannak a székeléssel és úgy gondoltam, nem árthat, s ezért érdeklődtem. Nagyon keveset, tömör állagút és csak ritkán sikerül produkálnom... Pedig naponta legalább 5ször, de van hogy 10szer is eszek, nem túl sokat, csak hogy ne legyek se éhes, se teli. Folyadékot is megiszom szerintem napi 2-3 litert. Egyre kevesebbszer fogyasztok húst mostanában, (pedig szeretem, csak nincs alkalmam), tehát régebben szinte húst hússal ettem. Ezek alapján nem látom okát igazán ilyen állandó székrekedésnek... Viszont így kénytelen vagyok átlag kb. havonta hashajtó teát készíteni (kutyabengekéreg vagy Tinnevelly-szena). Az utóbbi 2-3 alkalommal azonban a megszokotthoz képest kevesebbet ürítettem és nem éreztem úgy, mintha mindent kipucolt volna, mert másnap ugyanúgy teltségérzetem volt.

Ez a probléma már kb 1-2 éve fennáll kisebb-nagyobb intenzitással, pedig néhány éve, pár hónappal ezelőttig módomban állt odafigyelni, milyen minőségű élelmiszereket fogyasztok. Többnyire csak csapvizet ittam, esetleg ritkábban limonádét vagy Hohes C-t□Happy Day-t, vagy olyan szörpöt, amiben „csak” a cukor sok, de sem tartósítószer, sem színezéket nem tartalmaz. Rágcsálnivalókat nem vásároltam, csak édességet, abból is minimum Bocit vagy Milkát. Főzésnél sosem használtam „fűszerkeverékeket” vagy instant, poralapú hozzávalókat. Ezeket ugyan ma nem mondhatom el, (igazán túlzásba, igaz, azóta sem estem), de a probléma tehát ettől független.

Néhány hónappal ezelőttig mozogtam is – nagyvárosban csak és kizárólag gyalog közlekedtem, nem jelentett gondot a város egyik végéből a másikba sem eljutni. Sajnos azóta jelenleg egy kis faluban lakom.

Nagyjából normál testalkatú (166 cm és kb 60 kg) vagyok.

Ön szerint milyen probléma állhat mindennek a háttérében?

Melyik városban, hogyan és hol lehet Önt elérni?

(A házi orvosomra nem bízám a dolgot...)

Segítségét előre is nagyon köszönöm!!

Szép napot kívánok! ☐

Kedves Kérdező!

A leírtak alapján úgy gondolom, hogy az elsősorban emésztőrendszeri problémája életmódbeli tényezőkkel rendezhető. A teltségérzet miatt, ami a nem megfelelő emésztés jele, egy probiotikus kúrát, valamint rendszeres joghurt fogyasztást javasolnék, ami a normál bélbaktériumok pótlásával segítik az emésztést. Aloe Vera kúraszer fogyasztása szintén javítja az emésztést. A napi többszöri étkezés, bőséges folyadékfogyasztás és rendszeres, nem nagy mennyiségű húsfogyasztás jó. Ami a fontos még a mindennapi változatos zöldség és gyümölcs fogyasztás. Ez lehet savanyúság, főzelék, lekvár formájában is, mindig az idénynek megfelelően. Egyrészt a magasabb rosttartalom miatt javítják a széklet mennyiségét, másrészt a vitamin, ásványi anyag és egyéb fitonutriensek betegségmegelőző hatásúak. Javasolt még magasabb rosttartalmú ételek fogyasztása, mint teljeskiörlésű gabona, korpá. A táplálkozás mellett valamilyen formában a rendszeres mozgás, a has melegen tartása a bélmozgás serkentése révén szintén jótékony hatású lehet. Fontos még, hogy a megváltozott élethelyzetében lelkileg is kiegyensúlyozott legyen. Gondolja végig, írja le mi az, ami jó, aminek örül most és mi az ami még nem került egyensúlyba, amin még szeretne változtatni. Így a testi-lelki egyensúly kialakításával megszüntethetőek panaszai és megelőzhető esetleges emésztőrendszeri betegség, ami már kezelést igényelne.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Budapesten dolgozom, az adatlapomon megtalálhatóak az elérhetőségeim.

Tisztelt Doktornő!

Múlhet csütörtökön influenzás tünetekkel kerestem fel a házi orvosomat. Antibiotikumot, Dixocyclint írt fel. A lázam vasárnapra elmúlt. Még kicsit köhögök és fáradtnak érzem magam, bár napról napra kevésbé.

Az lenne a kérdésem, hogy Ön szerint fel kell-e keresnem még egyszer az orvost vagy lassan gyógyultnak tekinthetem magamat?

Nem tudom, hogy jó helyre címeztem-e kérdésemet amennyiben nem akkor elnézést kérek a zavarásért Tisztelettel N.

Kedves N.!

Ha panaszai megszűntek és nem jelent meg egyéb, más jellegű tünet, akkor nem fontos visszamennie. Ha bármely tünet újra rosszabbodik, feltétlenül forduljon orvosához az esetleges szövődmény megfelelő kezelése miatt. Továbbra is igyon bőségesen folyadékot, figyeljen a megfelelő mennyiségű pihenésre és mindenféleképpen fogyasszon sok és sokféle gyümölcsöt, zöldséget melyek segítik szervezetét a betegségből való teljes felgyógyulásban, regenerálódásban.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt doktornő !

Kb. három hónapja ellepte a tenyerem és a talpam nagyon csúnya gombás fertőzés. Persze azonnal kértem időpontot a bőrgyógyászatra – még néhány mm-es elváltozás volt – sajnos csak három hónap után adtak.

A doktornő tumoros betegséget gyanít- nekem semmi féle panaszom nincs a bőrgombán kívül – és vérvételre küld.

Kb. fél éve voltam vérvételen – rutin vizsgálaton – akkor még egy jelzett eredményem sem volt , Tehát minden rendben volt.

Olyan kérdésem lenne, hogy hogyan tudják megállapítani esetlegesen a vérből, ha netán lenne valamiféle tumoros betegségem ?

Kérem nyugtasson meg, ugye nem kell tartanom semmi komoly bajtól a vérvételből ?

Elnézését kérem, ha rossz helyre „címeztem” a kérdésem. Üdv. I.

Kedves I.!

Azt, hogy a laborvizsgálatokból mit lehet megállapítani, függ attól, hogy milyen vizsgálatokra kérte az orvos. A bőr gombás betegsége az immunrendszer gyengeségét is jelezheti, aminek több oka lehet. Ebből az egyik a daganatos betegség, ezért annak kizárása fontos. Emellett cukorbetegség, egyéb gyulladások a szervezetben is okozhatják, lehet helyi probléma, valamilyen irritáló anyag miatt megváltozott a normál bőrflóra, amit vissza kell állítani.

Az alapos kivizsgálás mindenféleképpen indokolt, ma már a daganatos betegségektől sem kell jobban megijedni, mint egy krónikus betegségtől, hiszen nagy részük jól kezelhető. A lényeg, hogy megtalálják az okot és sikerüljön a megfelelő terápiával kezelni a gombásodás mellett a kialakuláshoz vezető betegséget is.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

jonapot...egyik napról a másikra bedagadt a bal labám...és az a furcsa h végképp nem érzek fájdalmat...az a gyanúm h elnyomhatta egy szoros leginát ami a terdem aláig ért vagy nem tudom...lehet elnyommodott a labám...és az erek elszorítottak? ha avval orvoshoz fordulok mit fognak tenni? felek menni orvoshoz 17 éves lány vagyok és ha reggel felkelek nincs bedagadva de ha elkezdek járni akkor bedagad...kerem segítsen... előre is köszönöm...

Kedves Kérdező!

Panaszával mindenféleképpen forduljon orvoshoz, lehet, hogy valamilyen visszeres problémáról van szó. Nagyon fontos a megfelelő diagnózis és azok alapján a szükséges kezelés, nehogy valamilyen nagyobb probléma legyen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Szeretném megtudni igaz-e hogy a lenmagcsíra kapszula jó a mellrák megelőzésére? Igazolja a kutatás azt írják róla!

Válaszát nagyon köszönöm Tisztelettel A.

Kedves A.!

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.

A lenmagolaj is tartalmaz nagy koncentrációban olyan anyagokat fitoösztrogén, omega 3, rost, egyéb fitonutriensek, amelyek jótékony hatásúak és csökkentik a mellrák kockázatát. Fontos, hogy csak legális táplálékkiegészítőket fogyasszon és az egészséges változatos táplálkozást kiegészítve, nem helyettesítve.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

tisztelt doktorno! GREFRUTMAG kivonatot megelőzes alkalmabol hogyan adagoljuk egy 7 éves gyerekeknek és medig?Valaszat nagyon szepen koszonom.

Kedves Kérdező!

A grépfrútmag kivonat hatását nem ismerem. Gyógynövény jellegű dolgot 12 éves kor alatt nem ajánlanék, csak szakember tanácsára, kúraszerűen. A grépfrút gyümölcsnek magas vitamin tartalma mellett hatása van az anyagcserére is, ezért ajánlják fogyókúra esetén és befolyásolja a gyógyszerek hatását is. Tömény kivonat formában ezek a hatások is felerősödhetnek. Mindenféleképpen nézzon utána a [www.oeti.hu](http://www.oeti.hu) (élelmezéstudományi intézet) honlapján, hogy legális készítményről van-e szó. Megfelelő tájékoztatónak kell lenni a csomagoláson az adagot illetően is.

Általános betegségmegelőzéshez a változatos és rendszeres zöldség-gyümölcs fogyasztást ajánlom, megfelelő mennyiségű folyadékpótlást, mézet, elegendő alvást. Gyermekéknél táplálékkiegészítőt időszakosan, váltogatva, és olyat szoktam ajánlani, ami minél többféle vitamin-ásványianyagpótlást tesz

lehetővé.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Köszönöm szépen válaszát.

Üdv. I.

Kedves I.!

Örülök, ha tudtam segíteni.

Remélem minden rendeződik.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktor Nő!!

A problémám a következő lenne, a nagymamám beteges kb 15 km lakik tőlem, a mobiltelefont nem igazán ismeri. Többször is rosszul volt mostanában. Egy olyan készülék kellene nekem, amivel egyszerűen tud riasztani, hívni engem ha baj lenne. Tudna e nekem javasolni valamit Doktor Nő, hol szerezhető be ilyen készülék, riasztó??

Köszönöm előre is válaszát.

Kedves Kérdező!

Amire Ön gondol, az betegfelügyelő rendszer, ami többféle is létezik. Tapasztalatom nincs vele, csak hallottam róluk pl. VIVAGO betegfelügyeleti rendszer. A [www.betegapolas.lap.hu](http://www.betegapolas.lap.hu) oldalon a riasztó távfelügyelet pontban is találhatóak ilyen berendezések.

Jó egészséget kívánok Önnek és szeretett családjának is!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt DR.Nő!

Pár hónapja a nyelvemen érzek vmit, mintha vmilyen maradék lenne a nyelvem, hol a nyelv elején, hol oldalt, hol hátul. Majd hetek múlva elmúlik, aztán majd megfulladok, mert akkor meg a nem a nyelvemen érzem az idegen testet, hanem a torkomban, a számban.

Voltam fül-orr-gégésznél, légzéstereszt negatív, a gégetükrözés



negatív.nyelven nincs semmi.

Mit gondol,mi lehet a probléma,hová forduljak?  
Gyomortükrözésre? Mert ez lenne a következő,azt mondták.

Nem képelem be,mert néhány napra elmúlik,aztán újra visszajön.

Okozhatja a levegő a mh-en? Mert légkondi a csarnok területén  
télen-nyáron megy.

Köszönöm a segítségét! H.

Kedves H.!

Valamilyen reakció lehet, ha változó a tünet megjelenése vagy egy krónikusan fennálló gyulladás, ami időnként kiújul. Javaslom kérjen egy részletes laborvizsgálatot, góckutatás irányába vizsgálatokat. A gyomortükrözést a reflux kizárása miatt javasolják, mert a gyomorból visszajövő sav is irritálhatja a nyálkahártyát. Emellett érdemes naplószerűen feljegyezni mit evett, mit csinált, hol volt azokban az esetekben, amikor a tünet jelentkezik, így kiderülhet, ha esetleg valamire allergiás. Sajnos a légkondicionáló berendezések számos egészségügyi problémát okozhatnak és nehéz kideríteni az összefüggést, de a napló alapján megállapítható, hogy a panasz a munkahelyi levegő esetén fordul-e elő csak vagy egyéb esetekben is. Javaslom még, a nagyobb mennyiségű kalcium bevitelt táplálékkal, időnként tablettá formájában is. Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő

Kérdésem a következő lenne.

Ha az édes anyám felöli nagyapámnak az édes apjának az apja és egy lány édesapjának az apukája testvérek voltak akkor ha mi össze jönénk és gyereket válnánk akkor az valami problémát okozna mármint vérfertőzés vagy genetikailag valami betegséget vagy valamit okozni? :\$

Válaszát előre is köszönöm!

Kedves Kérdező!

Ez a rokonsági fokozat már elég távoli, vérfertőzésnek nem

nevezhető. A genetikai betegségeket kizárni nem lehet, csak a valószínűséget meghatározni százalékos formában. Azt tudom tanácsolni, hogy nézzék meg van-e bármelyikük családfájában olyan betegség, ami genetikai háttérű. Ha igen, akkor ilyen irányba lehet vizsgálatot kérni, hogy Önök hordozzák-e ezeket a géneket vagy a terhesség idején a magzatra nézve lehet vizsgálatokat végezni genetikai tanácsadóknál. Sajnos azonban még nem rokon párok esetén sem lehet biztosan megállapítani, hogy egészséges lesz-e a gyermek. Ha minden egyéb egészségkárosító dolgot (pl.dohányzás, alkohol) kerül a kismama, ha odafigyelnek a megfelelő táplálkozásra, egészséges életvitelre, akkor nagymértékben lehet növelni annak az esélyét, hogy egyéb károsodás ne érje a magzatot és egészséges baba szülessen.

Jó egészséget és sok boldogságot kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

tisztelettel azt szeretném kérdezni  
hogyan veszed a daganatod van-e hogy ez számít  
a leszázalékolásnál  
köszönettel e

Kedves E.!

A daganatos betegségek a kezelések, kontrollok miatt folyamatos orvosi ellátást igényelnek, ezért biztosan rokkantságnak számít az Ön esete is. Remélhetőleg a megfelelő kezelés hatására teljes mértékben meg fog gyógyulni és újra teljes értékű munkaképességgel bír majd, de ez több év. Addig pedig csak azzal foglalkozzon, hogy szervezetét megtámogassa pihenéssel, megfelelő táplálkozással, hogy leküzdje a betegséget.

Jó egészséget és mihamarabbi gyógyulást kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Jó estét.azt szeretném meg kérdezni hogy mitől lehet hogyha mostanában oldalra nézek bele hasit a fejembe ?

Kedves Kérdező!

Panaszával forduljon házi orvosához vagy fül-orr-gégészhez az alapos vizsgálat miatt. Valószínűleg valamilyen gyulladás van a légutakban, ami ráterjedt az arcüregekre.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornó!

A kérdésem az lenne, hogy van-e olyan problémám, a kógy kb. kétévente előjön egy látászavar a bal szememre, ami 1-3 percig tart és utána elmúlik, nem fáj sehová. Két éve tart és kb. egyszerre jelent meg a vastagbél irritációval, ami reggeli hasmenés formájában jelenik meg. Mostanra már elfogadtam, hogy a hasmenés jön elő, múlik el, de a szemem nagyon zavar, pontosabban felzaklat, mert az a tudat van a fejemben, hogy vajon mi bajom lehet. 2008. nov. volt egy CT csinalva, akkor meg az volt a bajom, hogy fáj csak a szemből. Akkor volt egy bal oldali mucocele az arcüregekben. Azt áprilisben kivettem, minden rendben vele, de rá kb. egy hónapra jelent meg az IBS és a látászavar. Újra lett csinalva egy CT 2009. nov.-ben az tökéletes, nincs mikroadenoma, semmi, szemész negatív, nyaki doppler neg, vérkép tökéletes, neurologus véleménye jó. Most már azon gondolkodom, hogy van-e ismerősöm, aki csinalna egy MR-t, de nem túl sok ennyi sugár, nem ártalmas? A nyáron az IBS miatt elmentem egy pszichiáterhez, kaptam gyógyszert és amíg szedtem, nem volt sem hasmenés, és a látászavar sem jött elő majd három hónapig. A kislányom négy hónapig tartó köhögése miatt, újra aggódni kezdtem, és már a gyógyszert sem szedtem, és újra előjött a hasmenés és a látászavar. A hasmenés sokszor kimarad, de az nem is foglalkoztat most, mert ki lett vizsgálva, és elfogadtam, de ez a mozaikszerű látászavar eléggé kiborít. A pszichiáter szerint az agyban felborult a rendszer és csak funkcionális zavar, de hát mitől volna. Gyógyszereket nem akarok szedni, meg egy gyereket szeretnek, de zavar a tudat, hogy mi van ha? mit csinaljak? szamba se vegyem, letezik-on szerint ilyen, vagy csak én vagyok túl aggódós. A férjem amilyen nyugis, szamba sem venne, és engem is arra biztat, hogy ha nem fáj, egy csomo

mindent megnezték és azok jók, akkor fogadjam el. Persze próbálom, de nem megy, mert kb. mikor peteérésem van vagy meg kell jöjjön a havim, akkor jön elő, olyankor én nyugtalanabb vagyok, és kiborul a bili. Még arra is gondoltam, hogy női nemi hormonokkal nem állhat összefüggésben? Most leírtam ahogy jöttek a kérdések és a gondolatok, de a lényeg, hogy mit csináljak vagy esetleg semmit. Még az akupunktúra tesztje szerint sincs bajom, csak az a sok agyalás, amit véghezviszek. Pedig most már igyekszem jól lefoglalni magam, heti négyszer foci egyszer tánc, napi kutyasetaltatás, az együtt töltött boldog órák a kiscsaládommal, mert tenyleg figyelünk mindhárman egymásra. Nincsenek anyagi gondjaink, se kölcsön, a kislányom is helyrejött, jön a tavasz és minden rendben lenne, de amelyik nap eljön a látászavar, az tonkreteszi azt a napomat, és a rákövetkezőt is, mert olyankor aggodok. Neha ha valami apróság felmergelődik, akkor az is arthat?, mert arra gondoltam most már azt fogom tudatosan kipróbálni, hogy nem kapom fel semmin a vizet, ha fene fenet eszik sem. Egy véleményre kerem próbáljon alkotni a problémáról és esetleg egy tanácsot, hogy menjek MR-re, vagy csak egyszerűen fogadjam el, mint az IBS-t. Nem szeretném a férjem és a kislányom életét azzal elrontani, hogy rosszul esett a sorsolás, amikor engem mellejük rendelt a sors. A választ előre is köszönöm! Zs!

Kedves Zs.!

A leírtak alapján az alapos kivizsgálás nem tárt fel diagnosztizálható betegséget, így én is azt gondolom, hogy funkcionális eltérésről van szó. A mindennapi terhelésektől függően jelentkeznek a panaszok, ami lehet stressz, hormonális változás, fáradtság is. Biztosan történt valami változás, leterheltség az életében, amitől felborult az emésztőrendszer működése is. Tanácsolni azt tudom, hogy jó úton jár, hogy megpróbál kevesebbet aggodni, de egy komplexebb életmódrendezésre lenne szüksége. Ebbe beleértem a táplálkozás, mozgás-pihenés, lelki kiegyensúlyozottság területén is az egyensúly kialakítását. A táplálkozásban bőven

legyen zöldség-gyümölcs, étkezzen rendszeresen, legyen bőven áfonya és halolaj az étrendben. A mozgás, sport ne legyen túlzott mértékű, szánjon időt az aktív pihenésre és önmagára is. A fokozott aggodás miatt javaslom stresszkezelő technikák elsajátítását. MR vizsgálatot akkor ajánlom, ha állapota folyamatossá válik, vagy újabb tünetek jelentkeznek.

Ha szüksége van segítségre az életmódrendezéshez keressen meg. Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Érdeklődnék, hogy a kisgyermekkorban ajánlott oltások közül Ön melyeket tartja nagyon-nagyon fontosnak beadatni? Kellene-e oltani kullancs okozta agyhártyagyulladás, fertőző agyhártyagyulladás A, C, streptococcus ellen, bárányhimlő ellen, influenza ellen? Vagy esetleg még valami ellen?

Mi jelenleg csak a kötelezőket adattuk be. Nem kicsinylem le a veszélyét egyik betegségnek sem, sőt nagyon is félek tőlük. Viszont ugyanennyire félek attól, hogy a sok védőoltás, a bejuttatott gyengített vagy élő kórokozó, az immunrendszerre rossz hatással lesz majd. (nem a következő napi láztól tartok, hanem pl. egy esetleges későbbi immunrendszeri megbetegedéstől, ami aztán egész életére megmarad).

Azt hiszem az a gond, hogy én elhiszem azokat az állításokat, mi szerint összefüggés van az oltások és a gyermekkori immunbetegségek között.

Tudom, hogy elvileg biztonságosak az oltások, és nem kétlem hatásosságukat, vagy fontosságukat, de logikusan gondolkodva nem tudom elhinni, hogy a kötelező és ennyiféle plusz védőoltás együttesen nincs káros hatással egy fejlődő pici szervezetre. Mellette tudom, hogy van amelyik betegség 24 óra alatt halálos lehet egy kisgyermekre. De ha jól számolom akkor most legalább 4-5 féle oltást kellene beadatni még pluszban? Hallottam, hogy 2 éves kor alatt agyhártyagyulladásos oltásnál pl. nem mindegyik vált ki megfelelő immunreakciót, ezen kívül nincs oltás B típusára pl., az ellen nem véd semmi sem. Nem mindegyik véd egész életre, csak 2-3 évre. Az

agyhártyagyulladás azt hiszem ami a legjobban megijeszt. Ezek közül melyik fajtája az ami ellen feltétlen kellene oltani, ha más ellen nem is?

A mi házi orvosunk mindig ajánlja az oltásokat, sőt, érzem felelőtlennek tart, mert nem oltatok, bár tudom, neki feladata felhívni a veszélyre a figyelmemet, viszont nem vagyok meggyőződve róla, hogy nem ártok pont az oltásokkal a gyermekemnek.

Tudom, ha elkapják, nagyon veszélyes, viszont mi a valószínűsége annak, hogy elkapják ezeket a betegséget? Bár gondolom itt is az a lényeg, hogy statisztikailag lehet nem nagy az esély, viszont annak a pár gyermeknek akik tényleg megbetegedtek ilyen súlyos betegségben, nekik 100%-os volt a veszély, és az oltás megmenthette volna őket. Nem tudom hogyan legyek okos.

Vagy ha Ön csak egyet ajánlhatna beadatni az összes ajánlhatóak közül, melyik lenne az?

Tisztelettel, I.

Kedves I.!

Fontos lenne tudni, mennyi idős a gyermeke, van-e valamilyen betegsége, fokozott rizikója, mert ezek befolyásolják a javaslatot. A kullancs okozta agyhártyagyulladás elleni védőoltás, akkor fontos, amikor olyan helyeken járnak sűrűn, ahol kullancs előfordul, de az oltás mellett is szükséges a kullancs ellen védekezni, hiszen más betegséget is okozhat. Iskolás korban, mikor sokat mennek kirándulni indokolt lehet.

A fertőző agyhártyagyulladás esetén valóban a járványt is okozó, súlyos állapottal járó B típusú ellen nincs oltás, de mivel ez a betegség gyermekkorban is súlyos szövődményeket okozhat, ha csak egyet ajánlhatnék, akkor az agyhártyagyulladás (meningococcus A és C) elleni oltás lenne az. A streptococcus pneumoniae, idősebb embereknél okoz súlyos problémát, gyermekeknél akkor ajánlom, ha középfülgyulladásra hajlamos. Gyakori fül-orr-gége megbetegedések esetén van egy helyileg alkalmazható vakcinatípus az IRS 19 vakcina orrspray (ezt orrba és torokba is lehet alkalmazni), ami szintén

hatásos a megelőzésben. Bárányhimlő ellen, mivel gyermekkorban nem jellemző a súlyos szövődmény, inkább javaslom később az oltást, ha nincs valamilyen immunrendszeri gyengeséget okozó betegség. Ha nem esik át kamasz koráig a betegségen, akkor lehet indokolt, főleg lányoknál a leendő baba egészsége védelmében a bárányhimlő elleni oltás. Influenza oltást abban az esetben javasolnék, ha valamilyen kockázati csoportba tartozik vagy gyakran beteg és sokat jár új közösségbe (pl. játszóház). Egészséges táplálkozással, megfelelő pihenéssel, boldog, szerető, gondoskodó (mint Ön is) családban biztosan csökken az egyéb, védőoltással még nem kivédhető betegségek kockázata is. Remélem sikerült segítséget nyújtanom a döntéshez, így nem kell egyszerre beadatni az ajánlott oltásokat, hanem kornak, élethelyzeteknek megfelelően dönteni. Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktor nő!

Az a panaszom lenne, hogy már pár hete hőemelekedésem van. 37.2 általában. Nem múlik el, pedig már szedtem antibiotikumot és lázcsillapítót is. Mitől lehet ez?

Kedves Kérdező!

Javaslom kérjen kivizsgálást fertőző góc irányában házi orvosától, ha így sem sikerül kideríteni az okot, akkor keresse fel az Önhöz legközelebbi lázambulanciát (pl. Szt. László Kórház).

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna