

Életmód tanács kérdés válasz

VI

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

Tisztelt Doktornő!

Férjem fiatalon magas vérnyomásban szenved. ezért vettem 30%-kal csökkentett nátrium tartalmú sót. Nem merem viszont használni, mert az van ráírva, hogy vese, szív és érrendszeri betegségekben szenvedők a kezelőorvosuk egyetértésével használhatják. Most akkor egészséges ez a dolog vagy sem? Szabad-e használni vagy sem? A nátrium- kálium arány miatt szól a figyelmeztetés? És a kálium arányt hogyan befolyásolja? Mert például nekem kicsit alacsony a kálium szintem, de nem a rossz étkezési szokások miatt. Remélem nem ártok vele többet mint amennyit használnék...

Köszönöm a válaszát! Tisztelettel: A.

Kedves A.!

Nagyon jól gondolja. A kálium az, ami betegségek esetén problémát okozhat. Ha párja vérnyomás betegsége jól kezelhető, normál értékei vannak, akkor nem kell aggódni. Bizonyos ételek kálium tartalma is magas mégsem kontraindikált a fogyasztásuk. Ami fontos, hogy a só fogyasztás ne legyen több, azért, mert csökkent a nátrium tartalom. Inkább törekedjenek lassan csökkentve a mennyiséget a megszokottnál kevesebbet fogyasztani a sóból, amit nem szükséges nem megsózni. Javasolnám a fokhagyma kapszula kúraszerű fogyasztását, rendszeres, mértéktartó mozgást és a kiegyensúlyozott életvitelt, megfelelő testsúlyt, melyek védőfaktorok lehetnek még magas vérnyomás esetén.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Jó estét...azt szeretném megkérdezni hogy mitől lehet mostanában fellépő nehéz légzésem? Ha nyugalmi állaptban vagyok akkor is ? Lehet ez pszichikai alapon is?

Kedves Kérdező!

A nehézlégzésnek több oka lehet. Légzőrendszeri, keringési betegséget is jelezhet és valóban lehet pszichés oka is. Ha fokozatosan rosszabbodik az állapota, ha egyéb tünetek is társulnak a nehézlégzéshez, akkor mindenféleképpen forduljon háziorvosához kivizsgálás miatt.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

Olyan kérdésem van, hogy van-e valamilyen összeférhetetlenség a Béress csepp és Lecithin kapszula szedése között?

Válaszát előre is megköszönve, Üdvözlettel: Sz.

Kedves Szilvi!

Tudomásom szerint nincs. Fontos tudni, hogy milyen indokkal szedi. Ha nem valamilyen kimutatott hiányállapot miatt, akkor folyamatosan nem javasolt egyik táplálékkiegészítő fogyasztása sem. A Béres cseppet, mivel ásványi anyag tartalmú, javaslom kiegészíteni vitaminokkal is, természetesen a megfelelő, változatos, egészséges táplálkozás kiegészítéseképpen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő

Azt szeretném meg kérdezni hogy a 30 fokos meleg a szobába káros e az egészségre Mert a feleségem a meleget szereti még nyáron is hideg a keze meg be takarozik Én meg a melegbe majd meg fulladok

Kedves Kérdező!

A szobahőmérséklet 18-24 fok között optimális, alváshoz alacsonyabb hőfok az egészségesebb. A hőségriadó fokozataiban a 25 fokos hőmérséklet felett beteg embereknél már rontja az egészségi állapotot, 27 fok felett pedig már mindenki számára fontos, hogy odafigyeljen. Munkavédelmi szempontból 31 fok a maximális hőmérséklet. A túl magas hőmérséklet többek között terheli a keringést, a nyálkahártyák igénybevétele is nagyobb, változik a folyadékháztartás, a tartósan fennálló magas hőmérséklet stresszhelyzetnek számít a szervezetnek. A hideg végtagok hátterében lehetnek betegségek is nemcsak alkati probléma, pl. keringési, anyagcsere, ezért egy általános orvosi vizsgálat mindenféleképpen ajánlott a feleségének. Rendszeres mozgással, megfelelő öltözéssel, keringést javító meleg gyógyteákkal jobb hatás érhető el, mint a szobahőmérséklet emelésével, amihez fontos mindig a megfelelő páratartalom is.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Kisfiam 2,5éves.Gyakran küzdünk makacs köhögéssel,náthával.Láz nincs.Jókedvű,sosem tűnik betegnek.Ön mit javasol ezek megelőzésére?Szedessek vele valamilyen vitamint?Mostanában nagyon gyakran jártunk játszóházba(bár sosem voltak sokan).Attól lehet ez a sok köhögés és nátha? Köszönöm szépen a válaszát! Tisztelettel:a.

Kedves A.!

Amikor elkezd egy kisgyerek közösségbe járni, akkor gyakran előfordul, hogy bár nem lesz lázzal járó, komolyabb betegsége, de az immunrendszere már nem bír el tünetek nélkül a kórokozókka. Nagyon fontos tudni, hogy a köhögés, nátha is már „megdolgoztatja” a szervezetet, csökkenti a szervezetet ellenállóképességét. Ezért fontos, hogy ilyenkor mindig várja

meg, hogy újra teljesen egészséges, tünetmentes legyen a kisfia és akkor vigye újra közösségbe. Emellett fontos, hogy figyeljen a folyadékfogyasztásra és a megfelelő mennyiségű pihenésre (mindkettő erősíti a szervezet ellenállóképességét). A megfelelő mennyiségű és minőségű táplálkozást kisgyermeknél is ki lehet egészíteni vitamin, ásványi anyag pótlással, de ne ezzel pótolja a gyümölcs-zöldség fogyasztást. Nagyon fontos, hogy csak ellenőrzött, legális készítményt fogyasszanak és inkább természetes gyümölcs, zöldségkivonatokat vagy komplex többféle vitamint és ásványi anyagot is tartalmazó készítményt.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktor Nő!

Azt szeretném kérdezni, hogy Ön szerint indokolt-e a mostani hírek alapján agyhártyagyulladás ellen beoltatni magunkat? vagy kinek indokolt?

Sajnos egy közeli rokonom évekkal ezelőtt ebben a betegségben halt meg, azóta borzasztóan félek.

Köszönöm szépen a választát!

Tisztelettel:A.

Tisztelt A.!

Agyhártyagyulladást több kórokozó is okozhat (van amelyik ellen van védőoltás és van, amelyiknél nincs). A járványügyi jelentések szerint valóban több lett a meningococcus okozta agyhártyagyulladások száma (az évi 24 főről 51 főre emelkedett) és arányaiban nőtt a védőoltással megelőzhető C típus eset. Ha immunrendszere gyengébb, gyakran betegeskedik, sokat tartózkodik zárt közösségben akkor lehet indokolt az oltás beadatása. Olvassa el a lakossági tájékoztatót az Országos Epidemiológia Központ honlapján az agyhártyagyulladásokról:

<https://www.oek.hu/oek.web?to=1725&nid=670&pid=1&lang=hun> .

Emellett fontos, hogy szervezetét megerősítse, megfelelő változatos zöldség, gyümölcs fogyasztással, rendszeres mozgással és megfelelő mennyiségű pihenéssel, hiszen így a többi kórokozóval szembeni ellenállóképességét is növeli tudja.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

Évek óta elhúzódó alhasi panaszaim miatt a gasztroenterológusom csináltatott terheléses vérvizsgálatokat. A cukorterhelés rendben volt, a keményítő viszont nem. Azt mondta, a hasnyálmirigyem nem termel megfelelő enzimet, és felírt nekem Panzytrat 25 000-et. Kérdeztem, nem szükséges-e valamilyen vizsgálat, hogy kiderüljön, mitől van ez, ő azt mondta, nem kell. Én viszont aggódom. Hasi ultrahangon jártam többször is, mindig negatív eredménnyel, legutóbb kb. fél éve. A laborom rendben volt, csak a CRP volt kicsit magasabb.

Ön szerint hogyan lehetne kideríteni, mi a baja a hasnyálmirigyemnek? Vagy valóban nincs szükség vizsgálandni?

Válaszát előre is köszönöm!

Üdvözlettel, Sz.

Kedves Sz.!

Azt gondolom, ha a panaszait az alkalmazott terápia megszüntette, akkor nincs szükség további vizsgálatokra. A laborvizsgálat során mért emelkedett CRP vizsgálatot pedig meg lehet kontrollálni. Ha a panaszai megmaradtak, vagy az emelkedett gyulladási érték fennáll, akkor érdemes tovább vizsgálandni. Fontos azonban tudni, milyen jellegű vizsgálatok voltak eddig, gasztrológus mellett nőgyógyászati, urológiai vizsgálaton is volt-e és azok alapján folytatni a vizsgálatokat. Ha biztosan emésztőrendszeri a panasz, akkor fontos lehet étkezési naplót készíteni, amihez a fellépő panaszokat is írja mellé. Ez alapján dietetikus szakembertől

tanácsot kérni, hogy milyen étrendi összeállítással tudja megtámogatni a szervezetét, hogy kímélje az emésztőrendszert és segítse annak regenerálódást.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Milyen vitaminokat ajánlott szedni az embernek. Én rendszeresen szedem a C vitamint, napi 500 mg-ot, és vasat, illetve B vitamint néha.

Csak magamtól kezdtem szedni ezeket.

Nem érzem fáradtnak magam, sportolok is, pihenek is, csak kissé karikás a szemem alatt, ami nagyon zavar. Mit lehet ez ellen tenni?

Mi lehet az oka?

Milyen vizsgálat lenne szükséges?

Válaszát előre is köszönöm. E.

Kedves E.!

Vitaminokat, ásványi anyagokat a megfelelő táplálkozást kiegészítve ajánlott fogyasztani. Érdemes zöldség-gyümölcs kivonatokat vagy legalább 10 -féle különböző összetevőt tartalmazó tablettát fogyasztani és váltogatni azokat. A szem körüli karikáknak több oka lehet, pl vashiány, nem megfelelő alvás, kevés folyadékfogyasztás, allergia, krónikus gyulladás. Egy széleskörű vérvizsgálat a komolyabb problémákra már utalhat, ezért azt érdemes csináltatni. Ha semmi más panasz nincs javaslok egy 1 hónapos regeneráló időt, ami sok és változatos zöldség-gyümölcsöt tartalmazó, a sportnak megfelelő kalóriabevitelű egészségtudatos étrendből, aktív pihenésből (hobbyi, kikapcsolódás, nevetés, relaxálás) és a terhelés pihenés egyensúlyának kialakításából álljon.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktor Nő!

Barátnőm (23 éves) szeretné elkezdni szedni a Beauty Sun Önbarnító tablettát. A kérdésünk az lenne hogy vannak-e valamilyen mellékhatásai ennek a készítménynek, mert akkor nem kezdené el szedni csak ha megbízható. Esetleg ha tudna ajánlani egy nagyon jó önbarnítót amiben Ön is megbízik annak nagyon örülnénk. ☐

Elérhetőség a Beauty Sun Önbarnító tablettával kapcsolatban:
https://www.csinileszel.eu/termekek/onbarnitas/beauty_sun_onbarnito_tabletta.html

Válaszát előre is köszönjük!

Viszont látásra!

Kedves Kérdező!

A tablettában található tengeri alga magas béta karotin tartalma okozza a bőr besárgulását, barnulását, mint amikor sok répát, vagy sütőtököt eszik egy kisgyermek. Tanulmányaim szerint a karotinoidok valóban részt vesznek a bőr egészséges működésében, regenerációjában, elősegítik a bőr védelmét a káros sugárzásokkal szemben. A melanociták által termelt festékanyag (ami a barnulást okozza) szintén fontos szerepet játszanak a káros ultraibolya sugárzás elleni védelemben. Az, hogy a karotinoidok fokozzák a festékanyag termelődését nem ismert. Az, hogy ebben az algában van-e olyan anyag, ami a melanocitákat festékanyag termelésre készíti nem tudom. Tartós fogyasztását semmiféleképpen nem javaslom és inkább külsőleg ható krém vagy spray használatával érdemes „beszínezni” a bőrt, természetesen megbízható legális készítménnyel.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Rendszeresen visszatérő hüvelygombám van. Az lenne a kérdésem, hogy, amikor épp tünetmentes vagyok mennyi ideig szedjem a Protexin candid pluszt. Eddig 1 hónapig szedtem. Tovább kell? Vagy van valami más megelőzési módszer.

Köszönöm megtisztelő válaszát: M.M.

Kedves M.!

Az adagolást mindenféleképpen beszélje meg kezelőorvosával, normál esetben 2 hetes kúraszerű alkalmazás javasolt. Visszatérő hüvelyi fertőzés esetén a helyi kezelésekkel kúp, intim zuhany segíthet a normál flóra visszaállításában. Emellett fontos lehet olyan tényezők, mint állandó tanga használat, különböző tusfürdők, szappanok irritáló hatását csökkenteni, ami szintén fenntarthat egy állandó gyulladást. Emellett immunerősítő, fertőtlenítő gyógynövény tea, kúra is segítheti a visszatérő fertőzés megszűnését.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornó!

Az ocsem 17eves, es egy napja eros szivverest erez, valamint diszkomfortot. megmerte a vernityomasat itthoni keszulekkel, es az ertekei 108/56, pulzusszam 45/min. mitol lehet ez, valamint mit tehet ellene? nemreg volt kardiologiai kivizsgalason, es mindent rendben talaltak(kiskoraban volt szivritmus zavara). Valaszat elore is koszonom!

Kedves Kérdező!

Mindenféleképpen javaslom, hogy panaszaival forduljon a házi orvosához, komoly betegség jelei is lehetnek a panaszok, egy részletes vérvizsgálat is javasolt. Ha a vizsgálatok során nincs semmilyen akut betegség, akkor a háttérben lehet egy túlterhelés miatti nagyfokú kimerültség. Kevés alvás, túlzott sport, vagy egyéb terhelés, mértéktelen energiatartalék fogyasztása, kevés folyadékbevitel stb. Ilyenkor a teendő egy regeneráló kúra, ami intenzív egészségtudatos életvitel jelent állapotától függően 1-3 hónapig. Ennek során a folyadékfogyasztás, táplálkozás (megfelelő minőségű, változatos ételek, nagy mennyiségű zöldség-gyümölcs), pihenés-

terhelés(megfelelő mennyiségű és minőségű alvás és aktív kikapcsolódás), lelki kiegyensúlyozottság megfelelő kialakításával a szervezet regenerálódása elősegíthető. Ha az életmódrendezéshez szakmai segítségre van szükségük, keressenek meg személyes elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktornő!

Nagyon szépen köszönöm a válaszát!

Üdvözlettel

Sz.

Kedves Sz.!

Örülök, ha tudtam segíteni.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

kisfiam 28 hónapos három hete szortyog.Voltunk vele gyermekorvosnál aki először nem írt fel neki semmit,majd ezt követően megint visszamentünk hozzá mert kisfiam állapota nem javult aeriussalergia gyógyszert kapott meg sterimar orrsprat kellett használnunk de ezek sem segítettek.4,5 nappal ezelőtt ismét voltunk nálla akkor zinnat antibiotikumot és fluimucilt javasolt és füllorr -gégészhez küldött aki még felírta hozzá orrcseppet ami a következőkből áll:Neomycini sulf gta 0,1(cgta decem)Ephedrini chloratigta 0,2(cgta viginti)Aqua destgta viginti 20inj.Hidrocortison amp.No unam IMF.sol.MDS:külsőleg orrcsepp naponta 3x2 csepp.A füll orr gégész diagnózisa a következő:hyperamiás duzzadt orrnyh.orrban sok seropur.vál.Hyperamiás tonsillák.kissé behúzódott dh-k.kisfiam kb 3,5 és fél napja szinte folyamatosan a száján veszi a levegőt éjszaka horkol és ha cumiból iszik akkor erősen szortyog pedig gyakran szívom porszívós orrszívóval az orrát.A kérdésem az,hogy kisfiam esetében mi lehet a probléma

és, hogy a fent említett gyógyszerek hatására mikorra kellene neki meggyógyulnia. Használhatok nasivin orrsprát ezek mellett hogy jobban kapjon levegőt?
várom mielőbbi válaszát. Köszönettel:Á.

Kedves Á.!

A leírtak alapján a szakmai ajánlásoknak megfelelően kap kezelést gyermeke. A kezelés során 3-4 nap alatt javulást kell tapasztalni, ha állapota rosszabbodik (a gyulladás ráterjedhet az orrmelléküregekre), mindenféleképpen vigye vissza a kezelőorvoshoz. Nasivin orrsprayt ne használjon, hasonló hatóanyagot tartalmaz a fül-orr-gégész által felírt orrcsepp is. 7-10 napnál tovább azt sem javasolt használni. Javasolnám még, hogy ilyenkor C- vitamin cseppeket (100 mg), kalcium pezsgőt (250 mg) is adjon kiegészítésként, figyeljen a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztásra (folyamatosan kínálgassa), rendszeresen szellőztessenek, a legjobb lenne a hideg párásítás (van ilyen berendezés, amit alvás, pihenés esetén a kicsi mellé helyezve a nyálkahártya megnyugszik, csökken a duzzanat), ügyeljen rá, hogy elegendő pihenésben legyen része (ne ugráljon annyit, legyen több könyvnezegetés, építőjáték, amit ülve nyugodtan játszhat). Fontos a megfelelő orrcseppentés: fekvéskor fordítsa a fejét mindig arra az oldalra, amelyik oldalra cseppent, majd kb. 15 perc múlva ismétlje meg a cseppentést és az oldalra fordítás mellett emelje meg a kis állat, hogy a hátsó garatfalra is jusson a hatóanyagból, így a fülkürt szellőzése is javul és nem terjed a betegség a fülre. Szoktam még javasolni a tartalmazó húsleves és zöldséglevesek fogyasztását, mert magas tápértékük és könnyű fogyaszthatóság miatt szintén segítik a mielőbbi gyógyulást. Remélem tudtam hasznos tanáccsal szolgálni.

Mielőbbi gyógyulást és jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves doktornó,

Meg szeretném kérdezni hogy indokolt e antibiotikumot adjak gyermekemnek, akit tegnap kullancs csipett meg, de sikeresen eltávolítottuk azt.

Kedves Kérdező!

Kullancscsípés esetén lehetőség van a kullancsok által terjesztett kullancsencephalitis elleni passzív védőoltásra. Az FSME– BULIN az expozíciót követő 96 órán belül kullancsencephalitis endémiás területen(olyan terület, ahol gyakori a fertőzött kullancs) elszenvedett kullancscsípés után ajánlott. Nem antibiotikum, hanem immunglobulin (más szervezet által termelt ellenanyag), nem ad tartós védettséget. A másik gyakori betegség a Lyme-kór ellen antibiotikus kemoprofilaxis nem javasolt megelőzésére. Ha hamar észrevették és eltávolították a kullancsot, fontosabb, hogy figyeljék a betegségekre jellemző tünetek megjelenését. Agyhártyagyulladás esetén: láz, náthaszerű tünetek, izomfájdalom, majd idegrendszeri tünetek jelennek meg. Lyme-kór esetén jellegzetes vándorló bőrtünet, gyengeség, izom és csontpanaszok. Ezen panaszok esetén a csípést említve diagnosztizálhatóak és kezelhetőek a betegségek.

Ha gyakran járnak kullanccsal fertőzött helyen fontos az aktív védőoltás a kullancs okozta agyhártyagyulladás ellen, de a Lyme kór ellen nincs védőoltás, így a kullancs elleni védelem (kullancsriasztó szerekkel) és a test alapos átnézése mindig fontos.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Zsuzsanna!

Fogyókúrázom, és próbálom a megfelelő napi víz, ill. folyadékmenyiséget bevinni a szervezetembe. Több helyen olvastam már, hogy a buborékmentes ásványvizet ajánlják. Azt szeretném kérdezni, hogy, ha buborékos vizet iszom (ezt jobban szeretem) az „káros”-e, a fogyókúrámra?

Köszönöm válaszát! Üdvözlettel:Zs.

Kedves Zs.!

A szénsavas ásványvíz rendszeres, de mértékletes fogyasztása nem ártalmas az egészségre. A valódi ásványvíz ásványi anyag tartalma 1000 mg felett van literenként, egészséges embernek ennél kevesebb ásványi anyag tartalmú víz is elegendő. A napi 1,5-2 liter folyadékot jó lenne nemcsak buborékos ásványvízzel bevinni, mivel a szervezetre kifejtett hatásai között szerepel az étvágyfokozó hatás, illetve a felszívódás fokozása, ami nem biztos, hogy előnyös egy fogyókúra esetén. Egyébként én szakmailag nem szoktam javasolni a fogyókúrát, csak az életmódrendezést. Ha mindenféleképpen követni akar valamilyen fogyókúrát, egészítse ki olyan életmód változtatásokkal, ami a kúra után is fenntartható (pl. rendszeres mozgás, későn nem étkezni, keveset nassolni), mert csak így lesz tartós a testsúlyrendezés.

Elnézést kérek a késői válaszáért.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

kedves doktornő ma kijöttem a munkahelyemről és azóta iszonyuan nyilalódik a bal fülem feletti rész mi lehet a baj kérem segítsen

Kedves Kérdező!

Az információk alapján nem lehet megmondani, hogy bőrprobléma, fülgyulladás, keringési betegség okozta fejfájás miatt van a fájdalom. Ha tartósan fennáll, illetve visszatér a panasz, akkor háziorvosa tudja elirányítani a megfelelő szakorvoshoz a szükséges vizsgálatok elvégzéséhez.

Elnézést kérek a késői válaszáért.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornó!

On javasolna a kullancs elleni vedooltast? Milyen hatulutoi lehetnek, es mikor kell beadatni az oltast?

Valaszat elore is koszonom!

Kedves Kérdező!

A kullancs okozta betegsége közül az agyhártyagyulladás ellen létezik védőoltás. Beadatása akkor fontos, amikor olyan helyeken jár sűrűn, ahol fertőzött kullancs előfordul. Gyakorisága 0,7/100.000 fő. Más betegséget is hordozhat a kullancs, pl. a Lyme kór, ami ellen nincs védőoltás, így a kullancs elleni védelem (kullancsriasztó szerekkel) és a test alapos átnézése mindig fontos.

Az agyhártyagyulladás elleni védőoltásból kétféle kapható. Mindkettőnél 3 oltás szükséges. A védettség legkorábban a második oltást követő 14 nap múlva alakul ki. A hosszantartó védettség biztosítása érdekében 5 évenként emlékeztető oltás szükséges. Tojásfehérje érzékenység esetén nem javasolt.

Elnézést kérek a késői válaszáért.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornó!

Babám miatt elég sok ételt ki kellett zárnom az „étlapomról”:tejtermék, tojás, hüvelyesek, „K-betűs” zöldségek, már négy hónapja. Szedek terhesvitamint. Az lenne a kérdésem, hogy kellene-e szednem még mellette más kiegészítést is, hogy mindenből elegendő legyen a szervezetemben?

Kedves Kérdező!

Sajnálattal olvasom, hogy kisbabája ilyen érzékeny az ételekre. Ha a terhesség alatt és előtte is megfelelően

táplálkozott és nem alakult ki hiányállapot a terhesség alatt, akkor nem szükséges aggódnia, ennyi idő alatt nem szabad betegségnek kialakulnia az étrend megváltozása miatt. A tejtermékek miatt a kalcium pótlás fontos, ezért azt lehet pluszba szedni, mivel a multivitaminok nem mindig tartalmaznak elegendő mennyiséget. Ha megfelelő mennyiségű húst fogyaszt, akkor a fehérje, vashiány miatt sem kell aggódnia. Esetleg egy laborvizsgálattal megnyugtathatja magát, hogy minden rendben. Figyeljen arra, hogy az egyéb zöldségek és a gyümölcsök változatosan és elegendő mennyiségben legyenek benne az étrendjében

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

31 éves férfi vagyok és a következő kérdéssel fordulok Önhöz: A szervezetemben az érrendszer általános (mind az artériás, mind a vénás rendszer) állapotát szeretném felmérteni. Tehát, hogy az artériák megfelelően rugalmasak-e, az eddothel funkció normálisan működik-e, illetve, hogy a vénák billentyűi jól működnek-e, nem tágultak-e, stb.

A kérdésem, hogy milyen diagnoszticus vizsgálatot/kat javasol? Mely területet érdemes feltérképezni, ahol először jelentkeznek az artériás szűkület, vénás betegségek jelei?

A kb. 10 éve tartó dohányzás okozhatott-e irreverzibilis kárt az érrendszeremben?

Köszönettel várom hozzáértő válaszát! K.

Kedves K.!

Az érfalrugalmasság vizsgálatára az arteriográfus vizsgálatot ajánlom, mely nem diagnosztikai eszköz, de mindenféleképpen jelzi a fokozott kockázatot keringési történésre. Emellett a szemfenék vizsgálat és egy EKG is további információkat adhat az artériás erek állapotáról. Mind az artériás érszűkület, mind a vénás elégtelenség vizsgálatára alkalmas a doppler UH.

Megfelelően használva a hőtérképes vizsgálatok is adhatnak információkat.

Azt, hogy kinél hol jelentkezik vagy egyáltalán jelentkezik-e érprobléma nem lehet megmondani. Erre szolgálnak a szűrővizsgálatok, hogy még tünetmentes, korai állapotban felismerésre kerüljön a betegség. Szintén nem lehet tudni, hogy 10 éve tartó dohányzás okozott-e irreverzibilis kárt az érrendszerben vagy a szervezet más területén. Tanulmányaim alapján én úgy gondolom, hogy a szervezet képes elég komoly problémákat is kijavítani, ha megfelelő támogatást kap életmódban, szükség esetén gyógyszeres terápiával. Idő, energia és a kiindulási állapot függvénye, hogy mennyire lehet rendbe hozni a károsodásokat, statisztikailag 15 év nem dohányzás után lesz ugyanakkora kockázat, mint a nem dohányzóknál. Szerencsére a szervezet tűrőképessége nagyon jó, sokáig csak funkcionális eltérésekkel sikerül kompenzálnia, melyek biztosan rendbehozhatóak. Egy érszűkület miatt elhalt szívizomrész azonban már nem fog visszaépülni, de a szív egészének működése megerősíthető oly mértékben, hogy normál életvitel lehessen folytatni. A legjobb azonban nem eljuttatni a szervezet ilyen állapotba.

A vizsgálatok mellett ajánlom, hogy figyeljen oda a megfelelő, egészséges táplálkozásra, testsúlyra, rendszeres mozgásra, melyek egészségvédő hatásúak az érrendszeri problémákra és ha teheti szabaduljon meg a dohányzás káros szokásától és keressen másik egészségre nem ártalmas stresszoldó módszert.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Dr nő. én már több éve szedek concert 5-ös , mivel sok a vérnyomásom és magas a pulzus szám is de a gyógyszer használ. 2 éve volt MR vizsgálatom az eredmény: fehérállományi leasio egy -egy góc látható. volt genetikai vizsgálat is családi halmózodás miatt az eredmény: leiden mutáció

heterozigóta. most voltam érsebészeten mert sokat fáj a lábam az eredmény:microcirculációs zavar mind két láb ujjakon. szeretném meg kérdezni ezek az eredmények pontosan mit jelentenek?? és a leiden mutációra nem-e kell szednem véralvadásgátlót?? és még szeretném azt is meg kérdezni hogy nekem mind két lábamon oldalt teljes bőrhámlásom van ami nem mulik el . lehet-e össze függés valamelyik betegséggel?? előre is megköszönöm válaszát :M.

Kedves M.!

Problémájával mindenféleképpen ajánlom, hogy keressen egy jó kezelőorvost, aki az összes betegségét, panaszát figyelembe veszi, aki a leletek, vizsgálatok alapján pontosan el tudja dönteni a megfelelő terápiát, valamint konzultáljon haematológussal.

A régóta fennálló magas pulzusszám, vérnyomás a szervezet túlterheltségére utalhat, ezért nagyon fontos lenne, hogy szervezetének állapotát életmódtényezőkkel is megtámogassa. Ez a túlterheltség lehet fizikai, szellemi, fakadhat az életvitelhez nem megfelelő táplálkozásból, fokozott stresszből. Ebből kifolyólag lehetséges, hogy az eddig tünetmentes genetikai betegsége, ami a véralvadási folyamatokra van hatással már tünetekben is manifesztálódik, megjelenik. A felsorolt problémák mindegyikének hátterében lehet a fokozott véralvadási hajlam, de ennek eldöntése, kezelése belgyógyász, haematológus szakterülete.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Ma reggel eltörtem a higanyos lázmérőt. Leesett az előszoba padlójára, letörött a hegye, kifolyt a higany. Kétségbeestem, bementem a másik szobába, papuccsal, amivel vittem is be kevés higanyt, azt hiszem. Ott voltam, 10 perc múlva kb. hazajött egy rokonom, ő feltakarította az előszobát, amennyire látta,

tudta. Elment, hozott kénport, újabb 15 perc eltelt, majd leszórta a padlót. Most a szobában vagyok, szellőztetem. Itt a szőnyegre is kerülhetett... próbáltuk sepregetni, de nem igazán látszik. Kétségbe vagyok esve. A zoknival is széthordhattam. Ijesztő dolgokat olvastam. Lehet higanymérgezésünk? Mit tegyünk?

Köszönöm előre is. A.

Kedves Kérdező!

Helyesen mérte fel a helyzetet, hogy a higany veszélyes, mérgező vegyület. Megfelelően semlegesítették az esetleg megmaradt szennyeződést a padlóról. Megijedni nem kell. Az elemi folyékony higanynak, ami a lázmérőkben található a bőrön vagy a tápcsatornán keresztül minimális a felszívódása. Ami veszélyes lehet az a higanygőz, ami elsősorban a légutakat és a nyálkahártyát károsíthatja, akut tüneteket okozva. Megfelelő szellőztetés mellett azonban, ha csak a tizedét takarították fel a higanynak, akkor is csak a munkahelyeken megengedett határérték töredékét érhetette el a koncentráció. Idegrendszeri károsodáshoz nagy mennyiségnek kell a szervezetbe jutnia vagy folyamatosan. A higany felezési ideje 60 nap, elsősorban a vizelettel, kisebb mértékben verejtéssel ürül ki a szervezetből. Kimutatni a vizeletből lehet. Javaslom esetleg a szervezet általános méregtelenítését elősegítő bőséges folyadékfogyasztást (gyümölcslé, tea).

Ajánlom még ha további információkra van szüksége az Egészségügyi Toxikológiai Tájékoztató Szolgálat elérhetőségét: ettsz@okbi.antsz.hu

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Kedves Doktor Nő!

A nyak bal oldalától fentebb a koponya alatt kicsit, a fülhöz kicsit közel gy.masször megnyomta(évekkel ezelőtt itt ütöttem meg a fejem,és azóta érzékeny,még bal oldalon az állkapocs

is),és azóta tompábban hallok a fülembre,és egy hörcsöt csinált a febiccentő izom körül.Itt megnyomhatott ideget,elmúlhat?Vagy csak az évekkel ezelőtti fejűtés miatti érzékenység,vagy közel van a nyaki idege a fülhöz,és megnyomhatta?Tudom,hogy nehéz így válaszolni.Nem tudom megérteni,hogy a gy.masszőrök,gy.tornászok sokszor rossz helyre nyúlnak rosszul,és nincs megfelelő anatómiai alap a „kezükben”.

Nagyon köszönöm válaszát! Tisztelettel: M.

Kedves M.!

A fejbiccentő izom tájékán masszírozva nem lehet olyan helyen megnyomni, hogy a hallását befolyásolja. Nem tudom, milyen mértékű volt a fejsérülése, de ha komoly sérülésekkel járt, akkor azt jelezni kell a masszőr felé, aki természetesen köteles kikérdezni a páciensét. Ha nem volt túl súlyos, akkor évek múlva már nem szabad, hogy egy jól végzett masszírozás gondot okozzon.

Javaslok egy fül-orr-gégészeti vizsgálatot a hallásromlás miatt, valamint házi orvosával nézesse meg, hogy valóban görcs és nem egy duzzadt nyirokcsomó okozza a panaszokat a nyakán. Ha mindent rendben találtak, akkor tanuljon meg egy jó kis nyaki tornagyakorlatot, aminek rendszeres végzésével, izomlazító krém használata mellett a nyaki izomképletben, esetleg a többi izomban is fennálló káros izomfeszülést önmaga oldani tudja. Figyelje meg, hogy nyugalomban lejjebb tudja-e eresztetni a vállát. Ha igen, ez azt jelzi, hogy állandó feszültség van a szervezetében, és a stressz is okozhatja a nyaki izmok fájdalmát, görcsét.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornő!

Az lenne a kérdésem, hogy meddig lehet a lenmagolaj kapszulát folyamatosan szedni?

Válaszát köszönöm: M

Kedves M.!

Fontos, hogy a táplálékkiegészítő kapszula ellenőrzött helyről származzon. Ha nincs benne egyéb összetevő, ami miatt nem szabad folyamatosan szedni, akkor, akár magát az ételt, ezt is lehet folyamatosan szedni. Fontos azonban tudni, milyen okból kezdte el fogyasztani és milyen mennyiségben, mert bizonyos gyógyszerekkel együtt fogyasztva nagy mennyiségben fokozhatja a gyógyszer hatását (pl.véralvadásgátlók). Ha megelőző célból szedi, akkor csak kúraszerűen javasolom fogyasztani a megfelelő étrendet kiegészítve, ami természetesen halat, magvakat is tartalmazzon, hiszen egyéb fontos tápanyagok is vannak ezekben az ételekben. A lenmagnak sem csak a telítetlen zsírsavtartalma az, ami egészségvédő hatású.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Doktornô!

Van egy 8 éves lányom és egy 1 éves fiam.Még egyikük sem esett át a bárányhimlôn.Tavaly a lányom osztályában végigsôpôrt a bárányhimlô,de ô nem kapta el.Most az egyik rokonunk lánya bárányhimlôs.Arra gondoltam,hogy elviszem a gyerekeimet,hogy kapják el.De nem vagyok benne biztos hogy ezzel jót tennék nekik.Ezért szeretném kérni a tanácsát,hogy mit gondol róla?Elvigyem ôket hogy kapják el és így minnél elôbb túlesnének a bárányhimlôn vagy inkább kerüljük el ezt a betegséget.Válaszát elôre is kôszônôm.

Kedves Kérdező!

Azt gondolom, szándékosan „megbetegíteni” a gyereket a mai világban nem a legjobb módja a védettség kialakításának. Lehet, hogy a lányának már kialakult a védettsége, enyhe formában átesett a betegségen, lehet, hogy kislánya, ha elkapná a betegséget egy-két sebet csúnyán kivakarna, mert még picike,

hogy megértse nem szabad. De lehet, hogy minden gond nélkül átvészelnék. Nem lehet tudni. Ma a bányahimlő ellen létezik már védőoltás. Elsősorban gyenge immunrendszerű gyermekeknek javasolt a beadása, mert náluk a betegség súlyos lefolyású is lehet. A másik indikáció lehet a fiatal lányok csoportja, akik még nem estek át bányahimlőn (ez vérvizsgálattal kimutatható), mert terhesség esetén elkapott betegség a fejlődő magzatban károsodásokat okozhat.

Remélem sikerült hasznos információkkal ellátnom a döntéshozáshoz.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Cim!

Allergiás vagyok (pollenek, fű-fa, stb.), valamint szezonális asztmát diagnosztizáltak.

Gyógyszereimet (Neplit, loratadine) nem szedem rendszeresen, mivel nem akarom, hogy gyógyszereken éljek.

Ha testedzést, pl. futást végzek, akkor közben illetve utána kissé égő érzést érzek a torkomban, illetve a mellkasomnál, szegycsontnál tompa, gyenge nyomást, szóval diszkomfort érzést, valamint berekedek, köszörülnöm kell a torkom.

Sokszor fentiekől függetlenül fekvő helyzetben is „kényelmetlen” a torkomnál.

Köze lehet ezek az asztmához?

Válaszát előre is köszönöm! P.

Kedves P.!

Természetesen a panaszokat valószínűleg az asztma okozza. Fontos, hogy az időszakos légzésfunkciós vizsgálatokon részt vegyen, hogy kiderüljön, nem romlik az állapota. Emellett a mellkasi panaszokat okozhatja keringési probléma, ezért EKG vizsgálat készítése is fontos lenne. A gyógyszereket nem össze-vissza kell szedni. Ha nem szeretne „gyógyszereken élni”, akkor is valamilyen rendszert, kezelést be kell

tartania. Ismereteim alapján hiszem, hogy a betegségek gyógyíthatóak, de ehhez tenni kell, olyan életmódot folytatni, ami megtámogatja a szervezetet, hogy a regenerálódni tudjon, egyensúlyba kerüljön, de amikor szükséges, akkor a hatékony (panaszokat valóban csökkentő) gyógyszereket is szedni kell, hogy ne károsodjon tovább a szervezet. Javaslom menjen el vizsgálatokra a kezelőorvosához, a panaszokat megelőzve alkalmazza a szükséges gyógyszereket és emellett támogassa meg szervezetét. A mozgás jó, de figyeljen oda, hogy ne egy megterhelő nap után végezze vagy ne legyen túlzott mértékű. Végezzen rendszeresen légzőgyakorlatokat. Támogassa meg szervezetét sok-sok zöldség-gyümölcs fogyasztással, végezzen probiotikus kúrát, és egyéb immunerősítőket, fogyasszon időnként Ginkgo Bilobát, ami támogatja a tüdőt. Ha szakmai segítségre van szüksége keressen meg elérhetősegen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt dr.no!

Sajnos mindket szuloi agnal problema a visszér, szoval szinte biztos hogy hajlamos vagyok ra.Edesapamnak kulso,mig edesanyamnak belso visszere van.Nagytatamnak, es testverenek is amputacioja is volt...szoval nem tul jok a kilatasok.Kerdesem az lenne hogy hogyan tudnek jobban vigyazni magamra, hogy minnel kesobb jelentkezzenek a problemak ? Valaszat koszonom, egy 21 éves lány

Kedves Kérdező!

A visszér problémát az érfal gyengesége okozza, ami lehet genetikai vagy pedig túlzott igénybevételtől. Megelőzni a problémát, lassítani a folyamatokat lehet. Rendszeres mozgással a keringés a lábban serkenthető, nem szabad sokáig álldogálni, vagy ilyen esetben a lábujjak mozgásával lehet a keringést a lábban elősegíteni. Sporttevékenység esetén fontos a lazítás, hogy a feszes izmok ne gátolják a keringést. A

hideg-meleg zuhany váltogatása szintén „edzi” az ereket. Szőlőmag kivonatok fogyasztása pedig a vénás érfal épségét segíti. Fontos, hogy ne legyen jelentős súlytöbblet és ha kezdődő visszér problémák vannak, akkor kompressziós harisnya megfelelően legyen használva. Emellett doppleres szűrővizsgálatok időszakos végzésével lehet megelőzni a komolyabb problémákat.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna

Tisztelt Hölgyem!

30-as férfi vagyok, odafigyelek magamra, sportolok, étrendre is figyelek, stb. Az időjárásváltozásra azonban mindigis valamennyire érzékeny voltam, azonban az utóbbi hónapokban a hirtelen változásnál (pl. 30 fok után hirtelen vihar) oly mértékű fájás jelentkezett (szerencsére eddig csak pár alkalommal), ami eddig általában nem volt ily mértékű. Nyak, váll, tarkó, halánték, illetve a fejem búbja is lüktetett, hasogatott. A reumáskenőcsös masszírozás jó volt, de csak 1-2 óráig. Panadolra sem múlt el. Volt, amikor mozgásra jobb volt (pl. elmentem az egyesületbe sportolni, rendszeresen járok), de utána rövid idővel (úgy látszik, amíg ki nem tisztult a front) megint „beindult”. Az a rossz, hogy nem egy helyre koncentrálódik ez a lüktető, hasogató fájás, hanem az előbb említett területekre mind, bár nem ugyanolyan mértékben. A legrosszabb a tarkóm és a fejem hátsó-felső része volt, ugye azt masszírozni sem lehet Inno Rheumával. Elaludni is nagyon nehéz ilyenkor. Kérdésem: mit tehetnék megelőzés, illetve kezelés szempontjából? (Amit eddig próbáltam: nyak és vállmasszíroztatás kenőccsel, esetleg sport, séta, Panadol, halántékom dörzsölése.)

Előre is köszönöm válaszát!

Kedves Kérdező!

Vizsgálatokra és pontos kórtörténetre lenne szükség ahhoz,

hogy érdemben tudjak válaszolni. Ki kell zárni bizonyos betegségeket pl. magas vérnyomás, ízületi problémák. A tünetek alapján keringési problémának tűnik, ami időjárásváltozás, stressz hatására feszülő izmok miatt okozhat panaszokat. Az, hogy mozgásra javul, azt jelezheti, hogy még csak kezdeti betegségről van szó, viszont jó tudni, hogy bizonyos betegségek esetén nem szabad akármilyen mozgást végezni. Pl. magas vérnyomásnál a súlyzós, préssel járó mozgások, hegyi kerékpározás ellenjavallt. Az alvás ilyenkor azért nehezebb, mert a szervezet egyensúlya felborul, kifárad és nehezen áll vissza a napi bioritmushoz. Ha szüksége van konkrét segítségre, feltárni mi okozhatja a problémát, illetve konkrétan milyen életmódi tényezőkre kell figyelni, keressen meg elérhetőségeimen.

Jó egészséget kívánok!

Dr. Boldog Zsuzsanna