

Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

**MERT CSONTJAINK
KIEMELT
FIGYELMET
ÉRDEMELNEK!**

**ELŐZZÜK MEG A BAJT!
ORRFOLYÁS,
FELSŐ LÉGÚTI HURUT?**

**MENEDZSER-
SZÜRÉS
NEM CSAK
MENEDZSEREKNEK!**

**RÉGÓTA VÁGYIK
FEHÉREBB
FOGAKRA?**

**FOGLALKOZÁS-
EGÉSZSÉGÜGYI
VIZSGÁLATOK**

INTERJÚ ANGER ZSOLTTAL

*MINDENBEN PRÓBÁLJUK MEGTALÁLNI
A SZERETHETŐT, BOLDOGSÁGRA TÖREKSZÜNK!*

PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



KÖVESSEN MINKET FACEBOOKON IS,
folyamatos akciókkal és nyereményjátékokkal várjuk:
<https://www.facebook.com/pestimaganrendelo/>

A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGEKKEL VÁRJUK ÖNÖKET:

Angiológia | Belgyógyászat | Dietetika | Foglalkozás-egészségügy
Gastroenterológia | Kardiológia | Nőgyógyászat | Oltóközpont
Pulmonológia | Ultrahangos vizsgálatok | Urológia

Laboratóriumi vizsgálatok



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



PESTI
GASZTROENTEROLÓGIAI
CENTRUM



BUDAI OLTÓKÖZPONT

www.budaioltokozpont.hu 36 (20) 288 7248 (csak oltás)

Labor elérhetőség: (06 1) 445 0700

www.budaimaganrendelo.hu (06 1) 794 3980

www.gasztrocentrum.hu 06 (20) 410 1926



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM – Hotel Helia
1133 Budapest, Kárpát u. 62–64.

E-mail: pestimaganrendelo@budaimaganrendelo.hu
www.pestimaganrendelo • 06 (70) 799 9015



KEDVES OLVASÓINK!



Ismét eltelt egy év, mely jó alkalom arra, hogy átgondoljuk, milyen változásokat hozott rendelőnk életében a 2023-as esztendő. Ahogy megszokhatták, idén is komoly fejlesztések zajlottak a házunk táján. Örömmel tudatjuk Önökkel, hogy a RTG vizsgálatok, mammográfia mellett most már DEXA készülékünk is vízembe állt. Ide csontsűrűségmérés, valamint teljes test összetétel vizsgálatra várjuk szeretettel pácienseinket. Fehérvári úti központunkban megtörtént az akadálymentesítés, így már lifttel is fel tudnak jutni az emeletre, ezzel párhuzamosan az épület felújítása is befejeződött.

Ünnepi számunkban bemutatjuk legújabb részlegünket az Egészséges Életmód Központot, mely a Savoya parkban kapott helyett.

Egészségmagazinunkban most is hasznos interjúkkal, szakorvosi tanácsokkal készültünk, bízunk benne, mindenki talál számára érdekes újdonságot.

Egy kis ízelítő a tartalomból:

Fogfehérités – ragyogó fogak, látványos eredmény! – Dr. Veszprémi

Soma, a Budai Fogászati Centrum vezetője írását olvashatják.

Orrfolyás, felsőlégúti hurut – előzzük meg a bajt! – Dr. Zaránd Rajmund, gyermekek fül-orr-gégész elsődlegesen az orr tisztántartására hívja fel a szülők figyelmét.

Az éves nőgyógyászati szűrés életet menthet – ne kockáztasson! Dr. Horváth Szilárd írása kiemelten fontos minden hölgy számára.

Jó, ha tudjuk – fontos tények az acnéről! Dr. Árvai Mariann bőrgyógyász szakorvosunk hasznos tanácsait olvashatják.

Maternális immunizáció – védelem a fertőző betegségekkel szemben anya és gyermeke számára; Dr. Béres Zsuzsanna, a Budai Oltközpont Vezetőjének ajánlója.

Hálásan köszönjük, hogy ebben az évben is hozzánk fordultak egészségügyi panaszaiikkal. Ahogy eddig is, 2024-ben is nagy szeretettel várjuk Önöket! Kellemes Ünnepeket és Egészségben, Sikerekben gazdag Új Esztendőt kívánunk Önöknek!

DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA

Orvosigazgató
Budai Magánorvosi Centrum

MINDENBEN PRÓBÁLJUK MEGTALÁLNI A SZERETHETŐT, BOLDOGSÁGRA TÖREKSZÜNK!



INTERJÚ ANGER ZSOLTTAL

Mindig rohanásban, egyik megbeszélésről a másikra sietve, majd a saját stúdiójába is benéz, és persze azután sincs pihenés... Kedvesen, tele ötlettel és energiával fogadta hívásunkat Anger Zsolt, aki ugyan hazai és nemzetközi filmes szakmában is sikert sikerre halmoz, de jelenleg saját „konyhájában” készít valami egészen egyedít és minőségit.

Az utóbbi időben egészségesebb életmódra is váltott, a sport újra a mindennapi rutin része lett. Mit jelent az Ön számára az egészség?

– Az egészség eleve, mint szó, tökéletesen meg van fogalmazva. A lényegyet ragadja meg, hiszen az, hogy valaki egészséges, az nálunk azt jelenti, hogy teljes egészében egy egészet képez, egyben vagyok, azonosak vagyunk magunkkal.

Ebben a modern világban, nemcsak magunknak, vagy nemcsak a családtagjainknak tartozunk azzal, hogy egészségesekek legyünk, hanem az egész társadalomnak is. Hogyha mi jobban odafigyelünk saját magunkra, vigyázunk az egészségünkre, akkor azzal az egész társadalom válláról terhet veszünk le, és ez különösen a pandémia alatt igazolódott be leginkább.

Ami a saját életmódváltásomat illeti, számomra már az egy nagy siker, hogy lassan egy éve nem dohányszom, és el sem tudom képzelni, hogy valaha az életben még rágyújtsak. Ezzel egyidejűleg újra elkezdtem sportolni. Viszont ehhez is egy komoly elhatározás kellett, mert eleve a mindennapok kiszámítha-

tatlansága miatt (hol éjszaka forgatok, hol vidékre kell utaznom) nem tudtam azt a rendszerességet megteremteni, hogy én igenis a sportra napi minimum egy órát szájak, de ez most sikerült és szuper érzés.

Építettem egy konyhastúdiót, a Photo Kitchen-t, ahol gasztronómiai témájú tartalmak gyártásával foglalkozom, de igény szerint a gasztrofotózástól kezdve a podcastokig, különböző műsorok gyártásán át készítünk minőségi tartalmat. Ebben a napi rutinban, rendszerességben helyeztem el azt a napi egy órás mozgást, ami már nagyon hiányzott az életemből. A diszciplínához úgy kell ragaszkodni, mintha szeretnénk, nem könnyű, de tudom, hogy szükség van rá, ahhoz, hogy egészséges maradjak.

Fiatal koromra visszatekintve nem is emlékszem arra, hogy voltam-e egyáltalán beteg. Rengeteget sportoltam, kardvívó voltam, kézilabdáztam, röplabdáztam és ezek mellett pedig lakótelepi gyerekek lévén minden délután fociztam a barátokkal. 30 éves korom után a versenyszerű sportokat felváltotta az úszás és a futás, aztán idővel egyre kevesebb időm maradt sportolni. Most pedig 54 évesen újra kezdtem, mert igenis mozogni kell.

Hogyan teremti meg a harmóniát, az egyensúlyt a mindennapokban?

– Stephen Hawking szavait idézve:

„Az intelligencia az a képesség, amely lehetővé teszi az alkalmazkodást a változáshoz”, tehát a mai rohanó világunkban azt próbálom egyensúlynak tekinteni, hogy minden folyamatosan



„...Hogyha mi jobban odafigyelünk saját magunkra, vigyázunk az egészségünkre, akkor azzal az egész társadalom válláról terhet veszünk le....”



munikálni, hogy minden rendben és minden tökéletes, pedig ez sajnos nem mindig így van. Természetesen mindenkinek vannak rosszabb napjai, nehezebb pillanatai. Az öt alapérzelemből, ami az öröm, a bánat, a félelem, harag és undor, származnak a további érzelmeink, ezekből keverednek össze. Az egyetlen pozitív alapérzelmünk az öröm, és igenis lehetünk boldogok, de az ne abban nyilvánuljon meg, hogy csak azt mutatjuk kifelé, mert az élet igenis sokszor nehéz és igenis vannak nehezebb időszakok.

Szerintem az élet értelme, hogy próbáljuk meg előtérbe helyezni azt az egy pozitív előjelű érzelmi állapotunkat a többi négy negatív előjelű alap érzelmmel szemben, és éljük át olyan élményeket, hozunk létre olyan alkotásokat, csinálunk olyan dolgokat, amikben örömmel leljük.

Számomra most a konyha stúdió az, ahol úgy érzem, alkothatunk, tele vagyok kreatív tervekkel, szeretnék workshopokat létrehozni, tehetséges fiatalokat támogatni, bevonni őket a gyártási folyamatokba és ebben a stúdióban minőségi tartalmat gyártani, alkotni.

változik, és nem félek az újítól, nem félek új dolgokat tanulni, új tevékenységeket kipróbálni. Úgy élem a mindennapokat, hogy mindig legyen valami plusz, ami érdekel, ami inspirál, amit még érdemes megtanulnom, kitapasztalnom és fejlődőm benne.

Hogyan tudja mindenből a legjobbat kihozni? Miből merit erőt?

– Általában a minket körülvevő világban hajlamosak vagyunk azt kom-



EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD KÖZPONT



– Intézményünkben, a Budai Magánorvosi Centrumban az eddigi, tízéves működés során szerzett tapasztalataink alapján, arra a következtetésre jutottunk, hogy szükség van egy olyan ellátó helyre, amely új koncepción alapul, nem csupán szakorvosi rendeléseket nyújt, hanem egyfelől a tényleges prevencióra, másfelől az életmódból eredő potenciális betegségek megelőzésére, kezelésére, az életmódváltás segítésére koncentrálnak – mondja **DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA**, a **Budai Magánorvosi Centrum Orvosigazgatója**.



**DR. PÁCZ
ALEXANDRA
NÓRA**

– Emellett szeretnénk az állami egészségügyi ellátás túlterheltségét csökkenteni, az ott keletkező esetleges hiányokat új szolgáltatóként enyhíteni, lehetőséget nyújtva a pácienseknek arra, hogy még

időben tudjanak egészségük megőrzését célzó kezeléshez jutni.

A Savoya parkban már évek óta sikerrel működő rendelünk mellé egy teljesen más filozófiájú, új megközelítésen alapuló ellátó helyet álmotunk meg. Hosszú évek óta tervezzük, hogy szakorvosi rendeléseink mellett még nagyobb hangsúlyt fektessünk a betegségek tényleges megelőzésére. Hatalmas lelkesedéssel készültünk, és valósítottuk meg Egészséges Életmód Központunkat.

Az életmódunkból eredő betegségek megelőzésével szeretnénk első sorban foglalkozni.

A társadalmi folyamatok, a mindennapi életben jól érzékelhető feszültség, az elmúlt években tapasztalt, döntően a Covidal összefüggésbe hozható, szinte minden embert érintő válto-



zások, a gazdasági környezet negatív irányba mozdulása olyan pszichés terhet rótt a lakosságra, ami mérhető szinten emelte a pszichoszomatikus tünetekkel jelentkezők számát. Hisszük, hogy nem elég csak a testi egészségre koncentrálnunk ahhoz, hogy valóban egészséges életet élhessünk, mindenképpen szükséges a lelki egészségre is odafigyelnünk. Sajnos ebben a tekintetben nehéz helyzetben vannak a rászoruló, hiszen a nagy igény kielégítésére, csekély az ellátórendszerben a rendelkezésre álló kapacitás, mind szakember, mind szabad időpont tekintetében. Ezt alapul véve új egységünkben otthonos, barátságos, meleg környezetben várja **pszichológusunk** az életmódváltásra elszánt vendégeinket. **Tudjuk, hogy egyedül nehéz a már berögzült szokásokon változtatni. Ezen az úton nyújtunk komplex segítséget.**

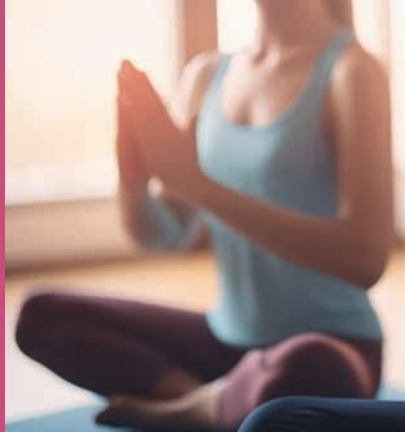
Hazánkban az elhízás a lakosság 64%-át érinti. Ismert tény, hogy az elhízás önmagában egészséget veszélyeztető állapot, betegség, mely szövődményként számos potenciálisan halált okozó kór kialakulásáért felel. Egészséges Életmód Központunkban nem csak tanácsokkal látjuk el a hozzánk fordulókat, hanem aktívan végig is vezetjük

„...Hisszük, hogy nem elég csak a testi egészségre koncentrálnunk ahhoz, hogy valóban egészséges életet élhessünk, mindenképpen szükséges a lelki egészségre is odafigyelnünk...”

az úton. A kitűzött célt elérni egyedül embert próbáló feladat, a motiváció fenntartásában a rendszeres pszichés támogatás ad szilárd kapaszkodót.

Ülőéletmódnak, a kevés testmozgásnak következtében beszűkült mozgástartomány, fájdalmas izmok, ízületek keserítik meg az életünket.

Mozgásszervi szakorvos segítségével fény derül a már kialakult deformitásokra, ízületi gyengeségre, sérülésre. Szorosan együttműködve a **gyógytornással, masszórral, fizioterapeutával**, betegünk gondos és pontos ellátásban részesül. Ha szükséges gyógyszeres, akár infúziós kezelést is egy helyben megkapja. Gyógytornásunk segít a helyes mozgásforma, edzés kivitelezésében, mely szerepet játszik az izmok erősítésében a helyes testtartás megtanulásában, kialakításában, a sérülések gyógyításában, a testsúly rendezésében. **Gyógymasszőrünk** az izmok, a fájdalmas csomók fellazításával nem csak a testet frissíti, de oldja a stresszt is, nyugtatja az idegrendszert. Segíti a nyugodtabb pihenést, a kielégítőbb alvást. Javítja a vérkeringést, gyorsítja a méreganyagok távozását.



Jógaoktatónk segítségével, a jóga órákon rendszeresen résztvevő vendégünk egyszerre teszi rugalmasabbá, hajlékonyabbá a testét, javítja az egyensúlyérzékét (ezzel megelőzve egy esetleges esés komolyabb következményét), erősíti az immunrendszerét, csökkenti a stressz-szintjét.

Táplálkozási szokásaink egyértelmű összefüggést mutatnak számos betegséggel, így elképzelhetetlen a valódi életmódváltás az egészséges étrend kialakítása nélkül. Ebben nyújt segítséget **dietikusunk**, aki elemzi a jelenlegi

étkezési habitust, testösszetétel vizsgálatot végez és végül egyénre szabott programot ír elő.

Gondoltunk a kicsikre is, ajánljuk **gyógypedagógusunkat**, akihez megkésített mozgás és beszédfejlesztéssel, figyelmi nehézségekkel, viselkedési problémákkal, beilleszkedési nehézségekkel az iskolaérettségi képességek felmérésével fordulhatnak. Ahhoz, hogy a gyermek jól tudjon teljesíteni az iskolában, az életben, a pontos szövegértés, kommunikáció alapfeltétel. **Gyermek logopédusunk** nagy szeretettel várja a beszédhibával rendelkező gyermekeket. Úgy vállaljuk logopédiai rendelésünk komoly hiányt fed le, hiszen hosszú várólistákkal szembesülnék a rászorulóak. Mint sok más területen, itt is fontos a minél korábban megkezdett fejlesztés.

Sebészeti rendelésünkre is várjuk pácienseinket, ahol jól felszerelt, tágas, kényelmes, kisebb sebészeti beavatkozásokra alkalmas rendelésben fogadjuk a hozzánk fordulókat. Bőrgyógyászaink melanóma szűréseiken sajnos egyre több gyanús anyajegyet fedeznek fel, az elmúlt nyarakra jellemző erős UV sugárzás következtében. Hosszútávú terveink között szerepel az alvási apnoe szűrése is. Ehhez otthonra elvihető készüléket biztosítunk, mely lehetővé teszi a páciens természetes környezetében történő vizsgálatot. Nagy izgalommal várjuk, a 160 nm-en kialakított elsősorban az egészségés életmódrá fókuszáló, új rendelők megnyitását a 2024-es év elején! Segítünk új, egészséges, tudatos életet kialakítani. Változzon velünk!



A szellemi állapot javítása tréning technikákkal

2019 óta mindennapjaink része a koronavírus-járvány. A médiában leggyakrabban a betegség során tapasztalható tünetekről hallunk, arról viszonylag kevesebb szó esik, hogy a fertőzésen átesettek milyen panaszoktól szenvednek akár hónapokkal a gyógyulás után is. Általánosságban elmondható, hogy a vírustfertőzés hosszú távú hatásai között olyan maradványtünetek jelentkezhetnek, mint például a szorongás, a depresszió, valamint a poszttraumás stressz zavar. Az általános és elhúzódó pszichológiai szövődményeknek ma már külön elnevezésük is van: koronafóbia. Több olyan rizikócsoportot is azonosítottak, akiknél a járvány különösen negatívan befolyásolhatja a mentális egészségét. A veszélyeztetett csoportok egyike az idős populáció, a leginkább veszélyeztetettek a 65 év felettek. Az idősök szervezete eleve nehezebben küzd le a vírust, miközben időskorban a legtöbb kognitív képesség is hanyatlásnak indul. A kor előrehaladtával az idősök jellemzően nehezebben követik figyelemmel a különböző forrásokból származó információkat, a rövid távú emlékezet a korrall gyengül, az általános feldolgozási sebesség is romlik, mindennapi tevékenységüket egyre nehezebben szervezik meg.

Pszichológusunk túl az általános pszichológiai tanácsadáson, elkötelezett a mentális hanyatlás, a demencia időben való felismerésében, a folyamat lehetőség szerinti lassításában.

– Sokakat érint az enyhe kognitív zavar is, amely még nem elbutulás, de a panaszokat figyelmeztető jelként kell

felfogni, érdemes rájuk odafigyelni, mert akár évtizedekkel is megelőzhetik a tényleges, demenciára utaló tüneteket – mondja **BALLA GYÖRGYI pszichológus**.



BALLA GYÖRGYI

– Jelenleg nagyjából 50-70 millió ember érintett a demenciában világszerte. Magyarországon nincs egyértelmű adat arra vonatkozóan, hogy hányan szenvednek demenciában, de az biztos, hogy negyedmilliónál többen. A demencia egy progresszív intellektuális hanyatlás, amely elég súlyos ah-

hoz, hogy a napi rutinban, szociális tevékenységben károsodást okozzon. Száz demensből 50-70 esetében az Alzheimer-kór az a neurokognitív betegség, ami demenciához vezet. Szűrésében Magyarországon széles körben hozzáférhető a laborvizsgálat, a neuropszichológiai vizsgálat, az MR és a liquor diagnosztika.

Jó hír, hogy akár időskorban is tréningezhető az agy, lehetőség van a fejlődésre. A kognitív tréningek mostanában nagyon népszerűek: az egyszerű keresztretjérvény fejtéstől kezdve a nagyon speciális figyelmi folyamatok végrehajtásáig sok minden tartozhat ide. Nagyon hatásos a sport, a tánc és a különböző relaxációs formák is. Utóbbiak egyike az autogén tréning egy olyan gyakorlat, amellyel az ellazultság testi és lelki értelemben is létrejön, így csökkenhet a vérnyomás, lassulhat a légzés és a pulzus, kezelhetővé válik a mindennapi élet okozta stressz. A tréning elsajátításához, 12 alkalom szükséges. Érdemes szakember segítségét kérni, így a jövőben biztos alapokra lehet építkezni.

RÉGÓTA VÁGYIK FEHÉREBB FOGAKRA?

PRÓBÁLJA KI A BEYOND FOGFEHÉRÍTÉST ÉS ÉLVEZZE RAGYOGÓ MOSOLYÁT AKÁR 3-4 ÉVEN KERESZTÜL!

Ma már számtalan fogfehérítő eljárás létezik. Ha fogfehérítésen gondolkodik, első körben el kell döntenie, hogy professzionális rendelői fogfehérítést szeretne, vagy otthoni fogfehérítést. Előbbi nagy előnye, hogy biztonságos körülmények közt zajlik, dentálhigiénikus felügyelete alatt. Az alkalmazható gel hatásfoka sokkal



DR. VESZPRÉMI SOMA

erősebb, ezáltal az elvárt végeredmény is garantáltan szemmel láthatóbb lesz. Az otthoni fogfehérítés kíméletes, akár többször is elvégezhető egymás után, ám olyan látványos eredményt nem produkál, mint a rendelői változat.

– Nemrégiben elkezdtünk dolgozni egy újfajta, szerintünk merőben más és sokkal hatékonyabb fogfehérítő rendszerrel – mondja **DR. VESZPRÉMI SOMA**, a **BMC – Budai Fogászati és Implantológiai Centrum vezető szakorvosa**. – Ha gyönyörű, fehér fogakra vágyik és eddig ismerősei fájdalmas élménybeszámolóit tartották vissza a beavatkozástól, akkor jó hírvánk van: a Beyond fogfehérítő rendszerével rendkívül hatékonyan, a fogak mélyebb rétegeibe hatolva akár 6-8 árnyalattal világosabbak lehetnek a fogai, mindez **FÁJDALOMMENTESEN!**

- Hidegfényes rendszerének köszönhetően egyáltalán nem károsítja a fogzománcot
- A fehérítés után sem jelentkezik fogérzékenység



Kérdése van?

Forduljon hozzánk bizalommal:

Tel.: +36 (70) 771 5221

info@bmcfogaszat.hu

www.bmcfogaszat.hu

www.budaimaganrendelo.hu

1117 Budapest, Fehérvári út 82.

1. emelet

- Azonnali, látványos eredményt ad
- Életmódtól függően akár 3 évig is kitart a végeredmény

A Beyond hidegfényes fogfehérítési technológia a ma létező legmodernebb, és leghatékonyabb módszer a fogfehérítés területén.

A Beyond fogfehérítés nagy előnye, hogy a speciális hidegfény terápiaival teljes mértékben kiküszöbölhető a fehérítés okozta fogérzékenység. A speciálisan erre a célra kifejlesztett lámpa a legfejlettebb fényszűrő technológiával rendelkezik, ezáltal a kezelés teljes mértékben mentes a fogakat és nyálkahártyát károsító UV és infravörös sugaraktól.

Beyond fogfehérítés – rendelünk orvosainak egyöntetű ajánlásával.



BUDAI FOGÁSZATI ÉS
IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM

**FOGORVOSI
CSAPATUNK:**



DR. VESZPRÉMI SOMA



DR. BEKE ZSÓFIA



DR. BORFAI DIÁNA



DR. KOVÁCS MÁTÉ



DR. PARÁDY SOMA



DR. RÉGENI BÉLA



DR. SZILVÁSI LILLA

MATERNÁLIS, VAGYIS ANYAI IMMUNIZÁCIÓ



EGY ÚJ IRÁNY, EGY ÚJ LEHETŐSÉG, EGYÜTTMŰKÖDVE A TERMÉSZETTEL...!

A leendő édesanya **már a baba megszületése előtt óvhatja születendő gyermeke egészségét** védőoltással (és természetesen a sajátját is) – mondja **DR. BÉRES ZSUZSANNA KATALIN**, a **Budai Oltóközpont vezetője**. – A várandós immunrendszere csökkentett üzemmódban teljesíti a korábbi időszakhoz képest. Ez egy fiziológiai folyamat, amit a születendő gyermek méhen belüli fejlődése miatt alakít ki a természet. Ezért kell, és érdemes kiemelt figyelmet fordítani bizonyos betegségek megelőzésére, mely az anyára és babára nézve is komoly veszélyeket jelenthetnek.

A **családtervezési oltások** is a baba egészségét védik, de ezekre a terhesség előtt érdemes gondolni (például mumpsz, rubeola, kanyaró, HPV,

bizonyos esetekben hepatitis A és B, pneumococcus). A maternális, vagyis terhesség alatti immunizáció **egy új irány, ilyenkor a mama oltásától a baba védettségét reméljük** a születést követő, különösen sebezhető időszakban. A csecsemő immunrendszere fokozatosan érik, a legtöbb védőoltást 2 hónapos korától kaphatja csak meg, védettsége sokszor több lépésben építhető föl. A **maternális immunizáció** szerepe: ezt az időszakot **biztonságosabbá** tenni a baba számára a nagyon gyakori és akár komoly veszélyt jelentő fertőző betegségekkel szemben. Ezek jelen tudásunk szerint: az **influenza, szamárköhögés, RSV.**

Ma már tudjuk, hogy a megelőzés (prevenció) sokkal egyszerűbb és költséghatékonyabb módja egészségünk megőrzésének, mint a kialakult betegség gyógyítása. A prevencióban



DR. BÉRES ZSUZSANNA KATALIN

a vakcináció egy óriási lehetőség a kezünkben. A 2009-es pandémia és a Covid járvány számtalan ismerettel gazdagította ezt a területet, és vezetett egyértelmű ajánlások megfogalmazásához a terhesek oltásával kapcsolatban, igazolva annak **hatékonyágát, biztonságosságát**, mintegy választ adva a korábbi bizonytalanságokra.

Hogyan működik?

Az oltás hatására az anyában termelődő ellenanyagok a placenta speciális transzportján keresztül átkerülnek a magzatba, majd a születést követő sebezhető időszakban, amikor a baba immunrendszere még éretlen (több betegséggel szemben is csak 2 hónaposan javasolt megkezdeni az oltási sorokat) már védelmet élvez a csecsemő. A 2009-es pandémia kapcsán különösen sok kismamát veszítettünk el, ami védőoltással mérsékelhető lett volna. Az RSV vírus okozta szövődérmények a csecsemőkori veszteségeink dobogója, csak a malária előzi meg!

Jelenlegi lehetőségeink, vagyis melyik vakcina, mennyi ideig védheti az újszülöttet a születését követően?

Szamárköhögés	36-47 nap
Influenza	150 nap
Covid	60-180 nap
RSV (légtúti óriássejtes vírus)	180 nap

Mely védőoltások javasoltak terhesség alatt?

INFLUENZA:

Az általános ajánlás teljesen elfogadott már nálunk is a terhesség alatt. Nem vitatott az a számtalan előny, amit a védőoltás nyújt! Neuzil és munkatársai 17 influenza szezon adatait értékelték, melynek eredménye: a terhesség 14-20. hetében az influenza miatti kórházi felvétel kockázata 1,4-ről a 37-42. hétig 4,7-re emelkedett. Nyilván egy sérülékeny periódusról van szó. Az influenza miatti hospitalizáció a harmadik trimeszterben már 250/100.000 volt. Természetesen minden oltott nem élvez teljes védelmet, de minden esetben elmondható, hogy a betegség

várható lefolyása sokkal enyhébb lesz. Természetesen a testvérek, családtagok oltása egy további lehetőség a baba védelme érdekében.

SZAMÁRKÖHÖGÉS:

A szamárköhögés kismamák esetében súlyos köhögéssel kísért megbetegedést jelent. Csecsemők esetében, különösen 3 hónapos kor alatt meredeken emelkedik a súlyos esetek előfordulása, ami kórházi elhelyezést igényel (ezzel együtt természetesen nő a halálesetek száma is).

Ezt a betegséget szinte mindig a felnőttek adják át a még védetlen újszülötteknek, sokszor nem is sejtve, hogy a köhögésűs háttérében a kórokozóval történt fertőzés áll. A betegség csak kb. 32%-ban származik az anyától, fele ismeretlen eredetű (Bisgard és munkatársai). Itt nem bizonyult hatékonynak a korábbi ajánlás, mely szerint a védőoltást (Tdap) a születést követően javasolta beadni. A baba védettsége csak fél éves korára alakítható ki. Abban az esetben azonban, ha az anya oltást kap a várandóssága alatt, jelentős plusz védelmet élvez majd a csecsemő.

Az oltást a 27-36. hét között javasolt beadni. Több kutatás is a korábbi időpontot preferálja, mert így magasabb ellenanyagszinteket sikerült detektálni a köldökzsinórból vett vérmintákban. A terhesség alatt kapott védőoltás **90%-kal csökkenti** a szamárköhögés kockázatát 3-4 hónapos csecsemőknél. Az anyai antitestek 13 hetes kórtól aktívan szállítódnak a magzatba, maximális transzferral a 30. héttől. Minden terhesség esetén **új oltás javasolt**. A közvetlen családtagok vakcinálása (apa, nagyszülő) tovább csökkenti a fertőzés kialakulásának lehetőségét!

Egy új lehetőség, védelem az RSV vírussal szemben

(legúti óriássejtes vírus!)

Az RSV vírus a második leggyakoribb oka a csecsemőhalandóságnak.

Az RSV vírus elleni vakcina 2023 decemberétől elérhető itthon is. 2 éves kor alatt a leggyakoribb légúti kórokozó. Európában minden 56. újszülöttet olyan súlyosan érint a betegség, hogy kórházi elhelyezés válik szükségessé.



Csak tüneti kezelés létezik, ezért különösen fontos a megelőzés. 1 éves kor alatt a gyermekek több mint a fele már átvészelte a fertőzést. Általánosságban elmondható, hogy a **légúti fertőzések háttérében 60%-ban** ez a vírus áll. A közönséges megfázástól kezdetben nem lehet elkülöníteni (az influenzától sem). A végkifejlet bármikor lehet súlyos alsólégúti infekció. Nem ritka a coinfekció (egyidőben egyéb fertőzés), szuperinfekció (felülfertőződés pl.: pneumococcus). A kórházba kerülő csecsemők **80%-a semmilyen rizikófaktorral nem rendelkezik**. Nincs semmiféle védettség a fertőzést követően. A betegség teher 60 év felet ismét (az influenzához hasonlóan) magas. A szövődményes esetek mennyiségi és minőségi csúcsa (legsúlyosabb formák megjelenése) 2-3 hónapos korban tetőzik. Korábban csak ősszel indult a megbetegedési hullám, mely tavaszig volt jellemző, mostanában már nyár végén megjelenik a vírus. A rendelkezésre álló epidemiológiai adatok alapján a korai életszakaszban **átvált RSV fertőzés után gyakoribbá válhat** az asztma, romló légzésfunkció és megnövekszik a különböző allergiás légúti megbetegedések előfordulása.

A kórokozó létezéséről 67 éve tudunk. A GSK új oltóanyaga képes nagyobb biztonságot nyújtani a születést követő kritikus időszakban. A terhesség 24-36. hetében kapott vakcina miatt a **születendő gyermek kevésbé fogékony a fertőzésre**, hiszen a placentán átjutó anyai ellenanyagok megvédik. A **biztonság hiánya** az egyik leggyakoribb félelme a kismamáknak. A szervezet érése 12.13. gesztációs hétig befejeződik, a fejlődési rendellenességek általában eddig az időszakig kialakulnak, ezért a később kapott oltás nem okozhat gondot.

Hatékonyság: a magzati ellenanyagszint a 38. hét után akár meg is haladhatja az anyait. 81%-ban képes lehet megelőzni a súlyos, kórházi ellátást igénylő esetek kialakulását (MATISSE vizsgálat).

Hogyan alakul a védettség szintje a születést követően?

A súlyos orvosi ellátást igénylő esetek számának csökkenése tökéletesen szemlélteti:

90 nap	81%
120 nap	74%
150 nap	71%
180 nap	69,5%

Az Egyesült Királyságban 2023-ban **Univerzális Várandóssági Program** indult, melynek keretében ezeket az oltásokat felajánlják a kismamáknak, felhívja figyelmüket a vakcináció nyújtotta előnyökre, amit a születendő baba élvezhet majd!

Forduljon hozzánk bizalommal, az alábbi telefonszámom segítségére leszünk: 06 (20) 288 7248.

Budai Oltóközpont
1117 Budapest, Fehérvári út 89–95.
Gondoljon idejében a megelőzésre, kerüljön versenyelőnybe a kórokozókkal szemben!

A nagy érdeklődésre való tekintettel Oltóközpontunk már Pesten is várja Pácienseinket, a Hotel Héliában (1133 Budapest, Kárpát u. 62–64.)!

ÚJ, INNOVATÍV LÉZERES MEGOLDÁSOK A PROKTOLÓGIAI PROBLÉMÁK KEZELÉSÉBEN



A Budai és Pesti Gasztroenterológiai Centrumok csapata azért dolgozik, hogy az emésztőszervi problémák minden területén komplex megoldásokat nyújtson a pácienseknek. A rendelő egyik kiemelt szakterülete a proktológia, ahol a gyógyítást empátiával, hatékony megoldásokkal és egy új, modern eszközzel végzik a **proktológus szakorvosok, DR. SIMON BALÁZS és DR. FERREIRA GÁBOR.**

A Gasztroenterológiai Centrum csapatát tapasztalt és szakképzett kollégák alkotják, akik számára fontos, hogy a legmodernebb orvostechológiai újításokat alkalmazzák. Az idén érkezett, innovatív lézeres eszköz

segítségével most a proktológia területén ért el a csapat új megoldásokat: a beavatkozások a korábbinál gyorsabbak, hatékonyabbak és jelentősen kevesebb fájdalommal járnak.



**DR. SIMON
BALÁZS**



**DR. FERREIRA
GÁBOR**

Mikor forduljunk proktológushoz?

A proktológia a sebészetnek a végbéllel és végbélnyílással, illetve ezek betegségeivel foglalkozó ága. A végbél és végbélnyílás betegségei nagyon általánosak, sajnos rengeteg ember szenved miattuk. A jó hír, hogy ezen betegségek legnagyobb része ambuláns keretek között jól kezelhető, gyógyítható.

A betegségek egy része fájdalommal jár, itt leg-

gyakrabban a végbélnyílás rendkívül érzékeny bőre is érintett. Más esetben egyéb panaszok lépnek fel, melyekhez fájdalom (legalábbis kezdetben) nem társul. Ezen tájék panaszai, különösképpen fájdalma, napi életvezetésünket, szociális, illetve szakmai funkcióinkat a legteljesebb mértékben rombolhatja.

Komoly nehézséget jelent a gyógyításban, hogy számos reklám kínál gyors megoldásokat a proktológiai problémákra, de ezek a legtöbb esetben csak átmenetileg enyhítenek a kellemetlenségen, valós megoldást nem hoznak. Szintén fontos, hogy a proktológia egy érzékeny terület, a betegek egy része szégyellős és nehezen beszél a problémáiról – ezt a rendelő munkatársai empátikus, szeretetteljes hozzáállással igyekeznek feloldani.

Modern technológiával a hatékony megoldásért: a neoV1470 lézer

A Gasztroenterológiai Centrumba nemrég érkezett meg egy új, modern készülék, a neoV1470 lézer, amivel aranyeret, illetve több gyakori problémát is hatékonyan tudnak kezelni a szakemberek. A minimálisan invazív eljárással dolgozó készülék az aranyerek és egyéb proktológiai betegségek kezelésére szolgál. Működésének alapja, hogy a diódalézer speciális, egy hullámhosszú fényt bocsát ki, ami legjobban vérben, zsírban és vízben oldódik fel – ez ideálissá teszi a testben való alkalmazására.

A készülék újdonsága, hogy ezt használva a beavatkozások gyorsabbak, valamint a kimetszések beavatkozásokhoz képest sokkal kisebb a fájdalom műtét után. Az eljárás a következőképpen zajlik: az eszközt érzéstelenítés után a bőrön és nyálkahártyán ejtett picí metszéssel keresztül bevezetik az aranyerbe és ott fejtik ki a hatását. Ezáltal



tal az aranyér szövetei azonnal zsugorodnak, majd a gyógyulási időszakban tovább zsugorodnak, így a korábbi duzzanat és vérzés megszűnik.

Kevesebb fájdalom, gyorsabb gyógyulás

Jó hír, hogy a lézeres eljárás a páciens részéről jelentős előkészületet nem igényel. A hagyományos, vágásos módszerrel végzett aranyérműtét utáni közel egy hónapos, akár fájdalmas gyógyulással is járó időszakot jelentősen lerövidíti a neoV lézerral történő vágásmentes módszer. Előnye, hogy az

eljárás során nincs szükség varratokra, nincs nagyobb vágás és a fájdalom néhány nap alatt elmúlik. A lézeres eljárást rendelőkben ráadásul altatásban és bódításban is el lehet végezni, így a beteg nem érez semmit. Az új, innovatív eljárás a Budai Gasztroenterológiai Centrumban elérhető, míg az előzetes konzultáció mindkét rendelőben, Budán és Pesten is megvalósulhat.

A Budai és Pesti Gasztroenterológiai Centrum az emésztőszervi panaszok komplex terápiáját végzi, a felismeréstől a gyógyításig. Orvosaink a felnőtt- és gyermekgasztroenterológia, a proktológia, a hepatológia, a diétetika és a pszichológia területein végeznek összehangolt csapatmunkát. A rendelő szolgáltatásai két helyszínen elérhetőek, előzetes bejelentkezés után. Mindkét rendelő a hatékony orvosi megoldások és a szeretetteljes gyógyítás helyszíne.



Budai Gasztroenterológiai Centrum,
1117 Budapest, Fehérvári út 82., 1. em. 4.
www.gasztrocentrum.hu
Bejelentkezés:
recepicio.buda@gasztrocentrum.hu,
06 (20) 410 1926, 06 (20) 387 6072
Már a Hotel Helia-ban is!

A BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM PROFI SZAKORVOSOKBÓL ÁLLÓ CSAPATA VÁRJA CÉGEK ÉS MAGÁNSZEMÉLYEK JELENTKEZÉSÉT!

FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI VIZSGÁLATOK

Magyarországon már a 90-es évek eleje óta törvény írja elő a munkahelyekre vonatkozó munkavédelmi szempontokat (ez a 1993.évi XCIII. tv.). Ezt azért hozták létre a jogalkotók, hogy minden munkavállaló számára biztosított legyen az egészséget nem fenyegető, biztonságot nyújtó munkakörnyezet, melybe a tárgyi, személyi és személyzeti feltételek is beletartoznak.

A foglalkozás egészségügyi szolgáltatás azonban még ennél is többet nyújt: segít egészségesebben tartani a kollégákat annak érdekében, hogy hatékonyabbak, lojálisabbak legyenek, és kevesebbet hiányozzanak betegség miatt.

Ezen szolgáltatás díját ugyanez a törvény tartalmazza, és a munkáltató adómentes természetbeni juttatásként adhatja a munkatársaknak.

Miért fontos a rendszeres foglalkozás egészségügyi ellenőrzés?

Minden munkáltató alapvető érdeke az, hogy a kollégái egészségesek legyenek, és munkájukat biztonsággal tudják elvégezni. A foglalkozás-egészségügyi rendeléseink célja a munkahelyi egészségügyi problémák és veszélyforrások azonosítása, megelőzése, valamint kezelése, ami végső soron javítja a munkaerő jólétét és növeli a termelékenységét.

– Munkánk során orvosaink rendszeresen megvizsgálják a hozzánk forduló munkavállalókat, megadják a megfelelő tájékoztatást, és ahol szükség van rá, ott az oltást is beadják – mondja

PROF. DR. TORZSA PÉTER,
foglalkozás-egészségügyi

szakorvos. – Szakembereink háziorvosokból és belgyógyászokból állnak, akik nagy tapasztalattal rendelkeznek területükön. Nagy hangsúlyt fektetünk a betegségek miatti hiányzások számának csökkentésére is, mellyel redukálhatók a betegszo-



PROF. DR. TORZSA PÉTER

badságok okozta költségek és kiesett bevételek.

Rendszeres vizsgálatainkra elsősorban akkor kerül sor, amikor egy vállalkozás egy, vagy több munkavállalója olyan munkakörben dolgozik, mely veszélyt jelenthet az egészségügyi állapotára. Ilyen lehet, ha a kolléga egészségkárosításra alkalmas anyagokkal dolgozik, valamint, ha üllő-, vagy teljesen állómunkát végez. Szakorvosaink képesek időben érzékelni a kialakuló problémákat és még időben hatásos segítséget nyújtanak pácienseinknek.

Milyen vizsgálatok tartoznak a foglalkozás-egészségügyi rendelésbe?

A munkaköri alkalmassági vizsgálatokat az 1998/54-ik számú Magyar Közlöny tartalmazza. Ilyen például a munkaviszony kezdetekor felmerülő, vagy az évközi állapotfelmérés. Bizonyos feladatok körök szintén megkövetelik az állandó orvosi ellenőrzést. Ide soroljuk a gépjármű- és targoncavezetői, vagy a fegyverviselési alkalmassági engedélyekhez szükséges engedélyek kiadását.

Szolgáltatásunk azonban sokkal kiterjedtebb védelmet biztosít kollégáinak. Végünk fizikális, koleszterin, vércukor, szemészeti, koszorúér vizsgálatokat, életmódbeli és diétás tanácsadást, preventív programokat dolgozunk ki, oltást adunk be. Természetesen a kezelésekhez nélkülözhetetlen receptírást is vállaljuk.

Mindezen felül alap (légzésfunkció, terheléses EKG, ultrahangos vizsgálatok),

valamint komplex kardiológiai (nyaki verőér duplex Doppler, tumor markerek, testzsírarázatok, mentális egészség) szakvéleményt is ki tudunk állítani. Évente egy alkalommal vállalkozásának teleshelyére is kiszállunk, ahol vizeletvizsgálatot, vérnyomásmérést, szemészeti és igény esetén EKG, ezzel egy időben pedig az újonnan belépő munkavállalók számára kötelező alkalmassági vizsgálatot is elvégezzük.

Kiszállásunk során lehetősége van elsősegély oktatást is kérni, melybe beletartozik az újraélesztés, idegentest eltávolítása légutakból, vérzések ellátása, törések, rándulások, valamint ficam alapszintű kezelése, mérgezések és különféle kórképek felismerése. Az egészségügyi problémák idejekorán történő felismerése jelentős hatással van a munkavállalói teljesítményére és hűségére. **Gondoskodjon Ön is alkalmassági egészségéről: jelentkezzen az uzemorvos@budaimaganrendelo.hu e-mail címen és szűrő programjainkkal vigyázzon munkatársai egészségére!**

A RENDELŐ FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI KOLLÉGÁI:



DR. PÁC ALEXANDRA NÓRA



PROF. DR. TORZSA PÉTER



DR. BARTOS TÍMEA



DR. DEMJÉN LÁSZLÓ



DR. HORVÁTH NIKOLETTA



DR. MÁDY KINGA



DR. MOSÓ KRISZTINA



DR. PINTÉR NÓRA



DR. RACSMÁNY ZSÓFIA



DR. RÉVÉSZ BEATRICE

MENEDZSER- SZŰRÉS

NEM CSAK MENEDZSEREKNEK!

Honlapunkon tájékozódhatnak a menedzserszűrés árairól, e-mailben pedig további tájékoztatást adunk bármely felmerülő kérdéseikre.

Időpontfoglalás:

Magánszemélyek részére:

manager@budaimaganrendelo.hu

Cégek részére:

uzemorvos@budaimaganrendelo.hu

Orvoshoz ritkán fordulunk panaszmentes állapotban, pedig a betegségek megelőzésének kulcsmomentuma, hogy rendszeresen végzett, az adott személy számára célzottan összeállított szűrővizsgálatokkal idejében fényt derítsünk az egészségromlásra utaló figyelmeztető jelekre.

	S	M	L	XL	XXL
S laborcsomag	✓	○	○	○	○
M laborcsomag	○	✓	○	○	○
L laborcsomag	○	○	✓	○	○
Prémium tartalmú labor csomag	○	○	○	✓	✓
Belgyógyászat	✓	✓	✓	✓	✓
Szemészet	✓	✓	✓	✓	✓
Nyugalmi EKG	✓	✓	✓	✓	✓
Hasi ultrahang	✓	✓	✓	✓	✓
Pajzsmirigy ultrahang	○	✓	✓	✓	✓
Carotis doppler	○	○	✓	✓	✓
Bőrgyógyászat	○	○	✓	✓	✓
Fül-orr-gégészet	○	○	✓	✓	✓
Terheléses EKG	✓	✓	✓	✓	✓
Szív ultrahang	○	✓	✓	✓	✓
Urológia PSA-val vagy nőgyógyászat cytológiával	○	✓	✓	✓	✓
Testösszetétel analízis	○	✓	✓	✓	✓
Boka-kar index	○	○	✓	✓	✓
Kismencede-has kontrasztos MR	○	○	○	○	✓
Koponya MR	○	○	○	○	✓
Stressz-szint mérés	○	○	○	✓	✓
Mellkas RTG	○	○	✓	✓	✓
A CSOMAG AKCIÓS ÁRA	92 000 Ft	142 000 Ft	185 000 Ft	235 000 Ft	370 000 Ft
Komplex emlő vizsgálat bevezető áron bármely csomaghoz hozzáadható (mammográfia tomoszintézissel, fizikális vizsgálattal, emlő ultrahanggal)	24 000 Ft	24 000 Ft	24 000 Ft	24 000 Ft	24 000 Ft

(Az árváltoztatás jogát fenntartjuk, aktuális árainkat honlapunkon találják!)

CENTRUMUNK MENEDZSERSZŰRÉSEL FOGLALKOZÓ ORVOSAI:

 BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



DR. PÁCZ
ALEXANDRA
NÓRA



DR. BODNÁR
GYÖRGYI



DR. FAZAKAS
ZSOLT



DR. JENEY
KRISZTINA



DR. MIHÁLY
ANDREA



DR. PÁCZ
ZOLTÁN



DR. SMOLCZ
KATALIN



TERN
BERNADETT

JÓ, HA TUDJUK

FONTOS TÉNYEK AZ ACNÉRÓL!

Az acne, azaz „pattanásosság” a bőr egyik leggyakoribb krónikus gyulladássos betegsége, mely az úgynevezett szőrtüsző-faggyúmirigy egységet érinti. Bármely életkorban kialakulhat, de legfőképpen tinédzserkorban jellemző, a serdülő populációt csaknem 100%-ban érinti.

– A tünetek súlyossága egyéni-
leg változó, széles spektrumon
mozog, egészen enyhétől a
nagyon súlyos fokú acnéig –
mondja **DR. ÁRVAI MARIANN**,
a **Budai Magánorvosi Centrum**
bőrgyógyász szakorvosa.

– Kialakulásában több ténye-
ző játszik szerepet. Ezek közül
majdnem mindenkinél jelent-
kezik a fokozott faggyútermelés, a
magnövekedett mennyiségű faggyúban



**DR. ÁRVAI
MARIANN**

baktériumok telepednek
meg. Az immunrendszer
védekezésképpen immunsej-
teket küld a szőrtüszőkhöz,
gyulladást produkálva. Ezt a
gyulladást genetikai és
környezeti hatások egyaránt
létrehozhatják. Hormonális
zavarok (pl. inzulinrezisz-
tencia, férfi nemi hormonok
túltermelődése), stressz, dohányzás,
comedogén (ún. mitesszerképző) koz-

metikumok, gyógyszerek használata
(neurologiai, pszichiátriai gyógyszerek,
hormonkészítmények) mind pattanások
megjelenéséhez vezethetnek.

Sokat kutatott és vitatott téma az acne
és a táplálkozás kapcsolata. A tej és
magas glikémiás indexű ételek fo-
gyasztása fokozhatja az acnés tünetek
megjelenését a szénhidrát anyagcsere
befolyásolása révén, ezért az acnés be-
tegeknek érdemes megfigyelniük, hogy
a tüneteiket a diéta javítja-e.

Milyen formái vannak az acnének?

– Az úgynevezett **acne comedoni-
ca** a serdülőkor előtt jelentkezik, az
orron és orcákon apró mitesszerek (ún.
comedok) megjelenésével. A leggyako-
ribb acne forma a klasszikus gyulladt
pattanásokkal kísért forma, az úgyneve-
zett **pappulopustulosus acne**. Ameny-





nyiben a tünetek súlyosabbá válnak, nagy gyulladt csomók jönnek létre, **acne conglobata** alakul ki, melyben a gyulladás hegek hátrahagyásával és pigmentfoltokkal gyógyul. Egyre több női betegnél tapasztaljuk a **felöltkori acne** megjelenését, mely 25 éves kor felett kialakuló formája az acnének. Hátterében elsősorban endokrinológiai zavar állhat (pl. PCOS). Ritkábban előforduló altípus a **kozmetikai acne** (acne cosmetica), amely nem megfelelő comedogen, zsíros arckrémek használatát követően alakul. A zsíros alapanyagú fényvédők, például napolajok szintén pattanásokhoz (Mallorca acne) vezethetnek. A „**body building acne**” a testtömeg növelés céljából szedett anabolikus szteroidok, androgén hormonok által provokált acne.

Hogyan ápoljuk az acnés bőrt?

– A bőrtisztítás arra szolgál, hogy a szennyeződést, faggyút, kozmetikumokat, mikroorganizmusokat és elhalt hámsejteket eltávolítsa a bőrről. A legtöbb acnés betegnek zsíros vagy kombinált bőrtípusa van, ami azt jelenti, hogy a T-vonalban zsíros, az U-vonalban száraz a bőre. Reggel és este alkoholfmentes, savas vagy semleges pH-jú, enyhén hámlasztó hatású tisztítót javasolt. Zsíros arcbőr esetén könnyen leöblíthető, hidratálót nem tartalma-

„...Az acnés bőr esetén naponta kétszeri tisztítást követően érdemes hidratálókat használni...”

zó lemosó, míg kombinált bőr esetén hidratáló, folyékony tisztító javasolt. Irritációra hajlamos bőrnél szilikon alapú bőrtisztítót érdemes beszerezni. Hámlasztó hatású tisztítók (pl. benzozil-peroxid, AHA, tejsav) elsősorban zsíros arcbőrnél javasoltak. Az acnés bőr esetén naponta kétszeri tisztítást követően érdemes hidratálókat használni. Ezt követően fél órával kerüljön fel a bőre a hatóanyagot tartalmazó, receptköteles készítmény. Reggelre BB (Beauty Balm) vagy CC (Color Correct) krém javasolt. Olyan terméket célszerű használni, amely legalább SPF 30 fényvédelmet biztosít, mivel a gyulladás miatt nagy az esélye

az UV-fény provokálta pigmentfoltok visszamaradásának. Az acnében használatos ideális fényvédő olajmentes, nem comedogén, könnyű állagú.

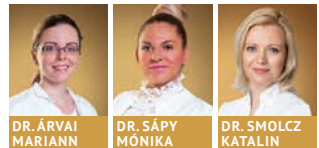
Milyen gyógyszeres terápiákat ajánlhat a bőrgyógyász?

– Acne esetén lokális, gyógyszeres és kombinált kezelés közül választ a bőrgyógyász az acne súlyosságának megfelelően. A lokális kezelés esetén antibiotikumok, antiszeptikumok, hámlasztó hatású, illetve faggyútermelést csökkentő hatóanyagok használata jön szóba. Amennyiben már hegképződés, vagy gyulladt csomók is láthatóak a bőrön, mihamarabb belsőleges, több hónapon át tartó gyógyszeres kezelésre lehet szükség a további hegképződés megelőzés céljából – hangsúlyozza Dr. Árvai Mariann, bőrgyógyász szakorvos.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

RENDELŐINK BŐRGYÓGYÁSZ ORVOSAI:



DR. ÁRVAI MARIANN

DR. SÁPÓ MÓNIKA

DR. SMOLCZ KATALIN

TERHELÉSRE JELENTKEZŐ FÁJDALOM AZ ALSÓ VÉGTAGOKBAN, ÉJSZAKAI LÁBIKRAGÖRCÖK?



Ne feledjük, az érbetegségek nagy része progresszív, kezelés nélkül egyre rosszabb állapothoz vezet! Az érvizsgálat nem jár fájdalommal, ugyanakkor súlyos, életveszélyes betegségeket lehet gyógyítani vagy kialakulásukat megelőzni!

Milyen tünetekkel érkezik Önöz leginkább?

– Általában alsóvégtagi panaszokkal fordulnak hozzám a páciensek; van olyan, hogy 20-30 méter, és olyan is, hogy több kilométer után jelentkeznek fájdalmak. Mindkét eset diszbázia, az

egyik artériás-, a másik vénás diszbázia – mondja **DR. DERES PÉTER, a Pesti és Budai Magánorvosi Centrum angiológus szakorvosa.**

– Különböző a regenerálódási idő: az artériás diszbáziára jellemző, hogy pár száz méter megtétele után a betegnek meg kell állnia, imperatív a panasz, egy-két perc alatt oldódik a fájdalom és utána bír menni ismét pár száz métert. A vénás diszbázia estében viszont több kilométert is meg tud tenni a páciens, de egy idő után majd leszakad a lába. Ezután a legjobb, ha elfekszik és felpolcolja a lábát, de ahhoz kell egy 30-45 perc, hogy regenerálódjon.

Egy alsó végtagi vénás elégtelenség általában puha a lába, és legtöbbször láthatók a kidudorodó visszerek, de hogyha egy korpulensebb betegről van szó, akinek amúgy is rossz a vénás visszaáramlása a nagy hasúri nyomás miatt, akkor nem biztos, hogy lehet látni a bőr alatti zsírszövet miatt a

felületes vénáknak az elégtelenségét és a tágulatát.

Létezik olyan mélyvénás elégtelenség, amelynek a kialakulása általában korábbi trombózisokhoz kapcsolható: amikor felszívódik a mélyvénás trombózis, akkor a helyén lévő vénás billentyűk nem működnek megfelelően. A fő probléma, hogy a rutinszerű vizsgálatok során ultrahanggal ugyan megnézik az ereket, hogy van-e mélyvénás trombózis, de azt már sokszor nem vizsgálják meg, hogy van-e vénás elégtelenség. Nem csinálják meg azokat a provokációs próbákat, amelyekkel meg lehet állapítani, hogy a vénás vér az visszafelé folyik-e – és ugye ezért van az alsóvégtagi panasz és ezért van a dagadás a páciens lábában, függetlenül attól, hogy most nincsen ott trombus.

Mi főként az alsóvégtagi panaszokkal vagyunk kapcsolatban, de természetesen, hogyha más egyéb probléma áll fenn, például tüdőembólia, mint a mélyvénás trombózisnak az analógiája (ezért szoktuk a mélyvénás thrombosit és a tüdőembóliát együtt tromboembóliás betegségnek nevezni), vagy ütőér kidudorodás (általában hasi aorta szakaszon (aorta aneurysma)), ennek is a követése részben a mi feladatunk, valamint a kísér betegségekkel is foglalkozunk.

A vasospasticus körképek közül a Raynaud-jelenség az, ami leginkább ismert és ez ugye nemcsak az alsó-, hanem a felső végtagon is előfordulhat. Fordulnak hozzánk felső végtag fájdalommal is, ami a mellkaskimeneti szindrómának az egyik tünete lehet.

Hogyan zajlik a vizsgálat?

– Az anamnézist fizikális vizsgálat követi, sokszor azonnal, akár ránézésre is megállapíthatók társbetegségek (például cukorbetegség) amikről a páciens nem tudott, és arra hivatkozik, hogy neki jók voltak az éhgyomri vércukor értékei. Igen, de terhelést sokszor nem néznek, és ugye egy ilyen vizsgálaton (OGTT teszt) már kiderül,



hogy minimum egy hiperinzulinémiája, vagy csökkent glükóztoleranciája van a betegnek. Sajnos számtalan ilyen esettel találkoztunk már.

Az ultrahang vizsgálatról: amennyiben **arteriális** eredetűnek gondoljuk a betegséget, akkor egy „ceruza” ultrahangos vizsgálat (CW Doppler) segítségével már látjuk az arteriális áramlás hullámformátumából, karakterisztikájából, hogy van-e jelentősebb szűkület a szív és a vizsgált pont között (bokák környékéhez és a láb hátuljához helyezzük ezt a Doppler ceruzát). Ehhez még hozzánézünk egy nyomásértéket az alsó végtagokon és megállapítható, hogy van-e ütőérszűkület vagy sem.

Vénás visszafolyási akadályozottság, vénás elégtelenség esetén már a többdimenziós nagyultrahang készülékkel nézzük meg, hogy milyen a morfológiája a vénáknak, mennyire összenyomhatók, van-e bennük trombus. Provokációs próbákkal (állva, erőlködve például) megnézzük, hogy merre folyik a vénás vér és ha kimondottan csak a szíve fele folyik, akkor már lehet arra következtetni, hogy van egy egészséges vénás keringése a betegnek. Amikor viszont visszafelé is folyik, akkor az sem mindegy, hogy hol, és milyen mértékben. Amennyiben a felületes vénás rendszerrel van gond, ott még akár sebészeti terápiás meg-

„...Az érvizsgálat nem jár fájdalommal, ugyanakkor súlyos, életveszélyes betegségeket lehet gyógyítani vagy kialakulásukat megelőzni!...”

oldásokat is tudunk találni, a mélyvénás rendszerrel pedig a konzervatív terápiára kell teljes egészében támaszkodnunk.

Felületes vénás elégtelenségénél, ha olyan mértékű, akkor továbbítjuk érsebész kollégák felé a páciens, hogy távolítsák el a felületes vénát. Ez azért is szükséges, mert ha ott van az elégtelen billentyű a felületes vénákban, akkor nem tudja az izomvéna pumpa megfelelően a vénás vért visszajuttatni a szív felé és a sejteknek a salakanya-

ga ott marad, ami egy trofikus zavart, tüneteket, duzzanatot, pigmentációt, hámszárazságot okozhat. Vénás fekély is ki tud alakulni, arról nem is beszélve, hogy a pangó vér (főleg, ha olyan mértékű) egy trombogén tényező is, tehát könnyebben megalvad a vénában a vér, azaz vénás thrombus keletkezik.

Mi a kezelés módja? Visszafordítható a betegség?

– A prevenciót nem győzzük hangsúlyozni. Artériás oldalról egyre több a cukorbeteg, a dohányos, a magasvérnyomásos, érkezik az alsóvégtagi panaszokkal, ahol kiderül, hogy alsó érszűkületesek. Ilyenkor gyógyszeres kezelést alkalmazunk. Fontos hangsúlyozni, hogy a kezelésnek csak egyharmada a gyógyszer, kétharmada magán a páciensnél, életmódváltás szükséges, sok-sok séta, így megmenthető a beteg alsóvégtagi artériás keringése. Sajnos nem az a jellemző, hogy a betegek életmódot váltanának, de azért vannak pozitív példák is.

Amikor a beteg már 100 métert sem bír menni, akkor, amennyiben lehetséges technikailag, megajánljuk az érsebész kollégáknak műtétre. Viszont ameddig csak lehet, a konzervatív irányt kell választani, ezért fontos a káros szokások elhagyása, séta, pozitív életmódváltás. Amennyiben műtéten esett át a páciens, azt követően is fontos a rendszeres kontroll, ha kell minden hónapban menjen ellenőrzésre, hogy megfelelő-e az artériális keringése.

Ne feledjük, Magyarországon a primer amputációknak a száma nagyon magas, holott, az esetek nagy részében elkerülhető lenne a láb elvesztése.

Tegyük egészségünkért, hiszen életmódváltással, kitartással akár mi magunk is változtathatunk a betegség kimenetelén.



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



CENTRUMUNK ANGIOLÓGUSA:

DR. DERES PÉTER PhD

LEVERTSÉG, HIRTELEN FELSZÖKÖTT KILÓK?



A PANASZOKAT SOKSZOR PAJZSMIRIGY PROBLÉMA OKOZHATJA

Magyarország a közepesen jódhányos területek közé tartozik, ez pedig magában hordozza a pajzsmirigy betegségek kialakulásának kockázatát. A kevés jód fogyasztása sok esetben önmagában is kiválthatja a pajzsmirigy megnagyobbodását. Az elváltozás hosszú ideig lappanghat, mire a konkrét panaszok megjelennek. Szakorvosok szerint egyszerű önvizsgálattal „kitapintással” is megállapítható, ha göbök alakultak ki a pajzsmirigyen, vagy az aránytalanul megnagyobbodott. Ennek ellenére, sokan nem ügyelnek az intő jelekre, pedig rendszeres szűréssel elkerülhető lenne a későbbiekben nehezen kezelhető betegség.

A pajzsmirigy működési zavarairól **DR. KOPPÁNY VIKTÓRIÁT**, a Budai Magánorvosi Centrum endokrinológus szakorvosát kérdeztük: – A pajzsmirigy a gégeporc előtt helyezkedik el a nyakunkon. Amilyen kicsi, olyan széles körű hatása van az általános anyagcserére, vércukor háztartásra, koleszterinszintre, szívritmusra, növekedésre, szellemi fejlődésre, hangulatra, nőknél menstruációra, sőt a teherbeesésre egyaránt. Ha túlműködik, az azt jelenti, hogy túl sok hormont termel, amely fogyást, fáradtságot, izzadást, szapora pulzust, szívritmuszavart, szemkidülledést, idegességet, vetélést okozhat. Ha viszont alul működik, akkor hízással, gyengeség érzettel, a bőr kiszáradásával,



DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA

koncentrációs nehézséggel, illetve magas koleszterinszinttel járhat. Mindkét eltérés okozhat vetélést, terhesség alatt pedig a baba szellemi fejlődésének rendellenességét.

A pajzsmirigy

ultrahangos vizsgálata során kaphatunk olyan leletet, ami göbök meglétére utal. Mit is jelent ez pontosan? A pajzsmirigy állományában a hormont termelő sejtek csoportokban helyezkednek el. Előfordulhat, hogy egy vagy több csoport, növekedésnek indul és göb alakul ki. Ezek, az esetek nagy részében nem zavarják a mirigy alakját vagy működését, de lehet, hogy túl nagyra nőnek, és szemmel láthatóvá is válnak. Az 1 cm átmérőjű vagy afeletti göbökkel mindenképp foglalkozni kell. Ultrahang vizsgálat során a göbök száma, mérete jól megállapítható, sőt esetleges növekedési hajlam is utánkövethető. A göbök további kivizsgálása izotópos fényképezéssel történik, ún. szcintigráfias eljárás során egy speciális fényképezéssel megállapítható, hogy a göbök felveszik-e a beadott izotópos anyagot (ún. meleg-, forró göbök), vagy nem veszik fel (ún. hűvös-, hideg göbök).

A meleg-, forró göbök pajzsmirigy túlműködést okozhatnak.

A hideg göbök esetében a daganatos elfajulás lehetősége miatt ultrahang



„...Szakorvosok szerint egyszerű önvizsgálattal „kitapintással” is megállapítható, ha göbök alakultak ki a pajzsmirigyen, vagy az aránytalanul megnagyobbodott...”

készülék alatt elvégzett, nyakon keresztüli vizsgálatot (ún. aspirációs citológiát) végzünk.

A göbök kezelése: ha nagyméretű vagy túlműködést okoz, vagy esetleg a citológiájával rosszindulatúnak bizonyult, akkor műtét szükséges. Ha kicsi és jóindulatú a göb, akkor szelén vagy jódpótlás jön szóba, a kezeléseik sorába még a radiojód terápia is beletartozhat. Fontos, hogy a fenti tünetek észlelésekor mindenképpen forduljunk szakemberhez!



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

**ENDOKRINOLÓGUS
ORVOSAINK:**



DR. KOPPÁNY VIKTÓRIA



DR. SIMONYI GÁBOR PhD

AZ ÉVES NŐGYÓGYÁSZATI SZŰRÉS ÉLETET MENTHET

NE KOCKÁZTASSON!

A legtöbb hölgy a nőgyógyászati „rákszűrés” alkalmával találkozik a nőgyógyászával. Ez az ideális esetben évente ismétlődő vizsgálat sokkal többet jelent a női egészség szempontjából, mint azt a legtöbben gondolják.

– A vizsgálat orvosi szempontból számomra egy lehetőség arra, hogy a szűrést kiegészítve páciensem egészsége szempontjából fontos ismereteket adjak át, évente ismétlődő jellege biztosítja, hogy kövessem a páciens állapotában bekövetkezett változásokat és felhívjam a figyelmét azok várható következményeire – hangsúlyozza **DR. HORVÁTH SZILÁRD, szülész-nőgyógyász szakorvos.**



DR. HORVÁTH SZILÁRD

Mikor ajánlott nőgyógyász szakorvost felkeresni?

– Panaszmentes esetben is nemcsak évente, hanem évente komplex nőgyógyászati szűrés elvégzése javasolt. A vizsgálat magába foglalja a méhnyakrák szűrésén felül a méhtrák, a petefészekrák és az emlőrák szűrését is. Ennek a vizsgálatnak a keretében áttekinthetők azok a helyzetek, esetleg problémák, elváltozások, amelyek háttérben nőgyógyászati okok állnak. Panasz esetén természetesen érdemes minél előbb felkeresni a szakorvost, hiszen az idejében elkezdett kezelés hatékonyabb, és rövidebb időt vesz igénybe.

Melyek a leggyakoribb panaszok, intő jelek?

– A panaszok jellege a női életkor szerint változhat, de leggyakrabban hüvelyi fertőzéssel, folyással, hüvelyi vérzéssel, női ciklushoz kapcsolódó zavarokkal, fogamzás gátlás igényével, vagy éppen baba vállalással kapcsolo-

latos problémák miatt keresik fel a rendelésemet. Sokan a változó korhoz kapcsolódó vérzés zavarok, illetve hüvelyi diszkomfort miatt jelentkeznek.

Mi a vizsgálat menete?

– A vizsgálat során legelőször arra törekszem, hogy egy közvetlen, bizalmi állapot jöjjön létre, amelyben a páciens érzi, hogy a problémájára fókuszálok és én is azt érzem, hogy megvannak a feltételei az eredményes orvosi munkámnak. Az egész vizsgálat néhány perc alatt fájdalom mentesen elvégezhető, melynek során számos nőgyógyászati daganat jól szűrhető.

A tényleges vizsgálat a szeméremtest megtekintése után hüvelyi feltárással folytatódik. Ennek során óvatosan áttekintem a hüvelyfalat, a méhszájat és mintát veszek a méhszáj felszínéről és a méhnyakból. Video kolposzkópot használva az említett terület nagyított képét monitoron keresztül a páciens is láthatja, így az esetleges elváltozások számára is jobban megérthetők. A minta rögzítését követően az értékelést citológus szakember végzi. Az eredmény néhány nap múlva a páciens rendelkezésére áll.

Ezt követően a bimanuális (kétkezes) tapintásos vizsgálat során, a méh a petefészek és a petefészkek állapota, a kismencede viszonyai vizsgálhatók.

A komplex nőgyógyászati szűrés a méh, a petefészkek és a női kismencede hüvelyi esetleg hasi ultrahang

vizsgálatával folytatódik. A vizsgálatot a készülék monitorán a páciens követni tudja, a látott kép alapján könnyebben megérti az állapotáról kapott tájékoztatást. A hüvelyi ultrahanggal végzett méhtrák szűrés során a méh nyálkahártyájának vastagsága és jellege alapján megítélhető az esetleges elváltozás. Bizonyos esetekben mintavétellel a diagnózis pontosítható. A petefészkek ultrahangos vizsgálata eltérés esetén a rendelésben levett érvizsgálattal kiegészíthető, amely során tumormarkerek kimutatása történik. A vizsgálat részét képezi az emlők áttapintása, amely az emlő daganat felismerése szempontjából fontos.

A méhnyakrák a mellrák után a második leggyakoribb daganatos női betegség. Hogyan előzhető meg?

– A méhnyakrákról szinte mindenki hallott már. Panaszmentes esetben leggyakrabban ennek a szűrés céljából keresik fel a hölgyek a nőgyógyászt. A méhnyakrák betegség Magyarországon nagyságrendileg évente 1000-1200 új esetben kerül felismerésre, és a jelenlegi kezelés ellenére is évente 400-500 halálozást okoz. A betegség elsősorban a 45-65





éves nőket érinti, de a HPV (Humán Papillóma Vírus) terjedése miatt a fiatalabb korosztályban is emelkedik az előfordulás. A méhnyakrák szűrés során a HPV okozta sejtváltozásokat vizsgáljuk. Bizonyos HPV törzsek magas kockázatot jelentenek – ilyen a 16-os és a 18-as típus – ezek kimutatása esetén fokozott figyelem szükséges. Az évente végzett komplex nőgyógyászati szűréssel gyakorlatilag elkerülhető ez a daganatféleség. Rendelkezésre áll, és megelőzésként alkalmazható a HPV elleni védőoltás, amelyik a legveszélyesebb HPV törzsek ellen biztosít védelmet. Ennek beadására szintén lehetőség van a rendelőben.

Milyen kockázattal, szövődényekkel járhat, hogyha nem megyünk idejében szűrésre?

– Régóta hangoztatott és ismert egészségügyi elv, miszerint aki időben, a tünetek jelentkezését követően közvetlenül orvoshoz fordul, az megfelelő kezelést megkapva gyorsabban, teljesebben gyógyul meg. A női egészséget tekintve egy példával élve, hüvelyi fertőzés, folyás esetén időben elvégzett vizsgálat, megfelelően alkalmazott terápia megelőzheti a méh, petevezetők, petefészkek gyulladásos megbetegedését. Ezzel elkerülhető

„...Panasz esetén érdemes minél előbb felkeresni a szakorvost, hiszen az idejében elkezdett kezelés hatékonyabb, és rövidebb időt vesz igénybe...”

bizonyos meddőséget okozó szövődények kialakulása.

Mondanom sem kell, hogy a nőgyógyászati daganatok felismerése szempontjából milyen fontos jelentősége van a panaszok jelentkezésétől a diagnózisig és a kezelésig eltelt időnek. Az évenként elvégzett szűrővizsgálat megmentheti a beteg életét – hívja fel a figyelmet Dr. Horváth Szilárd, szülész-nőgyógyász szakorvos.

NŐGYÓGYÁSZ ORVOSAINK:



DR. HORVÁTH SZILÁRD



DR. HRUBY ERVIN PhD



DR. JENEY KRISZTINA



DR. LÁKY ILONA MARCELLA



DR. MELCZER ZSOLT PhD



DR. RÁKOSI MIKLÓS



DR. TÓTH PÁL ERNŐ



DR. VARGA ANIKÓ



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



DR. DEMJÉN LÁSZLÓ



DR. SZABÓ ISTVÁN

ORRFOLYÁS, FELSŐ LÉGÚTI HURUT?

ELŐZZÜK MEG A BAJT!

A hűvös, nyirkos idővel együtt a felső légúti megbetegedések ideje is beköszöntött. Az arra érzékenyeknél igencsak megnehezíti a mindennapokat akár az akut, akár az elhúzódó nátha, középfülgyulladás.



Általában mely panaszokkal fordulnak Önhöz leggyakrabban a páciensek (gyermekek és felnőttek egyaránt)?

– Legtöbbször nem múló vagy gennyes orrfolyás, hurutos köhögés, középfülgyulladás, halláscsökkenés, esetleg orrvérzés panaszokkal érkeznek hozzám a gyermek páciensek



**DR. ZARÁND
RAJMUND**

– mondja **DR. ZARÁND RAJMUND** a Budai Magánorvosi Centrum gyermek és felnőtt fül-orr-gégész szakorvosa. –Több mint 20 éve a gyermekellátásban dolgozom. Sokan úgy vélik, hogy a gyermek kicsi felnőtt, de ez nem így van. Alapvetően a gyermekellátás

lehetőleg konzervatív megoldást adni a problémákra, azaz próbáljuk elkerülni a műtétes megoldásokat és csak akkor operálunk, ha az feltétlenül szükséges. Emiatt a gyermek fül-orr-gégészet a konzervatív ellátásban sokkal gyakorlottabb. A gyermek, azt kell hogy mondjam, majdnem olyan gyakran (vagy még gyakrabban) látja a fül-orr-gégész szakorvost, mint a háziorvost, hiszen a panaszok 80%-a felső légúti eredetű. Sokszor a beteg már egy köhögéssel is a fül-orr-gégészhez fordul, amit egy bizonyos szintig el kell tudnunk látni.

A felnőtt ellátásban a fül-orr-gégészeti problémák leggyakoribb esetei az orrpolip, a krónikus melléküreggyulladás, idősebb kori orrvérzések, fülpanaszok, de ezek értelemszerűen más esetek, mint a gyerekeknél. Egy polipnál abszolút műtét indikáció áll fenn, hiszen nem lehet anélkül megoldani, ellenben orrmandulánál ritkán van abszolút műtéti indikáció (csak, amikor halláspanasz van, ami nem múlik hónapokig). Addig viszont nyugodtan lehet konzervatívan kezelni, mivel ez funkcionálisan változó szerv, kezelésre visszahúzódhat. A célunk, hogy amennyiben nem szükséges a műtét, rövidebb vagy hosszabb terápiával megpróbáljuk megoldani a problémát.

Hogyan állapítja meg a diagnózist? Milyen vizsgálati módszerek érhetőek el?

– Sokszor a jó anamnézis a diagnózis 90%-os megállapításához vezet, illetve meg kell tekinteni a direkt és indirekt jeleket a páciens száján, orrán, fülén, meg kell tapintani a nyirokcsomókat és ez a panaszokkal összefüggésben lényegében majdnem biztos diagnózis ad. Néha kiegészítő vizsgálatként tympanometria vagy egyéb hallásvizsgálati eljárások szoktak szóba jönni. Ritkán kérünk MR-t CT-t vagy egyéb képalotóvizsgálatot (például olyan ritka betegségeknek, mint a Juvenilis angiofibroma, limfómák vagy egyéb daganat jellegű entitások, ahol ki kell zárni vagy igazolni a daganatot, megállapítani annak a méretét, bár ez szerencsére nagyon ritka gyermekkorban).

Legtöbbször tehát fül-orr-gégészeti fizikális vizsgálat történik, amit néha hallásvizsgálattal egészítünk ki. A gyermeket a szülő ölébe veheti és ebben a számára kényelmes, stabil helyzetben vizsgáljuk. Három éves kortól már kinyitja a gyermek úgy a száját, hogy gyakran még spatulát sem kell használni, az orrába bele lehet nézni spekulum nélkül is, ritkán kell eszköz, de ez sem feltétlenül kényelmetlen érzés. Fültölcseért majdnem mindig kell használnunk, mert a hallójárat kanyargós és szőrös, ezért néha hátra és fölfelé meg kell emelni, valamint megtapintjuk a nyakát. Alapvetően a klinikai tünetek sokkal előrébb visznek annak az eldöntésében, hogy például szükséges-e eltávolítanunk egy orrmandulát.

Milyen kezelési módok állnak rendelkezésre? Hogyan előzzük meg a felülfertőződést vagy egy komolyabb betegség kialakulását?

– A kezeléseknak is lehetnek szövődésményei, ezt fontos megjegyezni. Egy gennyes orrfolyásnál vagy elhúzódó felső légúti hurutrúl kezdetben nyálkahártya összehúzó orrcseppet javasolunk. Mivel ezt sokáig nem lehet alkalmazni általában helyi, nem felszívódó szteroidot tartalmazó orrsprayvel folytatjuk tovább a kezelést akár több hétig is. Emellett rettetesen fontos, hogy a gyermek megtanuljon tisztességesen orrot fújni, ami 3 éves kortól már elvárható. Ez nagyon fontos dolog, ehhez is van segédeszköz (például az orrballon) ami tünetmentes állapotban használva segít elsajátítani az orrfújás helyes technikáját.



„...A fül-orr-gégész elsőre mindig a gyermek orrával kezd el foglalkozni, mivel az orr a felső légutak egészségének záloga...”



akkor is, ha garat panaszai vannak, mivel ennek oka is az orrban keresendő. Duzzadt orrnyálkahártya esetén a nehezített orrlégzés miatt szájon át veszünk levegőt így az kiszárad, lehül és így következik be az infekció. Gégegyulladás, rekedtség, köhögés, orrüregi problémák, krónikus arcüreggyulladás, elhúzódó nátha és a fülkürt működési panaszok, illetve savós- vagy akut középfülgyulladások hátterében is legelőször (és leggyakrabban) az orr az, ami rosszul működik és ebből keletkezik az összes probléma. Így bármennyire furcsán hangzik, a fül-orr-gégész elsőre mindig a gyermek orrával kezd el foglalkozni, akár a fülre utalnak a panaszok, akár a gégére, mivel az orr a felső légutak egészségének záloga – hangsúlyozza Dr. Zaránd Rajmund fül-orr-gégész szakorvos.

Szerencsére ma már több modern dolog áll rendelkezésünkre akár orrbőlítésről, orrszívásról legyen szó és orr-, illetve garat probiotikumok is jó kiegészítői lehetnek egy-egy kezelésnek. A hosszantartó nyálkahártya összehúzó szernek vagy akár szteroidos kezelésnek lehet esetleg orrnyálkahártya-szárazságot, orrvérzést okozó hatása, ezért orrkenőcsöket is szoktunk alkalmazni. Akut betegségek esetén jön szóba az antibiotikumok adása, amit legtöbbször elég szájon át alkalmazni, tehát nem igényel kórházi kezelést a beteg. Fontos, hogy a fül-orr-gégészek alapvetően az orrát kezelik a páciensnek,



BUDAPESTI MAGÁNORVOSOK CENTRUM

FÜL-ORR-GÉGESZ SZAKORVOSAINK:



DR. PÁ CZ ZOLTÁN



DR. ZARÁND RAJMUND

A FÉRFIAK EGYIK LEGGYAKORIBB DAGANATOS BETEGSÉGE: A PROSZTATARÁK!



Kialakulásának pontos okai nem ismertek, de a kockázata emelkedik az életkorral. Megfigyelhető a családban való halmozódás is, azaz akinek a rokonságában előfordult prosztatarák, annak az esélye nagyobb a betegsége.

Melyek a prosztatarák kialakulásának fő okai?

– A prosztatarák Európában a férfiak között a leggyakrabban előforduló rosszindulatú daganat és a második leggyakoribb daganatos halálok, kialakulásának pontos okai nem ismertek, de a kockázata emelkedik az életkorral – mondja **DR. FAZAKAS ZSOLT**, a Pesti és Budai Magánorvosi Centrum urológus szakorvosa.

– Megfigyelhető a családban való halmozódás is, azaz akinek a rokonságában előfordult prosztatarák, annak az esélye nagyobb a betegsége. Olyan tényező azonban, ami egyértelmű összefüggést mutatna a kialakulásával – és ennek kiküszöbölésével a daganat is megelőzhető lenne – a mai napig nem ismert.

Kiket veszélyeztet elsősorban?

– Bár az előzőekben említett idős kor és a közeli rokonságban (édesapa, nagypapa, nagybáty) előforduló prosztatarák kockázati tényezőnek tekinthető, de senki sem védett a daganattól. Hacsak azt a megfigyelést nem vesszük alapul, hogy kasztráltakban nem fordul elő. A prosztatarák kezelésében a férfi hormonok megvonásának fontos szerepe van, de megelőzőesként – érthető okokból – nem elfogadott.



DR. FAZAKAS ZSOLT

Nincs kétség afelől, hogy a prosztatarák halálos betegség, kezelés nélkül előrehalad és későn felismerve már eredményesen nem gyógyítható, ezért az erőfeszítéseink a korai felismerést célozzák. A prosztatarák tünetet csak késői stádiumban mutat.

A legújabb szakmai ajánlások már 40 éves kortól, önkéntes alapon javasolják a rendszeres vizsgálatot.

Hogyan zajlik egy szűrővizsgálat?

– A prosztatarák korai felismerésének leghatékonyabb eszköze a PSA (proszta specifikus antigén) szint mérése a vérből. A PSA ugyan nem „rák-specifikus”, azaz az emelkedett szintje nem jelenti a rák diagnózisát, de mindenképp felhívja a figyelmet a daganat előfordulásának veszélyére, és további vizsgálatot, szövettani mintavételt tehet indokolttá. A PSA-t egyénre szabottan kell értékelnie az urológusnak. A megítélése függ a beteg életkorától, a prosztata méretétől. Fontos a rendszeres mérése, és ennek alapján az évek elteltével történt emelkedés üteme is kórjelző lehet. A szűrővizsgálat része a prosztata ultrahangos vizsgálata, valamint a megtapintása is. A három vizsgálat együtt nyújtja a lehető legjobb eredményt.

Rendelünkben, a Pesti és Budai Magánorvosi Centrumban a hozzánk érkező férfiakat tájékoztatjuk a prosztatarák veszélyeiről, a vizsgálatok értékéről, majd a fent említett három módszert együttesen alkalmazzuk, valamint kiegészítjük a vesék és a húgyhólyag ultrahangos vizsgálatával. A prosztatarák korai felismerésén túl igyekszünk más urológiai problémákat (vizelési és merevedési panaszok) felderíteni, ezeket hatékony megoldásokat nyújtani.

Mik a prosztatarák lehetséges kezelési módjai és ezek milyen eséllyel alkalmazhatók?

– A prosztatarák gyógyítása szempontjából a legfontosabb a korai felismerés. Az úgy nevezett „szervre lokalizált daganat” (amikor a tumor nem terjed túl a szerv határain, nem ad áttétet nyirokcsomókba vagy távoli szervekbe) jó eséllyel maradéktalanul gyógyítható és a beteg további életkilátásai megegyeznek a vele azonos korú és egészségi állapotú férfiakéval. A széles körben

alkalmazott vizsgálatoknak köszönhetően megfigyelhető, hogy a prosztatarakkal diagnosztizált férfiak életkora alacsonyabb, mint korábban, és általános egészségi állapotuk is jobb. Jogos elvárás, hogy a daganat eltávolításán túl a kezelés következményei se keserítsék meg a további – daganatmentes – életüket. Gyógyító eljárásnak a műtét (a prosztata és az ondóhólyagok eltávolítása), illetve a sugárkezelés tekinthető. Mindkét terápiás módszer esetében az utóbbi években hatalmas előrelépések lehettünk tanúi. Az urológusok a műtétben jártasak. Elmondhatjuk, hogy ma Magyarországon is elérhető a legtöbb modern műtéti eszköz, felkészült orvosi csapatok nemzetközileg is elismert eredményességgel dolgoznak. A laparoszkópos műtét nem csak gyors felépülést biztosít, de lehetőséget ad az operáló orvosnak a prosztata mellett húzóerő ereket és idegeket megkímélésére, a potencia megőrzésére – mondja az urológus szakorvos.

A merevedési zavar okai és kezelése

Merevedési zavarnak (erektilis diszfunkció (ED)) nevezzük azt az állapotot, amikor a hímvessző szexuális aktushoz szükséges merevedése nem jön létre, nem kellő fokú, vagy nem tart kellő ideig, és ez az állapot legalább három hónapja fennáll, illetve visszatérően jelentkezik.

– A 40 év feletti férfiak több mint fele küzd valamilyen fokú szexuális zavarral – hangsúlyozza Fazakas Doktor.

– Az életkor előrehaladásával az előfordulás gyakorisága és a merevedési zavar súlyossága is növekedik. Megközelítő adatok szerint a 40 éves korosztály 40%-a, a 70 évesek 70% számol be panaszokról. A világon egyre gyakrabban felismert és kezelt erektilis zavarok oka nem csak az átlagos életkor és elvárt életminőség növekedése, hanem a betegség társadalmi nyilvánossága is. Hazai felmérések szerint a zavar Magyarországon kb. 4-500 ezer férfit érint. A merevedés kialakulása pszichés, hormonális, idegi és véráramlási szabályozás alatt áll.

A merevedési zavarnak lehetnek lelki vagy szervi okai. Míg az orvostudomány a merevedési zavarokat sokáig kizárólag pszichés vagy hormonális eredetűnek tartotta, mai ismereteink szerint

az esetek többsége szervi eredetű, következményes pszichés elemekkel. A kialakulását nem lehet egy okra visszavezetni.

Az erektilis diszfunkció legfontosabb rizikó tényezői a káros szenvedélyek (dohányzás, a nagy mennyiségű alkoholfogyasztás, az elhízás, a mozgásszegény életvitel), az öregedéssel együtt járó életkori változások, a férfi nemi hormon (tesztoszteron) szintjének csökkenése, a krónikus betegségek (cukorbetegség, érlelmeszesedés, szívbetegségek). A cukorbetegség egyaránt káros hatással van a merevedésért felelős erek és idegek állapotára is. A merevedési zavar kockázatát a betegség kétszeresére emeli. A magasvérnyomás-betegség, a magas koleszterin és vérsírszint



szintén az érellátás zavarához vezet. Merevedési zavar kialakulhat gyógyszeres kezelés mellékhatásaként is (vérnyomáscsökkentők, antidepresszánsok). Meg kell említeni a prosztatabetegségeket és ezek kezelését (műtéti és gyógyszeres) is. Merevedési zavart okoznak még pszichiátriai betegségek is, mint a depresszió. Ritka oka lehet még a gerinc és a kismencede sérülései, műtétei. Fiatal korban a teljesítménykényszer, az irreális szexuális képzet okozhat problémát. Mindenkit érinthet a munkahelyi vagy magánéleti stressz, fáradtság.

Fontos kiemelni, hogy a potencia zavarok korai tünetei is lehetnek általános érbetegségeknek, a súlyos szív-érrendszeri szövődményeket (pl.: szívinfarktus) a merevedési zavar megjelenése 1-2 évvel megelőzheti. Fel nem ismert cukorbetegsége, magas koleszterinszintre, tesztoszteronhiányra is fény derülhet.

Az 1990-es években kifejlesztett és sikeresen alkalmazott gyógyszeres kezelésnek köszönhetően ma jelentős számban javítható a merevedési képesség. Hallgatás falát sikerült áttörni, de sokakban még szégyenérzet maradt, nehezen beszélnek róla. A kezelés felé vezető első lépés tehát, hogy a páciens felismerje a problémát, és orvoshoz forduljon a panaszával.

Fontos, hogy a férfi a partnerétől is támogatást, megértést kapjon, illetve gondoljunk kell arra hogy a férfi merevedési zavara a partner problémájává is válik. Meg kell szakítani azt az „ördögi kört”, amiben a merevedési zavarok feszültséget, bizonytalanságot és bizonytalanságot eredményeznek, ami tovább rontja a teljesítőképességet.

A kezelés első lépcsője a kockázati tényezők kiküszöbölése, a társbetegségek gyógyítása.

A jobb minőségű merevedés (fokozott rigiditás, hosszabb tartam) elérése ma már elsősorban a szájon át adható gyógyszerekkel érhető el. Ez a kezelési forma hatékony, biztonságos, diszkrét, a generikus készítményeknek köszönhetően már széles körben elérhető.

Megfelelő ingerlés mellett a gyógyszer hatóanyaga, az 5-foszofodiészteráz gátló gyorsan kifejti hatását és hatóanyagától függően 3-4 órától akár 24-36 óráig aktív marad. A mellékhatások viszonylag ritkák és enyhék. Kipirulás, orrdugulás, szédülés fordulhat elő. Nem adhatók nitrát-készítményekkel együtt, illetve olyan betegeknek, akiknek kórosan alacsony a vérnyomása, vagy súlyos szív-érrendszeri betegségben szenvednek. Kevésbé népszerű, de nagyon hatékony a pénisz barlangos testébe adott injekció. Ma már ritkán alkalmazott eljárás a vákuumos módszer, ennek során egy speciális eszköz segítségével az erekció mechanikusan érhető el. Amennyiben a fenti módszerek nem vezetnek eredményre, műtéti megoldással protézis beültetése lehetséges.



PESTI ÉS BUDAI
MAGÁNORVOSI CENTRUM

**CENTRUMUNK
UROLOGUS
SZAKORVOSA:**



DR. FAZAKAS
ZSOLT

MERT CSONTJAINK KIEMELT FIGYELMET ÉRDEMELNEK!

A Budai Magánorvosi Centrum újabb szolgáltatásokkal várja régi és új pácienseit.

Óriási öröm számunkra, hogy a röntgen és mammográfia szolgáltatásaink mellett a DEXA csontsűrűség mérésre is tudjuk Önöket fogadni a Budai Magánorvosi Centrumban!



**Az ünnepekre
való tekintettel
december hónapban
10% kedvezményt biztosítunk
DEXA vizsgálatainkra!**



Lepje meg magát, vagy szeretteit csontsűrűség mérés – ágyéki gerinc és csípő vizsgálattal vagy teljes test szöveti összetétel méréssel!

(A kedvezmény a szolgáltatás listaárából vonódik le, más akciókkal nem összevonható és 2023. decemberben történő időpontfoglalás esetén biztosított).

A **csontsűrűség mérés** a csontok ásványi anyag tartalmát, a csontok sűrűségét határozza meg. Az életkor előrehaladtával a csontok ásványi anyag tartalma csökken, mely törési kockázatot jelent. Hölgyeknek a menopauza kezdetétől, uraknak 60 éves kor felett ajánlott elvégeztetni a vizsgálatot.

Anyagcsere zavarok esetén, cukorbetegség, pajzsmirigy, máj, vese betegség felszívódási zavarok, szteroid szedése, illetve családi halmozódású csonttrikuláskor célszerű a vizsgálatot fiatalabb korban is elvégezni.

Teljes testösszetétel mérés során a DEXA-berendezés a zsír és az izomszövetek százalékos arányáról, illetve elhelyezkedéséről ad képet.

A vizsgálat ajánlott edzésprogram esetén az izomtömeg változásának követésére, túlsúlyos pácienseknél vagy izomgyengeség, gyenge fizikai terhelhetőség fennállásakor. Életmódváltás, testsúlycsökkentő terápia után a zsír és az izomszövetek százalékos arányának változásáról tudunk képet kapni.



PESTI ÉS BUDAI
MAGÁNORVOSI CENTRUM

*Mert nekünk
számít az Ön
egészsége!*

**DEXA –
CSONTSŰRŰSÉG MÉRÉS,
TELJES
TESTÖSSZETÉTEL
MÉRÉS**

MAMMOGRÁFIA

RÖNTGEN

**BEJELENTKEZÉS:
+36 1 794 3980**



**1119 BUDAPEST,
FEHÉRVÁRI ÚT 89–95.**

FOLYAMATOS KEDVEZMÉNYEK

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

SAVOYA PARK



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

A KÖVETKEZŐ TEVÉKENYSÉGEKKEL VÁRJUK ÖNÖKET:

Bőrgyógyászat | Diabetológia | Endokrinológia
Foglalkozás-egészségügyi vizsgálatok
Gyermekek-kardiológia | Idegsebészet | Kardiológia
Laboratóriumi vizsgálatok | Lipidológia | Obezitológia
Ortopédia | Szülészeti-Nőgyógyászat | UH vizsgálatok



www.budaimaganrendelo.hu

(06 1) 794 3980

(06 1) 445 0700

(Labor szolgáltatások)

+36 (70) 647 7811

BMC SAVOYA PARK – 1117 Budapest, Hunyadi János út 19.

E-mail: savoya.recepcio@budaimaganrendelo.hu

TOVÁBBI RÉSZLEGEINK, ORVOSAINK

ARANYÉR AMBULANCIA



DR. REGŐCZI
TAMÁS

BELGYÓGYÁSZAT



DR. BARTOS
TÍMEA



DR. DERES
PÉTER PhD



DR. FŰGEDI
KATALIN

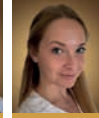


DR. PÁC
ALEXANDRA NÓRA

DIETETIKA



LUKÁČOVÁ
TÜNDE



YILMAZ-BORSODI
BEÁTA

DIABETOLÓGIA



DR. BARTOS
TÍMEA



DR. HERMÁNYI
ZSOLT



DR. LUKÁCS
KRISZTINA PhD



DR. SIMONYI
GÁBOR PhD

FEJFÁJÁS/ NEUROLÓGIA/STROKE



DR. HORVÁTH
RITA

LIPIDOLÓGIA/ OBEZITOLÓGIA



DR. SIMONYI
GÁBOR PhD

PULMONOLÓGIA



DR. ZSÁMBOKI
GABRIELLA

GYERMEKGYÓGYÁSZAT



DR. ÁRVAI
MARIANN



DR. DEMJÉN
LÁSZLÓ



DR. KOVÁCS
GÁBOR HUNOR



DR. LÁSZTITY
NATÁLIA



DR. SÁP
MÓNIKA



DR. SMOLCZ
KATALIN



DR. VARGA
ANIKÓ



DR. ZSÁMBOK
RAJMUND

KARDIOLÓGIA



DR. BÁRTFAI
ILDIKÓ



DR. BALLA
PATRÍCIA



DR. FŰGEDI
KATALIN



DR. KERKOVITS
GÁBOR



DR. KOVÁCS
GÁBOR HUNOR



DR. NAGY
ZSÓFIA



DR. PÁC
ALEXANDRA NÓRA



DR. SIMKOVITS
DÁNIEL



DR. SIMONYI
GÁBOR PhD

RADIOLÓGIA



DR. BODNÁR
GYÖRGYI ENIKŐ



DR. BORBÁS
GÁBOR



DR. CSÁTHY
JÁNOS



DR. SZARVAS
TÜNDE



DR. UNGER
ZSUSZA PhD



DR. ZSUPPÁN
RICHÁRD

ORTOPÉDIA, TRAUMATOLÓGIA



DR. MAGOS
KRISZTIÁN



DR. MADARÁSZ
SZILVESZTER

REUMATOLÓGIA



DR. ROJKOVICH
BERNADETTE PhD

SONOGRÁFIA



MIKOLA SZILVIA
SAROLTA

IDEGSEBÉSZET



DR. SZÉKELY
PÉTER PÁL

MEGELŐZŐ ORVOSTAN



DR. BÉRCs
ZSUSZANNA

OPTOMETRIA



TERN
BERNADETT

PSZICHIÁTRIA



DR. MIHÁLY
ANDREA

SZEMORVOS



DR. GÉHL
ZSUSZANNA

GYÓGYMASSZÁZS



DÁVID
PÉTER



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

STD AMBULANCIA



DR. ÁRVAI
MARIANN



DR. FAZAKAS
ZSOLT



DR. MELCZER
ZSOLT

SEBÉSZET



DR. REGŐCZI
TAMÁS

SÉRVAMBULANCIA

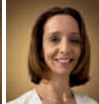


DR. REGŐCZI
TAMÁS

MAMMOGRÁFIA



DR. BORBÁS
GÁBOR



DR. UNGER
ZSUSZA PhD



DR. ZSUPPÁN
RICHÁRD



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

Urológia

Az urológiai első vizsgálatból (amely tartalmazza az anamnézist, fizikális vizsgálatot, valamint az urológiai hasi szervek ultrahang vizsgálatát) **10% kedvezményt** biztosítunk a kupon bemutatása esetén.

Az akció 2024. május 31-ig érvényes.



Hasi és kismedencei ultrahang vizsgálat

Hasi és kismedencei ultrahangra **10% kedvezményt** biztosítunk a kupon bemutatása esetén.

Az akció 2024. május 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

Komplex nőgyógyászati szűrés

Komplex nőgyógyászati szűrés a Budai Magánorvosi Centrumban, **10% kedvezmény** a kupon bemutatása esetén.

Az akció 2024. május 31-ig érvényes.



Fogászati konzultáció góckutatással

24.900 Ft helyett most **19.900 Ft** a személyes konzultáció, állapotfelmérés, személyre szabott kezelési terv, góckutatás, amely tartalmazza a panoráma felvételt és a hivatalos szakorvosi véleményt; a kupon bemutatása esetén.

Az akció 2024. május 31-ig érvényes.



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

Laborvizsgálat (újszülöttek részére is)

Már reggel 6 órától és szombaton is várjuk Önöket a Fehérvári út 89-95. szám alatt. A vérvétel kisgyermekek és újszülöttek esetén is elérhető. Aktuális labor listaárainkból **10% kedvezményt** biztosítunk, a kupon bemutatása esetén.

Az akció 2024. május 31-ig érvényes.



Sportszemléletű kardiológiai vizsgálat PLUS

(12 elvezetési EKG, fizikális vizsgálat, szívultrahang, terhelési EKG). A vizsgálatra **15% kedvezményt** biztosítunk a kupon bemutatása esetén.

Az akció 2024. május 31-ig érvényes.

A fenti kedvezmények más akciókkal nem összevonhatók!

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM ÉS BUDAI OLTÓKÖZPONT

Tel.: **+36 (1) 794 3980, +36 (1) 794 3982, +36 (20) 288 7248** (csak oltások)

www.budaimaganrendelo.hu | www.budaioltokozpont.hu | E-mail: info@budaimaganrendelo.hu, info@budaioltokozpont.hu
Fehérvári úti rendelők: 1117 Budapest, Fehérvári út 82. | 1119 Budapest, Fehérvári út 89-95. – bejárat a Kocsis u. felől

BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM LABORATÓRIUM

Tel.: **+36 (1) 445 0700**, 17 óra után: **+36 (1) 794 3980** | E-mail: recepcao@bmcilabor.hu
1119 Budapest, Fehérvári út. 89-95. – bejárat a Kocsis u. felől

BUDAI GASZTROENTEROLÓGIAI CENTRUM

Tel.: **+36 (20) 410 1926, +36 (20) 387 6072** | www.gasztrocentrum.hu | E-mail: recepcao.buda@gasztrocentrum.hu
1117 Budapest, Fehérvári út 82. 1. emelet 4. ajtó

PESTI GASZTROENTEROLÓGIAI CENTRUM

Tel.: **+36 (20) 536 4156** | www.gasztrocentrum.hu | E-mail: recepcao.pest@gasztrocentrum.hu
1133 Budapest, Kárpát utca 62-64., Helia Thermal Hotel

PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM – HOTEL HELIA RENDELŐ

Tel.: **+36 (70) 799 9015** | www.pestimaganrendelo.hu | E-mail: pestimaganrendelo@budaimaganrendelo.hu | 1133 Bp., Kárpát u. 62-64.

FOGÁSZATI ÉS IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM BMC DENTAL

Tel.: **+36 (70) 771 5221** | www.bmcfogaszat.hu | info@bmcfogaszat.hu | 1117 Budapest, Fehérvári út 82. 1. emelet

BMC – SAVOYA PARK – Tel.: **+36 (70) 647 7811** | savoya.recepcao@budaimaganrendelo.hu | 1117 Budapest, Hunyadi János út 19.

Az Ön egészsége fontos számunkra!
VÁRJUK SZERETETTEL!

