

# Budai



egészségmagazin ■ magánorvosi centrum

MAGYARORSZÁGON  
A FELNŐTT LAKOSSÁG  
**TÖBB MINT  
EGYHARMADA  
HIPERTÓNIÁS**

**PAJZSMIRIGY  
ULTRAHANG**

**NINCS MITŐL  
TARTANIA**

ISMERJE MEG AZ ALTATÁSOS  
FOGÁSZATI BEAVATKOZÁSOK  
ELŐNYEIT

**VÁLTOZÓ KOR  
- AMIRŐL  
BESZÉLNI KELL!**

ÚJDONSÁG  
A BUDAI MAGÁNORVOSI  
CENTRUMBAN  
**ELÉRHETŐ  
A HEMATOLÓGIAI  
RENDELÉS**

**ÚJ ÉV – ÚJ KEZDET  
– ÚJ LENDÜLET**

*„NEM ÁLMOKAT KERGETEK, HANEM AZ ÉLET MINDENNAPI SZÉPSÉGEIT,  
BOLDOG PILLANATAIT, CSODÁS ÉLMÉNYEIT IGYEKSEM MEGÉLNI”*

**INTERJÚ GUNDEL TAKÁCS GÁBORRAL**

# 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  
Gasztroenterológia | Kardiológia | Neurológia | Nőgyógyászat | Oltóközpont  
Pulmonológia | Ultrahangos vizsgálatok | Urológia

### Laboratóriumi vizsgálatok



PESTI MAGÁNORVOSI CENTRUM



PESTI  
GASZTROENTEROLÓGIAI  
CENTRUM



BUDAI OLTÓKÖZPONT

[www.budaioltokozpont.hu](http://www.budaioltokozpont.hu) 36 (20) 288 7248 (csak oltás)

Labor elérhetőség: (06 1) 445 0700

[www.budaimaganrendelo.hu](http://www.budaimaganrendelo.hu) (06 1) 794 3980

[www.gasztrocentrum.hu](http://www.gasztrocentrum.hu) 06 (20) 410 1926



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

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



# KEDVES OLVASÓINK!



Ismert, sokat citált szlogenje az edzőtermeknek: A nyári alak télen készül.

Talán van is benne némi igazság, nincs is ebben semmi rossz szándék, sőt, mozgásra buzdít az év bizonyos értelemben vett legnehezebb időszakában is. Hiszen nehezen hagyjuk el télen a finom meleg kuckókat, nem olyan hívogató az esős, borongós idő, a korai sötétedés. Mégis, ilyenkor is érdemes kimerészkednünk, kisebb, nagyobb túrákat tenni a természetben, vagy elmenni a legközelebbi edzőterembe.

A nyári alak télen készül... Szeretem ezt jóval tágabban értelmezni, számomra a jó öregséget az jelenti, ha idős korunkban is aktívan éljük a napjainkat, nem szorulunk mások segítségére saját magunk ellátásában, önállóan fel tudunk öltözni, van kedvünk, erőnk, energiánk kimozdulni, részt venni

egy kiránduláson, elmenni egy színházi darabot megnézni. Kinek, kinek izlése szerint. A lényeg az, hogy ne kelljen általános fizikai, vagy éppen mentális állapotunk miatt ideje korán lemondanunk azokról a dolgokról, amiket szeretünk. Ahhoz, hogy jól élhessük meg idős korunkat, fittnek kell lennünk szellemi és fizikai téren egyaránt. Ezért nem elég akkor tennünk egészségünkért, amikor már hanyatlóban vagyunk, - természetesen mindig lehet javítani, mindig tudunk kicsit emelni saját magunkon, még akkor is, amikor ágyhoz kötöttekké váltunk - azonban sokkal könnyebb, ha megelőzzük, lelassítjuk azt.

Az élet természetes velejárója, hogy fizikai képességeink idővel csökkennek, lassabbak, gyengébbek, esendőbbek leszünk, az azonban nem mindegy, milyen gyorsan és mikor következik ez be. Időben elkezdett, tudatos munkával sokáig megőrizhetjük fiatalos lendületünket, ruganyos lépteinket.

Tehát az én változatomban ez így szól: A boldog, aktív nyugdíjas kor alapja az egészséges életmódban rejlik, amit fiatal korunktól tudatosan művelünk.

Rövidebben: A boldog nyugdíjas évek a negyvenes éveinkben készülnek.

Fogadják szeretettel idei első kiadványunkat, melyben hasznos tanácsokat adunk ahhoz, hogy az új esztendőben is egészségesen, vidáman teljenek hétköznapjaink!

2025-ben is szeretettel várjuk Önöket rendelőinkben!

Sikeres, boldog új évet kívánok a Budai és Pesti Magánorvosi Centrum csapata nevében!

**DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA**

Orvosigazgató,  
Pesti és Budai Magánorvosi Centrum,  
Budai Egészséges Életmód Centrum

# „NEM ÁLMOKAT KERGETEK, HANEM AZ ÉLET MINDENNAPI SZÉPSÉGEIT, BOLDOG PILLANATAIT, CSODÁS ÉLMÉNYEIT IGYEKSZEM MEGÉLNI”

INTERJÚ GUNDEL TAKÁCS GÁBORRAL

*Az ünnepi lapszámunkhoz nem is kívánhattunk volna ideálisabb interjúalanyt Gundel Takács Gábor személyénél. A Táncsics Mihály-díjas magyar újságíró, műsorvezető, sportriporter, kommentátor a szakma legnagyobbja, akinek a hangjára generációk ébredtek a Danubius rádiót hallgatva, akinek sport közvetítései alatt együtt szurkolhattunk a kedvenc sportolóinknak. Legyen szó zseniális kvízműsorairól, előadásairól vagy könyveiről, a fiataltól az idősebb korosztályig mindannyian tanulhattunk/ tanulhatunk Tőle nemcsak tudást, hanem kedvességet, emberséget, „életszeretetet” is.*



## Mit jelent az Ön számára az egészség?

– Először is az „életminőség” jut róla az eszembe, az, hogy az életünket hogyan és milyen módon éljük, mire vagyunk képesek – mondja Gundel Takács Gábor.

– Fontos, hogy milyen élményekkel tudunk gazdagodni életünk során, el tudunk-e menni például kirándulni, utazni, a gyermekeinkkel, unokáinkkal játszani, minőségi időt tölteni – teszi hozzá a műsorvezető. – 60 évesen már óhatatlanul az eszembe jut, hogy az ember az életét milyen minőségben éli le, hogy ücsörög egy szobában, itt fáj, ott fáj, már nem szívesen mozdul ki vagy pedig aktív életet él, élményekkel gazdagodik, új emberekkel új helyzetekkel találkozik.

Alapvetően az egészség egyik fele az élet minőségünkről szól. A másik fele úgy gondolom, egyfajta felelősségvállalás a családunkkal szemben, hiszen hogyha én egészséges vagyok, erős vagyok, képes vagyok elvégezni a feladataimat, akkor tudom a családomat támogatni, segíteni. Lehetőségünk van együtt programokat csinálni, közös élményeket szerezni.

Ezzel szemben, hogyha én mások segítségére szorulok, azzal rontom az ő életminőségüket is, fizikailag és mentálisan, hiszen nem csak az a probléma, hogy segíteniük kell nekem, hanem közben folyamatosan aggódnak, orvoshoz kell, hogy vigyenek. Azt gondolom, hogy az „egészségnek” ez a része is épp olyan fontos, mint a másik fele, nemcsak magunkkal szemben van kötelességünk, hanem a környezetünkkel, családunkkal szemben is felelősségünk, hogy odafigyeljünk az egészségünkre!

Igyekszem rendszeresen részt venni szűréseken és másokat is csak bátorítani tudok, hiszen nagyon sok tematikus kampány van manapság, legyen szó akár a novemberi prosztata szűrésről vagy az októberi látás vizsgálatról (október a látás hónapja és nagyon sok helyen ingyenes látásvizsgálattal várják az érdeklődőket).

Rendszeres szűrésekkel még idejében fény derülhet egy adott betegségre, ami így a legtöbb esetben jó eséllyel gyógyítható. Pár éve voltam egy átfogó szűrésen, ahol egy számomra addig nem ismert problémára derült fény és így, hogy ez kiderült, azóta sokkal jobban odafigyelek magamra és tudtam javítani az életminőségemen.

Sokszor gondolhatja úgy az ember, hogy nincs semmi baj, hiszen nem fáj, ugyanakkor (például a prosztatarák esetében) sok betegség nem okoz tünetet. Amikor már látható jelei vannak a betegségnek, sajnos sokszor túl késő. Ez is felelősség kérdése szerintem, mert nem mindegy egy családnak, hogy elveszít egy családapát vagy családanyát, nem mindegy, hogy kórházról, műtétekről és kiszolgáltatottságról szól az élet vagy arról, hogy egészségesekek vagyunk, tettere készek, éljük az életünket és segítjük a környezetünket a közösségünket, amiben élünk.

Abban hiszek, hogy az ember a saját életmódját állítja be egyfajta egészséges életmódra, amiben természetesen szerepe van a táplálkozásnak, hogy odafigyeljünk az étkezési szokásainkra és azt gondolom, hogy ebben az esetben vasárnaponként, vagy ünnepnapokon lehetünk kicsit megengedőbbek magunkkal.

A táplálkozás mellett elengedhetetlen a rendszeres mozgás. Világéletemben sportoltam, ha adtak egy labdát a kezembe én azonnal játszottam, és ez a sport iránti szeretet a mai napig tart. Ugyanakkor rá kellett jönnöm arra, hogy az úszás is ideális edzés a test számára, kíméli az izmokat, nyújt, de mégis nagyon jól átmozgatja a testet. Mindezek mellett heti egyszer teniszezem.

Ami még fontosnak tartok, hogy lássuk meg az apróbb dolgokban is a lehetőséget, például nem kell mindig a liftbe szállni, menjünk a lépcsőn. Nem kell mindig tömegközlekedési eszközzel utaznunk, ha tehetjük sétáljunk egy pár



FOTÓ: BRAIN BAR FEJSZIVAL

megállót; ne körözünk feleslegesen az autóval parkolót keresve, álljunk meg nyugodtan messzebb és gyalogoljunk! Ezekből a kicsi mozgásokból napi szinten jó pár lépést össze lehet szedni. Segíthetnek a lépésszámláló applikációk is, ami akár még motiválja is az embert.

#### **Hogyan teremti meg a harmóniát, az egyensúlyt a hétköznapiakban – munka, karrier és magánélet között?**

– Próbálok tudatosan szelektálni. Vannak olyan feladatok, amiket ma már nem vállalom rendszeresen – régebben rádióztam és a hajnali kelés azért igénybe veszi a szervezetet. Ráadásul az én életemben van, amikor késő estig dolgozom és van, amikor kora hajnalban kelek, ami abszolút nem jó a bioritmusnak. Amíg az ember fiatal addig lehet csinálni, de egy idő után nagyon el lehet fáradni.

Én 60 fölött már nem többet, hanem kevesebbet szeretnék dolgozni és időt szánni a mentális egészségre, például olvasásra is, hiszen nincs fizikai egészség mentális egészség nélkül, az ókori mondás szerint: Edzett testben edzett lélek!

#### **Hogyan tudja a dolgokból a legideálisabbat kihozni? Mi segít fókuszálni a kitűzött célra?**

– Az életünknek, civilizációnknak nagy problémája, hogy a maximumot pró-

báljuk meg elérni ahelyett, hogy az optimumra törekednénk. Ha a maximumra törekszünk lehet, hogy a testünk és a lelkünk megsínyli a folyamatot és akkor nincs értelme az egészségnek, de ha az optimális eredményre fókuszálunk, akkor abban az is benne van, hogy jól vagyunk közben, meg azok az emberek is jól vannak, akik ebben velünk együttműködnek. Meg kell találni az egyensúlyt, a harmóniát és akkor leszünk boldog emberek, akkor leszünk hosszú életűek. Ha padlóig nyomjuk a gázt, el fog füstölni a motor, ne a maximumra vágyjunk, hanem az optimálisra.

#### **Milyen tervei vannak a jövőre nézve?**

– A munkámban igyekszem a világra való jó értelemben vett kíváncsiságomat megőrizni. Aki kíváncsi él, tapasztal, az újat tanul, nem öregszik meg, azt új ingerek érik, új élethelyzetekbe kerül. Igyekszem ezt az egészséges kíváncsiságot megőrizni és ez sok mindenben motivál, nemcsak a munkában, de a magánéletben is: új élmények, új utazások, beszélgetések. Szerencsésnek mondhatom magam, hiszen a minden-napjaimban is ezek a dolgok köszönnek vissza. Természetesen vannak terveim. Szeretném, ha a környezetemben minden jól működne, de nem nagy álmokat kergetek, hanem az élet mindennapi szépségeit, boldog pillanatait, csodás élményit igyekszem megélni.

# MERT MINDEN VÉDELEM SZÁMÍT!

*Miért kiemelten fontos a daganatos betegek oltása? Milyen előnyök származhatnak abból, ha figyelünk erre?*



– Az átlagéletkor növekedésével a daganatos betegségek egyre több embert érintenek, nagyon gyakran a diagnózis felállításakor még egyéb krónikus betegségek is jelen lehetnek az adott páciens életében (cukorbetegség, magasvérnyomás stb.), ez a kombináció pedig fokozott sebezhetőséget jelent a fertőző betegségekkel szemben – hangsúlyozza **DR. BÉRES ZSUZSANNA KATALIN**, a **Budai Oltóközpont vezetője**. – A jó hír az, ha erre fókuszálunk, jelentősen csökkenthetjük az adott betegség kialakulásának esélyét és szövődményeit – teszi hozzá a Doktornő.



**DR. BÉRES  
ZSUZSANNA  
KATALIN**

– Az Amerikai Onkológiai Társaság is (ASCO) konkrét ajánlásokat fogalmaz meg, melynek célja, hogy az érintett személyek maximális védettséget élvezzenek bizonyos betegségekkel szemben.

Itt célszerű 2 csoportot elkülöníteni: a **szezonális légúti** fertőzéseket és az **egyéb betegségek** elleni immunizálást. Érdemes tudni, hogy a daganatos betegek immunrendszerének maximális támogatásra van szüksége, ebben jelenthet óriási segítséget a védőoltások időben történő alkalmazása.

**EGYÉB BETEGSÉGEK:** HPV elleni vakcina, **hepatitis A, kombinált tetanusz**

**oltás** (torokgyík- tetanusz-szamaréköhögés-gyermekbénulás), ezt javasolt 10 évente ismételni mindenkinek, hiszen a gyermekkori kötelező oltások 20 éves korig garantálják a védettséget.

**Hepatitis B**, az 1985 után születettek már kötelező oltásként megkapták és a védettségük egy életre szól. Jelenleg csak egyedi import alapján érhető el az **övsömör (VZV)** elleni oltóanyag, sajnos ez a betegség nem csak az életkor előre haladtával válik egyre gyakoribbá, hanem az immunrendszer egyéb csökkent működése esetén is aktiválódhat az alvó bárányhimlő vírus. Gyakran korábban jelentkezik, minthogy egy adott daganatos betegséget diagnosztizálni sikerülne.

**A célzott daganat ellenes terápia megkezdése előtt**, ha lehetséges bizonyos oltásokat fontos, hogy megkapjon a páciens és kialakuljon a védettsége. A kezelés alatt álló személy nem csak az alapbetegsége, hanem az alkalmazott terápiák miatt is fogékonyabb a fertőzésekre. Az immunizálástól remélt előnyök a következőket jelentik:

- csökken a betegség kialakulásának valós kockázata
- a betegség miatti kórházi kezelés valószínűsége minimalizálható, hossza csökkenthető
- a kialakult kórkép lefolyása enyhébb

■ az esetlegesen kialakuló betegség nem késlelteti a kezelések megkezdését, ami ronthatja a gyógyulás esélyeit! Bizonyos esetekben minden korábbi védettség elveszhet, ilyenkor azt a kezelést követően újra építik.

Amennyiben a kezelés előtt nem sikerül a védőoltásokat alkalmazni, kezelés alatt is lehet (kivételesen az élő legyengített kórokozót tartalmazó vakcinák), de tudni kell, hogy a kialakuló védettség **gyengébb lesz**, mintha azt a kezelés megkezdése előtt alkalmaztuk volna, ilyenkor alacsonyabb ellenanyag szintekkel reagál a szervezet.

Bizonyos légúti megbetegedések **szezonális** mutathatnak, ami azt jelenti, hogy az őszi-téli időszakban emelkedik az adott megbetegedésben szenvedők száma. Így sokkal nagyobb valószínűséggel találkozhatunk a kórokozóval a mindennapjaink során. **Egyszerre több vírussal, baktériummal is fertőződhetünk** egy időben, ami komoly kihívás elé állítja az érintett immunrendszerét. A légúti vírusok közül az influenza, ami talán a legismertebb, komoly világvjárványokat képes okozni, hiszen egy rendkívül változó szerkezetű vírusról van szó. A megváltozott szerkezet mindig új tulajdonságok megjelenését jelentheti, esetleg egy sokkal fertőzőképesebb, komolyabb megbetegedést okozó variáns alakulhat ki, ami előre nem prognosztizálható. A Covid vírus variánsai is komoly emberéletben mérhető veszteséget okoztak világszerte. Az influenza vírus jellemzően a légúti hámsejtekben szaporodik (egyéb légúti vírusok is) ami azt jelenti, hogy a fertőzést követően a csillősejtek funkciója kiesik, csökkent lehet. Így a szervezet egy komoly fiziológiás saját védekező mechanizmusát **veszíti el** a kórokozókkal szemben folytatott küzdelemben. A vírus infekciók gyakori szövődménye a bakteriális felülfertőződés, különösen igaz ez az influenza esetében. Érdekes megfigyelés volt,

hogy az 1918-20-as spanyolnátha alatt meghalt személyek tüdőszövetében gyakran jelen volt a pneumococcus baktérium, ami jelentősen rontotta a túlélés esélyeit. Ma már tudjuk, hogy több sejtszintű védekező mechanizmus is sérülhet pl. az influenza, RSV vírus fertőzést követően.

Ezért kiemelten fontos az **influenza vírus, RSV** (légúti óriássejtes vírus), **Covid** vírusok, illetve **pneumococcus baktérium** elleni védettség kialakítása oltásokkal. Ezek a betegségek súlyosságukat, volumenüket tekintve kiemelt jelentőséggel bírnak, és bizonyos csoportokra nézve kiemelt rizikót jelentenek, ezért rendkívül fontos, hogy naprakészek legyünk!

#### Milyen súlyos következményei lehetnek ezeknek a betegségeknek?

– Elhúzódó légúti infekciók (köhögés), tüdőgyulladás, agyhártyagyulladás vagy akár az egész szervezetet érintő fertőzés (véráram fertőzés), ami halálos kimenetelű is lehet!

#### Mi a gond az átvészelt betegséggel?

- Nem tudhatjuk, hogy kinél alakulnak ki komoly **szövődmények**, a rizikó csoportokban erre sokkal nagyobb az esély.
- Gyakori az úgynevezett **felülfertőződés** esélye (bakteriális, virális), ez jelentősen ronthatja az alapbetegséget. Növeli a kórházi elhelyezés időtartamát és a **halálesetek** számát is.
- A betegséget követően hosszú hetekre sokkal **sebezhetőbbé válnak** minden egyéb, ebben az időszakban keringő vírusok, baktériumok szemben.

#### Melyek azok a kórokozók melyekkel szemből javasolt a védőoltás? Ezeket milyen időközönként célszerű ismételtetni?

pneumococcus	<b>Az új oltóanyag már a 20 leggyakoribb</b> komoly megbetegedést okozó törzset tartalmazza kungált oltóanyag formájában, mely <b>immunmemóriát</b> alakít ki, ezért elegendő <b>csupán 1 oltás</b> .  – Aki korábban <i>prevenar 13-at</i> kapott javasolt <i>kérnie a 20 komponensű új oltóanyagot, így 5 évente már nem kell egy kiegészítő oltás sem (pneumovax 23), 2024-ben lett elérhető.</i>
influenza	Szezonálisan változik az oltóanyagba kerülő törzsek összetétele, <b>minden szezonban javasolt 1 oltás</b> , amely szeptember végén már elérhető.
RSV (légúti óriássejtes vírus)	<b>Csak egy oltás szükséges</b> , új vakcina.  – <i>Kismamák is kaphatják, így a baba is védett fél éves koráig a fertőzéssel szemben.</i>  2024-ben lett elérhető.
Covid	Az aktuális járványügyi helyzetnek megfelelően <b>javasolt megkapni</b> .

A védettség kialakulása általában 14 nap, így preferált egy látogatás alatt több oltás egyidőben történő felvétele. Az oltást követő napokra nincsenek megszorítások, tiltások. A leggyakoribb mellékhatás a szúrás helyén érzett fájdalom, esetleg bőrpír, duzzanat. Láz is előfordulhat, ez azonban lényegesen ritkább, ilyenkor javasolt a pihenés, lázcillapító alkalmazása. A kellemtelen tünetek általában 72 órán belül mér-

séklődnek. A védettség szintje napról napra emelkedik.

A vakcináció nagy előnye, hogy az immunrendszer **már ismeri** a kóroko-

zóban immunválaszt kiváltó struktúráját **„trenirozva van”**, így gyorsan (mert tudja, hogy milyet kell készíteni) nagy mennyiségű, speciálisan illeszkedő ellenanyagot tud előállítani. Ennek köszönhetően az oltott szervezet **komoly előnnyel startol** a kórokozóval szembeni küzdelemben, ami nagymértékben elősegíti az azzal történő **sikeres küzdelmet!**

Ellenőrizze védőoltásai meglétét, esetleges kérdésével forduljon szakemberhez, aki segít Önnek!

	„megfázás”	influenza	covid-19	RSV
fájdalom	XX	XXX	XX	X
nehéz légzés	X	X	XXX	X
fáradtság	XX	XXX	XXX	X
láz	X	XXX	XX	XX
íz, szagérzékelés elvesztése	X	X	XX	X
torokgyulladás	XXX	XX	XXX	X
zihálás	X	X	X	XXX

#### ritka, időnként, gyakran

Csupán a tünetek alapján nem lehet elkülöníteni ezeket a betegségeket! Ezt szemlélteti a fenti táblázat! A tünetek nem karakterisztikusak, változó mértékben és intenzitással lehetnek jelen.

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

**Budai Oltóközpont**  
1119 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.)!

# KEVESEBB KELLEMETLENSÉG, GYORSABB GYÓGYULÁS



## INNOVATÍV LÉZERES MEGOLDÁSOK A PROKTOLÓGIAI PROBLÉMÁK KEZELÉSÉBEN

*A Budai és Pesti Gasztroenterológiai Centrumok egyik kiemelt szakterülete a proktológia, ahol a gyógyítást empátiával, hatékony megoldásokkal és egy új, modern eszközzel végzik a proktológus szakorvosok.*



A Gastroenterológiai Centrum csapatát tapasztalt és szakképzett kollégák alkotják, akik számára fontos, hogy a legmodernebb orvostechológiai újításokat alkalmazzák. Új, innovatív lézeres eszköz segítségével most a proktológia területén ért el a csapat sikereket: a beavatkozások a korábbinál gyorsabbak, hatékonyabbak és jelentősen kevesebb fájdalommal járnak.

### 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 leggyakrabban a végbélnyílás rendkívül érzékeny bőre is érintett. Más esetben egyéb panaszok lépnek fel, melyekhez fájdalom (legáltalában kezdetben) nem társul. Ezen tájéki panaszai, különösképpen fájdalma, napi életvezetésünket, szociális, illetve szakmai funkcióinkat a legteljesebb mértékben ronthatja. Komoly nehézséget jelent a gyógyításban, hogy számos reklám kínál gyors megoldásokat a proktológiai problémákra, de ezek a legtöbb esetben csak átmenetileg enyhítenek a kellemetlenségen, valódi 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 empátiákkal, szeretetteljes hozzáállással igyekeznek feloldani.



**DR. FERREIRA  
GÁBOR**

### Modern technológiával a hatékony megoldásért: A neoV1470 lézer

A Gastroenterológiai 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 alkalmazásra. A készülék újonsága, hogy ezt használva a beavatkozások gyorsabbak, valamint a kímetszemes beavatkozásokhoz képest sokkal kisebb fájdalom érezhető a műtét után. Az eljárás a következőképpen zajlik: az eszközt érzéstelenítés után a bőrön és nyálkahártyán ejtett pici metszéssel keresztül bevezetik az aranyérbe és ott fejtik ki a hatását. Ezáltal az aranyér szövetei azonnal zsugorodnak, majd a gyógyulási időszak folyamán tovább zsugorodnak, így a korábbi duzzanat és vérzés megszűnik.

„A lézeres eljárás lehetővé teszi, hogy az aranyérbetegség első, második és harmadik fokú stádiumait gyorsan és hatékonyan kezeljük” – mondja Dr. Ferreira Gábor. A lézer energiáját közvetlenül az aranyeres csomókba vezetik, ahol az lezárja az ereket és csökkenti a gyulladást. Ez az eljárás kíméletesebb a hagyományos műtéti megoldásoknál, különös tekintettel a fájdalom mértékére és a gyógyulási időre.

A beavatkozás mindössze 15 percet vesz igénybe, az érintettek 95 százalékánál elvégezhető és bár érdemes néhány nap otthoni munkavégzéssel

tervezni, a páciensek többsége egy hét után már visszatérhet a megszokott napi rutinhoz. Az első pár nap ugyan kellemetlen lehet, de a lézeres kezelés nem jár ágyhoz kötöttséggel, és gyorsan vissza lehet térni a normális életvitelhez, home office esetén, akár már másnap.

### 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 fájdalom gyógyszerrel is járó időszakot jelentősen lerövidíti a neoV lézerekkel történő vágásmentes módszer. Előnye, hogy az eljárás során nincs szükség varratokra, nincs nagyobb vágás és a fájdalom néhány nap alatt elmúlik. A lézeres eljárást rendelésben ráadásul altatásban és bódításban is van lehetőség elvégezni, így a beteg nem érez semmit. Az új, innovatív eljárás a Budai Gastroenterológiai Centrumban elérhető, míg az előzetes konzultáció mindkét rendelésben, Budán és Pesten is megvalósulhat.

A Budai és Pesti Gastroenterológiai Centrum az emésztőszervi panaszok komplex terápiáját végzi, a felismeréstől a gyógyításig. A csapat a felnőtt- és gyermek-gastroenterológia, a proktológia, a hepatológia, a diétetika és a pszichológia, valamint a gyógyszerészet területén végez szakterületi munkát. A rendelő szolgáltatásai két helyszínen elérhetőek, előzetes bejelentkezés után. Mindkét rendelő a hatékony orvosi megoldások és a szeretetteljes gyógyítás helyszíne.



**Budai Gastroenterológiai Centrum,**  
1117 Budapest, Fehérvári út 82., 1. em. 4.  
[www.gasztrocentrum.hu](http://www.gasztrocentrum.hu)  
Bejelentkezés:  
[recepcao.buda@gasztrocentrum.hu](mailto:recepcao.buda@gasztrocentrum.hu),  
06 (20) 410 1926, 06 (20) 387 6072  
Már a Hotel Helia-ban is!

# NINCS MITŐL TARTANIA



## ISMERJE MEG, AZ ALTATÁSOS FOGÁSZATI BEAVATKOZÁSOK ELŐNYEIT

*A fogászati kezelés gondolata is gyomorgörcsöt okoz? Korábbi rossz tapasztalatok miatt fél a fogászati kezelésektől? Szájsebészeti beavatkozását nem szeretné átélni? Akkor az Ön problémájára megoldás lehet az altatásban végzett fogászati és szájsebészeti beavatkozás. Ne halogassa régóta húzódo problémája orvoslását, mert az altatásban végzett beavatkozásokból nem érez semmit és emlékképe sem lesz.*

– A Budai Fogászati és Implantológiai Centrum küldetése, hogy a nekünk bizalmat szavazó pácienseknek a leg színvonalasabb ellátást biztosítsunk. Értékeink a precizitás, a minőségre törekvés, az empátia és türelem, melyeket mindig szemünk előtt tartunk. Szerencsés vagyok, mert kollégáim is magukénak érzik ezeket az értékeket. Az altatásos fogászati beavatkozások az elmúlt években hódítottak teret ma-

guknak – szolgáltatásaink körét bővítve egy hiánypótló megoldásként tudunk pácienseink számára lehetőséget biztosítani. Szeretettel várjuk rendelónkben Újbuda szívében, a Fehérvári úton – hangsúlyozza **DR. VESZPRÉMI SOMA**, a Budai Fogászati és Implantológiai Centrum vezetője.



**DR. VESZPRÉMI SOMA**

### Az altatás előnyei:

- szorongó, fokozott garatreflexszel bíró, vagy nagyobb fogászati beavatkozás előtt álló pácienseknek kifejezetten ajánlott
- teljesen biztonságos – anesztéziológus szakorvos végzi az altatást
- a kezelésből semmit nem érzékel – nem látja, nem hallja, nem érzi a kezelést
- időt spórol, hiszen az altatás során egyszerre több kezelést is el tudunk végezni

### Megoldás szorongó páciensek számára

Sokan küzdenek a fogászati kezelésekkal járó fételemtől. Sokszor ez a gátja, hogy meglátogassák fogorvosukat. Az így halogatott fogorvosi kezelésekké miatt az állapot súlyosbodhat még nehezebb helyzetbe sodorva a pácienseket. Amennyiben magára ismer, van egy jó hírünk: altatás során az érzékszervei „ki vannak kapcsolva”, így semmit nem érez a beavatkozásból és emlékképei sem lesznek.

### Mitől biztonságos az altatás?

Magyarországon altatást csak engedéllyel lehet végezni. Az engedély megszerzéséhez szigorú feltételeknek kell megfelelni. Altatást kizárólag altató szakorvos végezhet a megfelelő szakszemélyzet együttműködésével. Az altatás során modern altató gép gondoskodik a páciens megfigyeléséről. Az altatás közben figyelik többek között a vérnyomást, az oxigén szintet, a légzést, a szívműködést és még sok egyéb más paramétert. Altatás során a légút biztosítva van, ezért a fogászati beavatkozással járó kockázatok minimalizálva vannak, szemben az éber szedációval, ami fogászati kezeléseknél alatt rendkívül veszélyes.

### Milyen vizsgálatok szükségesek az altatás előtt?

Ahhoz, hogy biztonságos legyen az altatás, pár vizsgálatra van mindössze szükség. Fontos, hogy megismerjük általános egészségi állapotát, szedett gyógyszereit és kórelőzményeit.

- Altatóorvosi kivizsgálás során az altatóorvos megismeri az általános egészségi állapotát és elemzi a lehetséges kockázatokat.
- EKG vizsgálat, mely a szívműködésről ad tiszta képet.
- Teljes laboratóriumi vérvizsgálat elemzése, melyből kiderül, hogy alkalmas-e az altatásra.

### Milyen kezelések elvégzéséhez ajánljuk az altatást?

- Szájsebészeti beavatkozásokhoz
  - Implantációs beavatkozásokhoz
- (A fog implantátum beültetésének manapság az egyik legnépszerűbb fogászati eljárás, mert a fogbeültetésnek köszönhetően rögzített fogpótlásokat lehet készíteni. A beültetés ma már biztonságos rutin beavatkozás, ami hosszú ideig tartós megoldást nyújt).
- Csontpótló beavatkozásokhoz (Előfordulhat, hogy a fog implantátum beültetését megelőzően csontpótlásra van szükség. Hosszú ideig tartó fogatlanság, fogak körüli gyulladás vagy baleset miatt az állcsont veszít a szélességéből és a csont magasságából. Ahhoz, hogy implantátumot lehessen beültetni, rendelkezni kell elegendő csontállománnyal. Szerencsére ma már



*„...Altatás során az érzékszervei »ki vannak kapcsolva«, így semmit nem érez a beavatkozásból és emlékképei sem lesznek....”*

van megoldás az ilyen esetek ellátására is és olyan helyre is lehet fog implantátumot ültetni, ahová korábban nehezen vagy egyáltalán nem lehetett. A mai modern csontpótló eljárások és bio anyagok használatával biztonságos

és tartós eredmény érhető el a csontpótlás területén).

- Komplex, hosszantartó kezelések elvégzéséhez
- Mentálisan sérült páciensek ellátására
- Szorongó páciensek esetén bármilyen fogászati beavatkozáshoz

### Hány éves kortól vehető igénybe altatás?

Az altatásos fogászati kezeléseket 14 éves kortól végezzük. Amennyiben gyermeke szorongó, fél a fogászati kezeléstől, vagy nehezen tudna egy helyben maradni a kezelés végéig, éljen az altatásos fogászat lehetőségével! Mennyibe kerül az altatás? Altatásban akár több kezelést is el tudunk végezni egyszerre, így időt spórolunk Önnek. Altatás során igyekszünk a lehető leghatékonyabbak lenni. Az altatás első órája 190 000 Ft, majd minden megkezdett óra 100 000 Ft.

### Kérdése van?

Forduljon hozzánk bizalommal:  
Tel.: +36 (70) 771 5221  
info@bmcfogaszat.hu  
www.bmcfogaszat.hu  
www.budaimaganrendelo.hu  
117 Budapest, Fehérvári út 82.  
1. emelet



BUDAI FOGÁSZATI ÉS  
IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM

### FOGORVOSI CSAPATUNK:



DR. PETZKE  
ANNA



DR. BORFAI  
DIÁNA



DR. KOVÁCS  
MÁTÉ



DR. PÁRDY  
SOMA



DR. RÉGENI  
BÉLA



DR. SZILVÁSI  
LILLA



DR. VESZPRÉMI  
SOMA

# ÚJ ÉV – ÚJ KEZDET – ÚJ LENDÜLET

*A Budai Egészséges Életmód Centrum számos szolgáltatással várja jelenlegi és új pácienseit. Az ünnepi időszakot követően sokan érezhetik úgy, hogy az új esztendőben többet szeretnének tenni egészségükért. Mi ebben nyújtunk szakértő segítséget Önöknek!*



Amennyiben nem tudja hogyan kezdjen bele az életmódváltásba, kérjen tanácsot táplálkozás szakértőinktől, ugyanis a dietetikus az az egészségügyi szakember, aki segítséget nyújt az egészséges és kiegyensúlyozott

táplálkozás alapelveinek elsajátításában és személyre szabott tanácsokat azzal kapcsolatban, hogy hogyan tudja ezeket az alapelveket a legsikeresebben alkalmazni a páciens a hétköznapi élet során.

## **Kinek ajánlott a dietetikus felkeresése?**

Dietetikus felkeresése akkor indokolt, ha valaki szeretne több ismeretet szerezni arról, hogyan támogathatja az egészségét megfelelő táplálkozással. Egészségügyi problémák, például túlsúly, elhízás, cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek, emésztőrend-



**TÓSZEGI  
LÍDIA**

széri betegségek, különböző ételallergiák és ételtoleranciák esetén mindenképp javasolt bejelentkezni dietetikushoz, aki tud segíteni a speciális étrend kialakításában.

Emellett dietetikus

segítségét kérhetik azok is, akik szeretnék optimalizálni a testösszetételüket (csökkenteni a testzsírszázalékot, növelni az izomtömeget), illetve sportolók is, akik a teljesítmény javításuk érdekében szeretnének szakértői tanácsokat kapni a táplálkozásukkal kapcsolatban. A dietetikai tanácsadás tehát nem csupán az egyes betegségek kezelésére szolgál, hanem az egészség megőrzésében és az életminőség javításában is kulcsfontosságú szerepet játszik.

## **Miért kiemelkedő a Budai Egészséges Életmód Centrum dietetikai szolgáltatása?**

A Budai Egészséges Életmód Centrum dietetikai szolgáltatásának különlegessége abban rejlik, hogy **TÓSZEGI LÍDIA dietetikus, sport-specifikus dietetikai szakember** nem csupán a legfrissebb kutatások által tudományosan bizonyított tanácsokkal segíti a pácienseket, hanem egy személyre szabott megközelítést alkalmaz. A személyre szabott étrendi tanácsadás alapja, hogy a dietetikus figyelembe veszi a páciens egyedi szükségleteit, az egyéni diétás céljait, életmódját (pl. sportolási szokásait), egészségi állapotát (pl. betegségeit),

életkörülményeit (pl. munkarendjét, vásárlási szokásait) és táplálkozási szokásait, preferenciáit (pl. milyen ételeket szeret, vegyesen vagy vegetáriánusan táplálkozik). Ennek fényében az első konzultáció egy részletes kikérdezővel (anamnézis felvétellel) kezdődik, ami alapján dietitikusunk egy személyre szabott étrendi tervet dolgoz ki. A tanácsadás célja, egy hosszú távon beilleszthető, egyéni igényekre szabott, élvezetes étrend kialakítása, ami könnyedén tartható és támogatja a páciens egészségét. A szolgáltatás azért is kiemelkedő, mert a tanácsadások során lehetőség van az egyik legmodernebb testösszetétel mérő készülék, az Inbody használatára is. A testösszetétel mérés előnye, hogy a hagyományos mérlegek-



hez képest képes megmérni a test izom-, zsír- és víztartalmát is, mely információk szintén azt segítik, hogy még inkább

személyre szabott legyen a célkitűzés és az étrendi terv.

**Egy másik egészségügyi témakör kapcsán is szeretettel fogadjuk pácienseinket, hiszen a dietitikusnak óriási szerepe lehet a fogatás előtt, alatt és után is.**

Amiben segítségére lehetünk:

- termékenység támogatása étrendi oldalról
- várandósság alatti étkezés
- terhességi cukorbetegség
- testsúly, testösszetétel normalizálása (fogást támogató/roboráló étrend kialakítása)
- policisztás ovárium szindróma (PCOS) Minden érdeklődőt szeretettel várunk dietetikaik rendeléseinken.

### Eddzünk együtt 2025-ben (is)!

Új év, új célok, új lehetőségek – de egy valami nem változik: a mozgás öröme! 2025 az Ön éve lehet, hogy erősebb, fittebb és energikusabb legyen, mint valaha!

Újévi fogadalmi megvalósításában szeretnénk segíteni! Az év eleji különleges akcióink keretében támogatjuk egészséges életmódjának elkezdését – csatlakozzon hozzánk! A funkcionális tréning olyan modern edzésforma, amely a mindennapi mozgásokat és az egészséges életmódot támogatja – mondja **SKRAPITS ÁGNES**



**SKRAPITS  
ÁGNES**

**funkcionális tréner.** – Nálunk a fókusz az erő, a stabilitás, az állóképesség és a rugalmasság fejlesztésén van, miközben a sérülések megelőzését is szem előtt tartjuk – hangsúlyozza a szakember. Az edzés során használt eszközök:

- Súlyzók
- Kettlebell
- Bosu-labda
- TRX hevederek
- Plyoboxok
- Fittball
- Gumiszalagok és egyéb kiegészítők

### Mit kínálunk?

- Kiscsoportos vagy személyre szabott edzések barátságos, professzionális környezetben
- Edzéstervet, amelyek az egyéni céljaihoz igazodnak

■ Alkalmazkodó mozgásformák, kezdőknek és haladóknak egyaránt

### Miért válassza a funkcionális tréninget?

- Mert javítja a testtartást és az ízületek egészségét
- Növeli a mozgáskoordinációt és az egyensúlyt
- Hatékony a stressz csökkentésében és az energiaszint növelésében
- Támogatja az egészséges testsúlyt és erősíti a szív- és érrendszert.

### Hogyan zajlik egy edzés?

Kedvenc zené kíséretében kezdjük a bemelegítést, hogy minden izma felkészüljön a munkára. Az edzéseink köredzés formájában zajlanak, amely során különböző gyakorlatokat végzünk egymás után (például guggolások,



plank tartás, TRX gyakorlatok, kézi súlyzóval, tárcsával, fittball-lal, gumiszalaggal végzett gyakorlatok). Egy kör minden izomcsoportot megmozgat, és garantáltan felpörgeti az embert! Az előírt gyakorlatok után rövid pihenőt szoktunk javasolni – de ha az izomcsoportokat váltogatjuk, akár el is hagyható.

A cél, hogy több körön keresztül dolgozzon, eddzen, és fokozatosan növelje a terhelést.

### Miért fogja szeretni?

- Teljes testet megmozgatja
- Fokozatosan növeli az állóképességet
- Fejleszti az erőt és az egyensúlyt
- Mindig új gyakorlatokat próbálhat ki, így biztos, hogy nem lesz unalmas
- Az energikus zene és a dinamikus edzés garantáltan feltölti!
- Minden korosztály számára ideális, mert a gyakorlatok személyre szabhatók
- Kezdek számára is kiváló választás, mert a feladatokat könnyen módosíthatók

Csatlakozzon hozzánk, és élvezze a mozgást egy olyan edzésformával, amely valóban Önhöz van kialakítva. Legyen szó alakformálásról, erőfejlesztésről vagy egyszerűen az aktív életmód eléréséről – nálunk jó helyen jár! Tegye meg az első lépést egy aktívabb és egészségesebb élet felé! Mozogjon tudatosan, éljen egészségesen!

Újévi fogadalom? Segítünk megvalósítani! **DR. PÁCZ ALEXANDRA NÓRA** belgyógyász, kardiológus, orvos-igazgató, a **Budai Egészséges Életmód Centrum vezetőjének** inspiráló írását olvashatják.

– Az új évben leszokom a dohányzásról, januártól odafigyelek az étkezésemmre, lefogok, nem eszem több gyors ételt, magam főzök, egészséges alapanyagokat szerzek be. Mostantól rendszeresen sportolok, többet fogok aludni, kevesebbet ülök a TV előtt, leteszem a kütyüket, keresek egy új állást, végre megcsinálom azt a nyelvviszsgát, lehetne egy új szakmám, új hobbym, megtanulhatnék sütni, főzni, barkácsolni. Felveszem a kapcsolatot a rég nem látott ismerőseimmel, szorosabbra fűzöm a baráti kapcsolataimat, többet látogatom a szüleimet, minden hónapban kiolvasok 3 könyvet, rinden teszek az életemben, jótékonykodom...

Ugye ismerősek ezek a mondatok?

Őnök is szoktak januárban fogadalmat tenni?

Vajon, ha minden évben megfogadjuk azt, ami számunkra fontos változást hozna az életünkben, mi miatt kell egy évvel később ismét megfogadnunk azt? Hol vész el a lendület? Miért nem vagyunk elég kitartóak? Hogy maradhatnánk rajta a megkezdett úton? Egyáltalán mire való az újévi fogadalom?

Az előző év lezárása lehetőséget ad nekünk arra, hogy átgondoljuk, mit sikerült elérnünk az elmúlt évben, felmérjük, miben haladtunk, miben fejlődtünk, felidézünk a szép pillanatokot, a vidám történeteket, a szuper programokat, kikapcsolódásokat, a nagy nevetéseket, a kedves mosolyokat, nagy találkozásokat, és igen, végre magunk mögött hagyhatjuk kudarcainkat, félresikerült



**DR. PÁCZ  
ALEXANDRA  
NÓRA**

próbalkozásainkat. Megszületik a remény, hogy az új évben megtartva mindent, ami jó volt az óévben, tanulva a hibáinkból, most mindent jobban fogunk csinálni. Egyfajta tabula rasa, újrakezdés.

Ragadjuk hát meg a pillanatot, mikor érezzük magunkban az erőt a változtatásra, a fejlődésre, valami új, valami szép, nemes létrehozására! Legyen bármi is a célunk, az első lépést megtettük azzal, hogy megfogalmaztuk, mit is szeretnénk az új évben elérni. Ha azonban itt meg is állunk, akkor már nyugodtan előre meg is írhatjuk a következő évi fogadalmunkat, bizony abban is ez fog szerepelni.



### Mit tegyünk hát?

Legyen tervünk a kivitelezésre, az egész évet lássuk a szemünk előtt. Gondoljuk át a lépéseket, hogyan is jutunk el a célunkig. Mérjük fel erőforrásainkat, mennyi időt tudunk rászálni az új hobbyra, hol tudjuk végrehajtani azt, mit kell esetleg beszerezni hozzá. Tájékozódjunk, szerezzünk minél több ismeretet a témával kapcsolatban. Minél többet tudunk róla, annál könnyebb lesz a megvalósítás is.

### Ne féljünk segítséget kérni!

A dohányzász leszkolásában például nem közismert, hogy pszichológus segítségét is igénybe vehetjük, szintén ő tud segíteni a kezdet nyújtani a diéta elakadásában. Ha azt érezzük, a kezdeti lelkesedés csökken, elapad, keressük őt fel bátran. Segít rajta maradni a kijelölt úton.

Edzeni nagyon jó egyedül, de talán könnyebb elindulni nap, mint nap, ha van, aki vár. Legyen az egy edzőpartner, vagy éppen egy személyi edző, gyógytornász, jógaoktató. Társal könnyebb betartani az edzéstervet is. Jó ötlet, ha kinézünk magunknak egy célversenyt, amire fel kell készülnünk, ez is ad egy extra motivációt.

Keressünk magunknak csoportot, partnert. Beszéljünk a terveinkről barátainkkal, ha elmeséljük, hova tartunk, milyen utat képzelünk magunk elé, bevésődik, szinte már meg is valósult, érezzük a siker ízét, megtaláljuk a módját a legnehezebb időszakban is, hogy kövessük tervünket.

Étrendi kérdésekben rendszeresen konzultáljunk dietetikusunkkal. Ne akarjunk egy pillanat alatt mindent átépíteni életünkben, könnyebb, ha lépésről, lépésre haladunk. Mindig csak egy apró lépés, egy kis változtatás, a lényeg, hogy a jó irány felé haladjunk. Nem számít, mikor érünk oda, van időnk, csak ne torpanjunk meg, higgyünk magunkban, legyünk kitartóak!

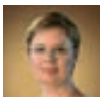
### Egészségünk érdekében készítsünk egészségtervet.

Minden évben célszerű bizonyos vizsgálatokat elvégeztetni. Azok eredménye mentén el tudjuk indítani az életmódváltást is. Legyünk bármilyen fizikai állapotban is ma, látnunk kell, hogy mindig van lehetőség a fejlődésre. Ne adják fel! Mi Önökhöz vagyunk! Szeretettel várjuk Egészséges Életmód Centrumunkban 2025-ben is!

## CENTRUMUNK KOLLÉGÁI:



**DR. PÁCZ  
ALEXANDRA  
NÓRA**



**BALLA  
GYÖRGYI**



**DR. CZELLER  
DÁNIEL**



**DR. HORVÁTH  
RITA KATALIN**



**DR. KÁLI  
GÁBOR**



**DR. REGŐCZI  
TAMÁS**



**SKRAPITS  
ÁGNES**



**TŐSZEGI  
LÍDIA**



**DR. VAS  
ROLAND**



**BUDAPESTI  
EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD  
CENTRUM**

# SZERETNE ÜDÉBB, FIATALOSABB KÜLSŐVEL HÓDÍTANI AZ ÚJ ESZTENDŐBEN?



**SZÁNJON MAGÁRA MINŐSÉGI ÉN-IDŐT, SEGÍTÜNK ÖNNEK AZ ÁLOM MEGJELÉNÉS MEGVALÓSÍTÁSÁBAN.**

*Ma már szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hiszen, ha megújulásra vágyunk, számos, minimális kellemetlenséggel járó, gyors és hatásos esztétikai beavatkozás közül választhatunk.*

Ha valamivel nem vagyunk elégedettek, például megjelentek a ráncok vagy beesett karikák a szemünk körül, vagy nem tudunk megbarátkozni egy-egy vonásunkkal, nem kell egyből kés alá fekdünnök. Lehetséges, hogy egy régóta zavaró esztétikai problémára egyszerűbb a megoldás, mint gondolná, hiszen a megnövekedett igényekre reagálva az orvoslás ezen területe az elmúlt években rengeteget fejlődött.

Sokoldalúságát legjobban példázza, hogy a **legkülönbözőbb esztétikai problémákra** nyújt megoldást, ilyenek például:

- Ráncok, mélyülő redők
- Megereszkedés, emésződő kontúrok
- Csökkenő volumen
- Bőrminőségbeli problémák, például:
  - Petyhüdt, rugalmasságát veszített bőr



**DR. KÁLI  
GÁBOR**

– Elvékonyodó, könnyen ráncosodó bőr

– Egyetlen bőrfelszín

■ Nyakon és dekoltázsban megjelenő ráncok

■ Intím területek öregedése

**Melyek a legnépszerűbb orvos-esztétikai kezelések?**

A listát természetesen a két legismertebbnek mondható kezelés, a **botox és hialuronsavas feltöltés** vezeti. Népszerűségük legfőbb oka, hogy azonnali látványos és tartós eredményeket érhetünk el általa.

A **botox kezeléssel** a zavaró mimikai ráncoktól szabadulhatunk meg a leghatásosabb módon, hiszen kifejezetten a ráncokat kiváltó okot kezeli. Emellett kevesen tudják, de számos egyéb esztétikai probléma is kezelhető általa, ilyen például a rágóizmok túlerősödése, az alsó arc kiszélesedése és a fokozott izadás is. Gyakori tévhit, hogy csak művi hatás érhető el általa. A kezelés azon-

ban teljes mértékben személyre szabható, a mimikai mozgások természetes megőrzésével is finomíthatóak a ráncok.

A bőrben is jelen lévő **hialuronsav** célzott bejuttatásával pedig könnyen korrigálhatóak a volumenhiányból vagy a megereszkedésből adódó problémák. Például feltölthetünk egy mélyebb redőt, vagy kiemelhetünk előnyös, fiatalos vonásokat az arcon. Mindezt a természetes arányok megtartásával.

A jövő pedig a komplex és „holisztikus” szemléletű esztétikai kezelésekre. Hiszen ahogyan az öregedés is egy komplex folyamat, úgy a kezelést is komplexen kell felépíteni. A **bőrminőségjavító beavatkozások** pedig nem csak a komplex kezelésekre, de a prevenció legfőbb eszközei is. Ma már ezen a területen is nagyon fejlett kezelések érhetőek el, melyekkel biztonságosan, mellékhatások nélkül fokozhatjuk bőrünk saját megújuló képességét. Az úgynevezett **kollagén stimulumó kezelésekkel**, természetes módon és hosszú távon érhetünk el rugalmasabb, tömörebb és feszebb bőrt. Ezzel bizonyos esetekben alternatívát vagy kiegészítőt, támogató terápiát kínálva a botox és a hialuronsavas kezelések mellett a legszebb eredmények eléréséért.

**Újévi kedvezményes csomagajánlataink:**

**Bronze csomag 10% kedvezménnyel:**

**1 ml hialuronsav + 3 régió botox**

**240.000 Ft helyett 216.000 Ft**

**Silver csomag 15% kedvezménnyel:**

**2 ml hialuronsav + 3 régió botox**

**360.000 Ft helyett 306.000 Ft**

**Gold csomag 20% kedvezménnyel:**

**3 ml hialuronsav + 3 régió botox**

**480.000 Ft helyett 384.000 Ft**

**Bizonytalan melyik orvos-esztétikai kezelés a legmegfelelőbb választás, de szeretne tenni a fiatalos megjelenésért?** Tapasztalt, szakértő orvosunk személyes konzultáció keretén belül segít megtalálni az adottságoknak, aktuális bőrállapotnak és vágyott eredményeknek megfelelő kezelést. Orvos-esztétikai szolgáltatás igénybevétele esetén a konzultáció ingyenes.

# CONDYLOMA ACUMINATUM, AZ EGYIK LEGGYAKORIBB, VÍRUS ÁLTAL OKOZOTT SZEMÖLCSTÍPUS



*Az STD (Sexually Transmitted Diseases) a szexuális úton terjedő fertőző betegségek egy jellegzetes csoportját foglalja össze. Gyakorlatilag a szexuális élet megkezdésétől szükséges a fertőzések szűrése, hiszen gyakoriságuk igen magas, azonban akut tünetképzésük igen szegényes. Az esetek 70-80%-ban tünetmentes fertőzések vezetnek a súlyos végkifejlethez. A körütekintően és tudatosan elvégzett nemibeteg vizsgálat alkalmas ezen fertőzések korai, tünetmentes fázisának felderítésére, így a hatékony kezelés időben történő megkezdésére.*

– A nemi szemölcsök a nemi szerveken kialakult HPV vírus által okozott szemölcsök, melyeket leggyakrabban a HPV 6-os és 11-es típusa okozza, ritkábban előfordulnak más HPV típus-

sok is, amik nemi szemölcsöt okoznak – hangsúlyozza **DR. ÁRVAI MARIANN**, a **Budai Magánorvosi Centrum bőr- és nemibeteggyógyásza**. – Nőknél ez a szeméremdombon, nagy-, és kisaj-

kakon, gáton, valamint a perianális azaz a végbélnyílás körüli területen alakulhat ki, de előfordulhat belül a hüvelyfalon, a méhnyakon és a végbél-

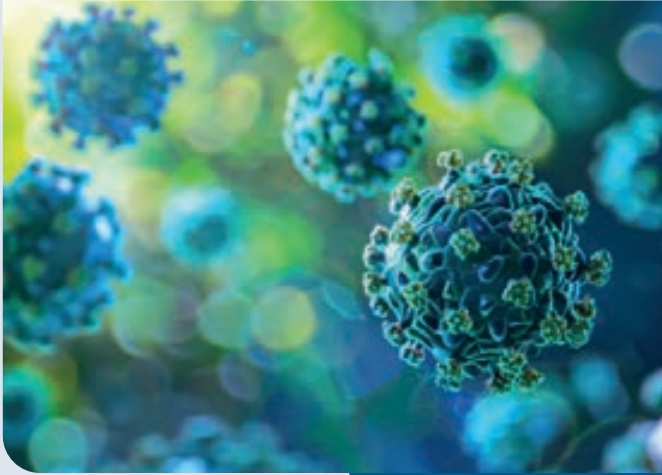


**DR. ÁRVAI  
MARIANN**

ben is. Férfiaknál a péniszen, makkon, szeméremdombon és szintén a végbélnyílás körül alakulhatnak ki ezek a szemölcsök. Amikor condyloma acuminatum, azaz nemi szervi szemölcs kerül bőr- és nemibeteggyógyász

által felismerésre akkor javasolni szoktunk lokalizációnak megfelelően a nőgyógyászati és a proktológiai vizsgálatot is, hogy belül vannak-e szemölcsök.





Kínzetüket illetően függönyös bőrszínű vagy pedig halványbarna, bőrből kiemelkedő elváltozásokról van szó, ahogy pedig nőnek karfiolszerű struktúrákat vehetnek fel.

#### Hogyan terjednek a nemi szervi szemölcsök?

– Az esetek nagy részében szexuális úton történik a fertőződés, tehát bőrbőr-, vagy bőr-nyálkahártya kontaktussal. Ahhoz, hogy megtelepedjen a vírus, mikrosérülések szükségesek a hámban és onnantól kezdve, hogy kialakul az első kicsi elváltozás, általában már a páciens saját maga autoinokuláció révén viszi tovább. A mikrosérülések a szörtelenítési eljárásoknak (epiláció, borotva, gyanta) köszönhetőek. Amikor a borotvát áthúzzák egy vírussal fertőzött terület felett, a vírus rákerül a borotva pengéjére. Ahogy húzzák tovább a borotvát, szemmel nem látható mikrohámsérüléseket okoznak a bőrön, ahol megtelepednek az újabb vírusok, így szóródik szét tulajdonképpen a HPV. Ritkán elő szokott fordulni, hogy nem megfelelő higiéniai körülmények között egy (akár tünetmentes) fertőzött személytől közös törülközőhasználat, szaunában, nem megfelelően fertőtlenített kozmetikai eszközökről, például tartós szörtelenítésre használt kezelő fejről össze lehet szedni a vírust, de ez a ritkább verzió.

Nagyon sok páciens úgy esik át HPV fertőzésen, hogy nem is tudott róla, mert teljesen tünetmentes volt, ebben

*„...Nagyon sok páciens úgy esik át HPV fertőzésen, hogy nem is tudott róla, mert teljesen tünetmentes volt...”*



az esetben, amennyiben egészséges az immunrendszer hónapok, évek alatt gyakorlatilag eliminálódik a vírus.

#### Hogyan gyógyítható ez a betegség, milyen kezelési módok közül lehet választani? Mi a kezelés menete?

– Nagyon sok féle terápiás lehetőség van a condylomás elváltozások eltüntetésére és gyógyítására. Én magam a rendelésben a leggyakrabban a fagyasztásos kezelést használom. Nagyon nagy a sikerrátája, valakinél már egy fagyasztásos kezelést követően eltűnnek a nemi szemölcsök és utána nem is jönnek vissza. Akinek valamilyen oknál fogva a fagyasztás nem megfelelő, frakcionált CO<sub>2</sub> lézeres kezelést tudunk alkalmazni vagy a radiokauteres

eltávolítás is szóba jöhet. Aki ózdkodik ezektől az invazív beavatkozásoktól, azoknak pedig podophylotoxint tartalmazó vírus elleni oltatot tudunk felírni otthonra és akkor saját maguknak lehet kezelni ezeket a szemölcsöket. Léteznek immunválasz módosító modernebb készítmények is, ezeket krém formájában szintén otthonra fel tudjuk írni a pácienseknek, illetve adjuváns terápiaként isoprosinose nevű tablettát lehet adni. Terhes nőknél csak a fagyasztásos kezelés és a sebészeti eltávolítás jöhet szóba.

#### Hogyan lehet megelőzni a vírus terjedését?

– Az óvszerhasználat csökkenti az átvitelt, de mivel maga az óvszer nem fedli le az összes területet így például, ha a perianális régióban vagy a szeméremdombon van fertőzés, az továbbadható. Ami kiemelten fontos, az a védőoltás. A 9 komponensű Gardasil oltási sor három védőoltásból áll és 99%-ban véd a HPV 6-os és a 11-es típusok ellen is, amik legnagyobb részét okozzák a condylomás elváltozásoknak. Gyakorlatilag a szexuális élet megkezdésétől adható és nincs felső korhatár. Kiemelném, hogy az aktív tüneteket is javasolt oltatni, mert ugyan a terápiás kezelésekkel meggyógyíthatók a páciensek, de egy újrafertőződéstől csak az oltás védheti meg őket. A méhnyakrákos elváltozásokban is ott van a HPV és az oltás értelemszerűen erre is védelmet biztosít.

Magánorvosi Centrumunkban nagy szakértelemmel rendelkező kollégák várják jelentkezésüket és állnak rendelkezésre, hogy segítsenek egészségük megóvása érdekében.

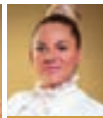


BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

#### RENDELŐINK BŐRGYÓGYÁSZ ORVOSAI:



DR. ÁRVAI MARIANN



DR. SÁPNY MÓNIKA



DR. SMOLCZ KATALIN

# FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI VIZSGÁLATOK

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

*Magyarországban 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 ugyanaz a törvény tartalmazza, és a munkáltató adómentes természetbeni juttatásként adhatja a munkatársaknak.



**PROF. DR. TORZSA PÉTER**

egy, vagy több munkavállalója olyan munkakörben dolgozik, mely veszélyt jelenthet az egészségügyi állapotára.

Ilyen lehet, ha a kolléga egészségkárosításra alkalmas anyagokkal dolgozik, valamint, ha ülö-, vagy teljesen állómunkát végez. Szakorvosaink képesek időben érzékelni a kialakuló problémákat és még időben hatáson segítéseket nyújtani pácienseinknek.

## Miért fontos a rendszeres foglalkozás egészségügyi ellenőrzés?

Minden munkáltató alapvető érdeke az, hogy a kollégái egészségesek legyenek, és munkájukat biztonságosan 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. Kiemelt hangsúlyt fektetünk a betegségek miatti hiányzások számának csökkentésére is, mellyel redukálhatók a betegségadások okozta költségek és kiesett bevételek. Rendszeres vizsgálatainkra elsősorban akkor kerül sor, amikor egy vállalkozás

## 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 feladatkörök 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 kollégáink. Végzünk fizikális, koleszterin, vércukor, szemészeti, koszorúér vizsgálatokat, életmódbeli és diétás tanácsadást, preventációs programokat dolgozunk ki, oltást adunk be. Természetesen a kezelésekhöz nélkülözhetetlen receptírást is vállaljuk.

Mindezen felül alap (légzésfunkció, terheléses EKG, ultrahangos vizsgálatok), valamint komplex kardiológiai (nyaki verőér duplex Doppler, tumor markerek, testzsír százaléok, mentális egészség) szakvéleményt is ki tudunk állítani. Évente egy alkalommal vállalkozásának telephelyére is kiszállunk, ahol vizelet-

vizsgálatot, vérnyomásmérést, szemészeti és igény esetén EKG vizsgálatot folytatunk, 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, mérgezőek és különféle kórképek felismerése. Az egészségügyi problémák idejekorán történő megállapítása jelentős hatással van a munkavállalói teljesítményére és húsgérére.

**Gondoskodjon Ön is alkalmazottai egészségéről: jelentkezzen az [uzemorvos@budaimaganrendelo.hu](mailto:uzemorvos@budaimaganrendelo.hu) e-mail címen és szűrő programjainkkal vigyázzon munkatársai egészségére!**



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

## A RENDELŐ FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI KOLLÉGÁI:



**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**

# EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ SZŰRŐCSOMAGOK A BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUMBAN

Honlapunkon tájékozódhatnak a menedzserszűrés árairól, e-mailben pedig további tájékoztatást adunk bármely felmerülő kérdéseikre.  
Időpontfoglalás:  
Magánszemélyek és cégek részére:  
manager@budaimaganrendelo.hu

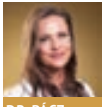
Ismert tény, hogy mind a daganatos, mind a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában szerepet játszó rizikófaktorok közt befolyásolható tényezők sora áll. Fontos, hogy ezen tényezők meglétét felkutatassuk, a betegségek kialakulásának valószínűségét felmérjük, majd a kiiktatható rizikófaktorokat megszüntessük. Szűrési programunk során néhány óra alatt, sorban állás nélkül, előre egyeztetett időpontban, elegáns, kellemes környezetben, szakmailag megalapozott protokollok szerint, több szakorvosunk összehangolt munkájának köszönhetően felmérjük fizikai állapotát, terhelhetőségét, a rizikó faktorokat. A célzottan összeállított szűrővizsgálatokkal idejében fényt deríthetünk az egészségromlásra utaló figyelmeztető jelekre. Évről-évre végzett vizsgálatok eredményeit összehasonlítva jóval a tünetek fellépte előtt lehetőségünk nyílik a kóros folyamatba beavatkozni, megállítani, visszafordítani, adott esetben kezelni.

	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	○	○	✓	✓	✓
<b>A CSOMAG AKCIÓS ÁRA</b>	<b>102 000 Ft</b>	<b>158 000 Ft</b>	<b>205 000 Ft</b>	<b>260 000 Ft</b>	<b>395 000 Ft</b>
Bármely csomagunkhoz kérhető:					
<b>Komplex emlő vizsgálat</b> (mammográfia tomoszintézissel, fizikális vizsgálattal, emlő ultrahanggal)	<b>40 410 Ft</b>	<b>40 410 Ft</b>	<b>40 410 Ft</b>	<b>40 410 Ft</b>	<b>40 410 Ft</b>
<b>Diabétesz szűrés</b> (hemogloblin A1C, Inzulin, HOMA index)	<b>8 000 Ft</b>	<b>8 000 Ft</b>	<b>8 000 Ft</b>	<b>8 000 Ft</b>	<b>8 000 Ft</b>

(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



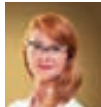
DR. MIHÁLY  
ANDREA



DR. PÁCZ  
ZOLTÁN



DR. SMOLCZ  
KATALIN



TERN  
BERNADETT

# ELÉRHETŐ A HEMATOLÓGIAI RENDELÉS



## ÚJDONSÁG A BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUMBAN

A hematológia a vérképző- és nyirokrendszer betegségeivel foglalkozik, beleértve a véralvadási zavarokat is. Ezen problémákra sok esetben egy rutin vérvétel kapcsán derül fény – hangsúlyozza **DR. CSACSOVSZKI OTTÓ**, a Budai Magánorvosi Centrum hematológusa. – A teljesség igénye nélkül szeretnék néhány, leggyakrabban megjelenő hematológiai kórképet bemutatni. A legsúlyosabb betegségek közé többek között az akut **leukémiák** tartoznak, melyek a csontvelő



**DR. CSACSOVSZKI OTTÓ**

daganatos megbetegedései, és azonnali orvosi beavatkozást, kezelést igényelnek. A tünetek eleinte nem specifikusak, azonban a hirtelen, agresszívan kialakuló betegség leginkább nagyfokú gyengeséggel, fáradékonysággal, súlyos vérszegénységgel, vérzéssel jelentkeznek. Az oka, hogy a csontvelői őssejtek daganatos elfajulása miatt kiszorítják a normális vérképzést a csontvelőből. A daganatos sejtek magas száma jelentős megterhelést okoz a keringésre, a vese

és a máj működésére, és a vérteljesítés szám csökkenését vérzéses tünetek is kísérhetik.

A **krónikus myeloid leukémia**, az orvostudomány gyors fejlődésének köszönhetően az évtizedek óta elérhető célzott terápiás kezeléssel, mára már nagyon jól kezelhető betegség.

A másik nagy csoport a **lymphomák**, melyek a nyirokrendszer rosszindulatú daganatos megbetegedései. Csoportosításuk alapjául két szempont kiemelendő. Az egyik a kialakulásuk szerinti, így megkülönböztetünk T-sejtes és B-sejtes nyirokúti daganatokat. A másik

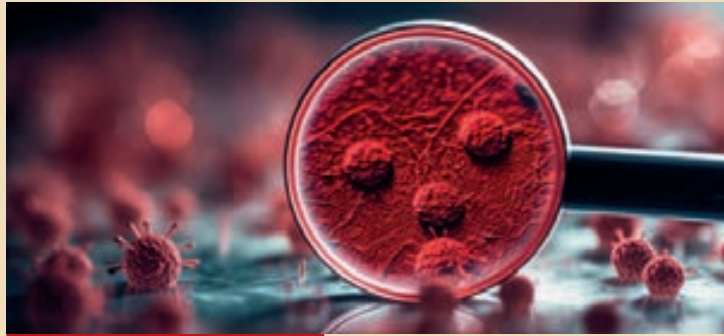
a betegség természete, mely szerint ismerünk agresszív és indolens (lassan növekvő) lymphomákat. A tünetek közül kiemelendő a nyirokcsomók kóros megnagyobbodása, mely más, például gyulladással megbetegedésekkel nem magyarázható. Éjszakai izzadás, fogyás, lép, máj megnagyobbodás. A diagnózis felállításához elengedhetetlen a nyirokcsomó biopszia elvégzése, és a betegség kiterjedésének meghatározása, melyre sok esetben a leghatásosabb módszer a PET-CT alkalmazása. A PET-CT azonban arra is kiváló, hogy a kezelésre adott választ nyomon kövessük.

A klasszikus kemoterápiás kezeléseket mellett az elmúlt években számos új terápiás lehetőség vált elérhetővé a lymphomák kezelésében. Így a célzottan ható gyógyszerek, mint például a monoklonális antitestek és a különböző jelátviteli utakon ható gyógyszerek jelentősen javították a terápiára nem reagáló, vagy kiújuló lymphomák kezelési lehetőségeit.

**Mind a leukémiák, mind a lymphomák gyógyításának és gyógyulásának esetében fontos terápiás eljárást jelent a csontvelő transzplantáció.**

Az úgynevezett saját donoros, autológ összejt transzplantáció a myeloma multiplex és a lymphomák esetében alkalmazott eljárás. Ilyenkor a kezelést követően, a kópalkotó vagy szövettani vizsgálattal igazolható betegségmentes állapotban - kifejezetten a kiújuló, más terápiára alig, vagy nem megfelelően reagáló esetekben - a betegtől előkezelést követően, aferezis útján, a keringő vérből gyűjtjük le és fagyasztással tároljuk az egészséges csontvelői őssejteket, hogy egy arra alkalmas időpontban azt a betegnek steril körülmények között visszaadjuk, azzal a céllal, hogy a betegség a jövőben ne újuljon ki.

**A leukémiák, a csontvelői elégtelenségek (myelodiszplázis szindróma), aplasztikus anémiák esetében azonban az allogén csontvelő transzplantáció jön csak szóba.** Ilyenkor jó esetben a családot és első körben a testvéreket megvizsgálva keresünk, a transzplantációra alkalmas egészséges donorkat. Amennyiben ez nem elérhető, úgy



*„...A hematológia a vérképző- és nyirokrendszer betegségeivel foglalkozik, beleértve a véralvadási zavarokat is...”*

egy nemzetközi regisztert használna kutatunk a világ bármelyik pontján alkalmas idegen donort.

Ilt fontosnak tartom megjegyezni, hogy idegen, egészséges donor bárki lehet. Magyarországon, az OVSZ (Országos Vérellátó Szolgálat) kezeli és szervezi a donorok vizsgálatát, regisztrációját.

**A hematológiai betegségek közé több, nem daganatos betegség is tartozik.**

Ilyenek a véralvadási zavarok, mint a **hemofília** (fokozott vérékenység), vagy a **von Willebrand betegség** (az alvadási útvonal elégtelen működése). De ide tartoznak az ún. **thrombophiliák** is, melyek a fokozott trombózis hajlama jelentik. Az öröklött vagy szerzett thrombophília meglete nem csak a mindennapi életben jelent veszélyt (fokozott vérrögképződés, rizikó szí-

tuációkban), hanem a meddőség vagy habituális vetélések kialakulásában is kulcsfontosságú szerepe lehet. Az ilyen helyzetekben a nőgyógyászati, endokrinológiai és immunológiai okok mellett feltétlenül szükséges a teljeskörű hematológiai kivizsgálás elvégzése is, mert sok esetben a vérhígító kezelés alkalmazása elégséges lehet a terhesség zökkenőmentes kimeneteléhez.

**Fontosnak tartom megemlíteni még a vérképzőrendszer érintő autoimmun betegségeket.** Így az immunmediált thrombocytopaeniát (ITP) mely során az immunrendszer egy túlzott válaszreakciója miatt a szervezet elkezd elpusztítani az egészséges vére-

mezeket. A thrombocyták nélkülözhetetlenek a megfelelő véralvadás kialakításában, így hiányukban súlyos vérzéses szövődmények alakulhatnak ki. A kiváltó okok megszüntetése (pl. vírusok, gyógyszerek, társ betegségek) mellett az immunrendszer működését fékező gyógyszerek, kiváló terápiát jelentenek.

De autoimmun betegség okozhatja a vörösvérsejtek pusztulását (autoimmun hemolyticus anémia) vagy a fehérvérsejtek alacsony számát is. Ilyen esetekben is feltétlenül szükséges a teljeskörű hematológiai kivizsgálás elvégzése és a megfelelő kezelés megkezdése.

  
PESTI ÉS BUDAI  
MAGÁNORVOSI CENTRUM

**CENTRUMUNK  
HEMATOLÓGUSA:**



DR. CSÁCSÓVSZKI  
OTTO

# PAJZSMIRIGY ULTRAHANG

## MIÉRT IS OLYAN FONTOS ÉS MIKOR AJÁNLOTT EZ A VIZSGÁLAT?



A pajzsmirigy feladata a pajzsmirigyhormonok előállítás, raktározása. A pajzsmirigy hormonok nagyon fontosak az anyagcsere szabályozásában (szénhidrát, zsír), a csontrendszer és szív-érrendszer működésében.

– A pajzsmirigy vizsgálatában a laboratóriumi mérésekkel együtt az ultrahang vizsgálat az első és legfontosabb – hangsúlyozza **DR. BODNÁR GYÖRGYI ENIKŐ**, a Budai Magánorvosi Centrum radiológusa.

**Milyen panaszok esetén szükséges a pajzsmirigy ultrahangos vizsgálata?**

– Ultrahang vizsgálatot kell végezni az alábbi esetekben:



**DR. BODNÁR  
GYÖRGYI  
ENIKŐ**

- amennyiben tapintható nyaki elváltozást észlelnek,
- kóros laboratóriumi eredmények esetén,
- hogyha a családban előfordult pajzsmirigy daganat,
- továbbá kontroll vizsgálatok szükségesegek már ismert betegségek esetén, illetve műtét után.

**Adott esetben mi vizsgálható ultrahanggal a pajzsmirigyen?**

– Ultrahang vizsgálattal a pajzsmirigyenben **göböket** és **gyulladásos elváltozásokat** tudunk vizsgálni.

A pajzsmirigy göb előfordulása igen gyakori (a lakosság több mint 50%-át érinti). Ezeknek egy részénél ultrahang vizsgálattal is eldönthető, hogy nincs nagy probléma, és ebben az esetben csak a rendszeres kontroll vizsgálat szükséges.

A göbök egy részében az ultrahang vizsgálat nem elegendő a diagnózis felállításához, szükség van szövettani mintavételre is, hogy a rosszindulatúságot egyértelműen kizárjuk.

Rákos elváltozás a göbök kb. 10%-ában fordul elő.

Az elváltozások másik nagy csoportját a gyulladások alkotják.

Leggyakoribb gyulladás a Hashimoto betegség, amely egy autoimmun elváltozás. Jellemző, hogy aktív fellángolások és nyugalmi fázisok váltakoznak, ennek megfelelően a beteg állapota, panaszai, valamint a labor eredmények és az ultrahang kép is változik, ezért rendszeres kontroll szükséges. Ez a betegség növekedésben sokkal gyakoribb és sajnos fiatal korban is előfordul.

Fontos megemlíteni, hogy pajzsmirigy gyulladás kialakulhat szülés után is, ezért javasolt vizsgálni a kismamát, ha közérzeti, hangulati probléma jelentkezik – figyelmeztet Dr. Bodnár Györgyi radiológus.



**PESTI ÉS BUDAI  
MAGÁNORVOSI  
CENTRUM  
RADIOLÓGUSAI:**



**DR. BODNÁR  
GYÖRGYI ENIKŐ**



**DR. BORBÁS  
GÁBOR**



**DR. CSÁTHY  
JÁNOS MARCELL**



**DR. DIENES  
ANNA**



**DR. NÁSZ HELENÁ  
VIOLETTA**



**DR. SZARVAS  
TÜNDE**



**DR. UNGER  
ZSUZSA PhD**



**DR. ZSUPPÁN  
RICHÁRD**

# ÍZÜLETI KOPÁSOK (ARTRÓZISOK) KEZELÉSE, MOZGÁSSZERVI BETEGSÉGEK KONZERVATÍV GYÓGYÍTÁSA?

## FORDULJON BIZALOMMAL ORTOPÉD ORVOSUNKHOZ!

Az ortopédia a tartó- és mozgató szervrendszer veleszületett és szerzett rendellenességeivel és azok kezelésével foglalkozó orvosi szakterület.

A mozgásszervi betegségek körébe tartozik a végtagi csontok, ízületek és inak betegsége, az izombetegségek egy része, valamint a gerincoszlop csigolyáinak és a környező lágyrészeknek az elváltozása.

– Akinek valamilyen mozgásszervi panasza van, bátran forduljon az ortopédiai rendelésünkre, ideértve azokat az eseteket is, mint például a balesetek vagy a krónikus mozgásszervi problémák – mondja **DR. VAS ROLAND** ortopéd-traumatológus és mozgásszervi rehabilitációs szakorvos.



**DR. VAS  
ROLAND**

### Milyen vizsgálatok tartoznak az ellátások közé?

– Többek között ízületi kopások (artrózisok) kezelése, porckopás, mozgásszervi betegségek konzervatív kezelése, nagyzületi endoprotetika, lábdeformitások kezelése, műtéti ellátása, térdarthroszopia, alsó végtagi contracturák kezelése, műtéti megoldása, teljes körű ortopéd szakvizsgálat, fizikális vizsgálat, mozgásszervi állapotfelmérés, valamint életmód tanácsadás, életvezetés.

Az ortopédiai szakrendelés során felmérjük a páciens általános egészségi állapotát, felvesszük a kórelőzményt, egyéb ismert betegségeket és a mozgásszervi betegségek családi, genetikai előfordulását. Ezt követően fizikális, mozgató, tapintásos vizsgálatot végzünk a pácienseken.

### Melyek a leggyakoribb ortopédiai problémák?

- gerincpanaszok (derékfájás, hátfájás, nyakfájás)
- porckorongsér
- csípő problémák (terhelésre jelentkező fájdalomak, csípőízületi kopás)
- térd problémák (térdízületi kopás, térszalag sérülés, meniscus sérülés, tengelyeltérések, a térdkalács ficamodása, elülső térd fájdalom, instabilizációs panaszok, térdkalács kopás)
- váll problémák (fájdalom, mozgáskorlátozottság, rotátor-köpeny problémák, instabilitás, befagyott váll szindróma)

- végtagok csontjainak és ízületeinek betegségei
- túlterheléses szindrómák (teniszkönyök, golfkönyök, bursitis, alagút-szindrómák, Achilles ín gyulladások)
- ízületi gyulladás, degeneratív ízületi betegségek
- bokasérülések, instabilitás, bokaízületi kopás
- lábdeformitások (bütyök, kalapácsujj, hallux rigidus)
- kézsebészeti problémák (carpalis alagút-szindróma, Dupuytren kontraktúra, pattanóujj, nyeregízületi kopás)



- egyéb sportsérülések, izomszakadások, húzóadások

### Milyen kezelési módok állnak rendelkezésre?

Célunk, hogy a mozgásszervi fájdalom mihamarabb csökkenjen, megszűnjön és a páciens újból visszakaphassa a mozgáskészségét.

A konzervatív kezelésekhöz tartozik a fizioterápia: gyógytorna, fizikoterápiás kezelések, gyógymasszázs. A gyógyszeres terápia esetén pedig fájdalomcsillapítókat, gyulladáscsökkentőket, illetve hyaluronsavas injekció kúrákat alkalmazhatunk.



**CENTRUMUNK  
SZAKORVOSA:**



**DR. VAS  
ROLAND**

# MAGYARORSZÁGON A FELNŐTT LAKOSSÁG TÖBB MINT EGYHARMADA HIPERTÓNIÁS



*Rendszeres fejfájás, rossz közérzet? Nem szűnő fülzúgás, magas vérnyomás, esetleg elhízás? A fenti tünetek észlelésekor érdemes felkeresni a Budai Magánorvosi Centrum Hipertonológia rendelését.*

## Mit jelent a hipertónia és hogyan kezelhető?

– A hipertónia, azaz a magas vérnyomás esetén a vérnyomás tartósan megemelkedik, amely jelentős szív- és érrendszeri kockázati tényező – mondja **DR. SIMONYI GÁBOR PhD, FAHA, lipidológus, endokrinológus, kardiológus, belgyógyász, hipertonológus, diabetológus, obezitológus.** – Sajnálatos módon a vérnyomás a legtöbb esetben



**DR. SIMONYI GÁBOR PhD**

fokozatosan emelkedik sok év alatt, ezért a szervezet hozzászokik az emelkedett értékekhez és semmilyen panaszt nem okoz, ezért is nevezik „néma gyilkosnak” e betegséget – magyarázza Simonyi Doktor. – Ezért fontos a rendszeres vérnyomásmérés, hogy időben felismerjük, amennyiben kialakult. Ebben az esetben a szö-

vődmények még nem jelentkeznek és a kezelése is egyszerűbb. Vannak esetek,



amikor panaszokat okoz a magasabb vérnyomás: fejfájás, szédülés, látászavar, fülzúgás, erős szívdobogás érzés, kipirulás stb.

### Miért lesz valakinek magasvérnyomás betegsége?

– Az esetek döntő többségében (kb. 95%-ban) nem határozható meg egy bizonyos konkrét ok a vérnyomásemelkedés hátterében. Ilyenkor részben genetikai, részben életmódi tényező állnak a háttérben. Ez utóbbiak közül kiemelendő a túlzott sóbevitel, a mozgáshiány, az elhízás, a dohányzás, a nagymértékű alkoholfogyasztás és a stresszes életmód. Az ilyen elsődleges hipertónia az előbb ismertetett életmódbeli hajlamosító tényezők kiiktatásával sokszor megelőzhető is lehet. Ez egy kiegyensúlyozott, vegyes, sószegény étrenddel, a rendszeres testmozgással, a normál súly megtartásával, a dohányzás, valamint a túlzott mértékű alkoholfogyasztás elkerülésével és a stressz megfelelő kezelésével, elkerülésével lehetséges. A hipertóniás esetek mintegy 5%-ánál egy konkrét betegség vagy állapot áll a magasvérnyomás-betegség mögött, amelyet másodlagos magasvérnyomás-betegségnek is hívunk. Előfordulhatnak hormonrendszeri, vese-, központi idegrendszeri, illetve egyéb betegségek, amelyek kiváltják, ugyanakkor bizonyos gyógyszerek is előidézhetik. A másodlagos magasvérnyomás-betegség felismerése és kivizsgálása fontos feladat, amely sokszor igen összetett és időigényes.

### Miért baj, ha magas a vérnyomás?

– A nem kezelt magas vérnyomás káros hatást gyakorol az érrendszerre. Ennek megfelelően előbb utóbb valamilyen szövődményhez vezet: megvastagodik a szív bal kamrája a fokozott nyomás miatt, ez károsítja a szív működését és szívelégtelenséget, szívkoszorúér betegséget, ritmuszavarokat okozhat. A stroke (szélütés) egyik legfontosabb kockázati tényezője a magas vérnyomás. De károsodhat a vese, a szem, a nemi szervek erei, vagy a végtagok verőerei is.

### Hogyan előzhető meg a hipertónia?

– A betegség kialakulása megelőzhető vagy késleltethető bizonyos életmódbeli tanácsok betartásával:

### A vérnyomásnak milyen fokozatai ismertek?

A Magyar Hypertonia Társaság legutóbbi irányelvében meghatározták a vérnyomás kategóriákat, amelyek az alábbi táblázatban láthatók:

Kategória	Szisztolés vérnyomás (Hgmm)		Diasztolés vérnyomás (Hgmm)
Optimális vérnyomás	< 120	és	< 80
Normális vérnyomás	120-129	és/vagy	80-84
Emelkedett-normális vérnyomás	130-139	és/vagy	85-89
1. fokozatú hipertónia	140-159	és/vagy	90-99
2. fokozatú hipertónia	160-179	és/vagy	100-109
3. fokozatú hipertónia	≥ 180	és/vagy	≥ 110
Izolált diasztolés hipertónia (IDH)	< 140	és	≥ 90
Izolált szisztolés hipertónia (ISH)	≥ 140	és	< 90

Az optimális vérnyomás 120/80 Hgmm alatti, míg az I. fokozatú hipertónia 140-159 és/vagy 90-99 Hgmm-es a II. fokozatú 160-179 és/vagy 100-109 Hgmm-es, míg a III. fokozatú ≥180 és/vagy ≥ 110 Hgmm-es vérnyomás esetén igazolható.



■ **Egészséges táplálkozás:** Törekedjünk alacsony sótartalmú, zöldekben és gyümölcsökben gazdag étrendre, például a mediterrán diétára.

- **Mozgás:** Hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzitású testmozgás, például séta, kerékpározás vagy úszás.
- **Testsúly kontrollja:** A túlsúly jelentősen növeli a hipertónia kockázatát.
- **Stresszkezelés:** Relaxációs technikák (jóga, meditáció) segíthetnek.
- **Dohányzás és alkohol:** Hagyjuk abba a dohányzást, csak mértékkel fogyasztunk alkoholt.

**Rendszeres orvosi ellenőrzés:** Főként, ha családban már előfordult magas vérnyomás, érdemes időnként ellenőriztetni a vérnyomást. Az időben felfedezett probléma könnyebben kezelhető – figyelmeztet Dr. Simonyi Gábor, hipertónológus!



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



**DR. SIMONYI GÁBOR PHD**

**CENTRUMUNK HIPERTONOLÓGUSA:**

# VÁLTOZÓ KOR – AMIRŐL BESZÉLNI KELL!

*A mai modern társadalom sajnálatos velejárója az állandóan rohanó, felgyorsult életmód. Ennek hatására egyre kevesebb idő marad a „befelé figyelésre” – pedig testünk jelzi, amikor változás következik be, különösen a hölgyek életciklusában.*

*A menopauzára a legtöbben úgy tekintenek, mint egy nem kívánatos problémára. Sokak számára tabu téma a változó kor és inkább némán tűrik a kellemetlen tüneteket, az azzal járó esetleges fájdalmakat, holott ennek korántsem kellene szükségszerűen így lennie!*



– A menopauza az utolsó vérzéstől számított 12 hónap – mondja **DR. JENEY KRISZTINA**, a Budai Magánorvosi Centrum szülész-nőgyógyász szakorvosa.

A menopauza tüneteit az alábbiak szerint csoportosíthatjuk: A **vazomotoros tünetekhez** tartoznak a hőhullámok, kipirosodás, éjszakai izzadás, szívdobogás érzés, gyakori fejfájás.

**Szöveti atrophias jelenség** az, amikor az ösztrogén hiánya miatt a bőr alatti kötőszöveti réteg elkezd zsugorodni. Ez érintheti többek között a húgyutakat és a hüvelyt.



**DR. JENEY  
KRISZTINA**

Ez a húgyutaknál vizelési diszfunkciót jelent, amikor a hölgyek nem tudják tartani a vizeletet vagy esetleg neheztelt a vizeletürítés. Ezeket a panaszokat nagyon gyakran kíséri fájó, csípő, szúró érzés. A hüvelyt leginkább a hüvelyszárazság érinti,

ami befolyásolja a szexuális együttélést és alapesetben is egy diszkomfort érzetet okoz. Ide tartozhat még a bőrszárazság, hajhullás, szőrösödés, körmötöredezés.

A **pszichológiai eltérésekhez** sorolhatjuk a hangulatingadozást, alvásvizet. Gyakori a depresszió, letargia, a koncentrációképesség csökkenése, memória zavar. A libido csökkenése a nők 60-70%-nál fennáll.

A hölgyek sokkal ingerlékenyebbekké válnak, aminek hátterében sokszor önértékelési zavar áll, hiszen a nőiességet még mindig a menstruáció meglétével azonosítjuk. Ennek egyenes következménye – a mostani divatos megfogalmazás szerint – a kapuzárási pánik, amit az egyre emelkedő plasztikai műtétek száma is alátámaszt, pedig nem feltétlenül ez a megoldás a problémára. Ebben az életkorban felerősödhet a betegségekkel való félelem is.

A negyedik csoport az **osteoporózis**, azaz a csonttrikulálás.

Az ötödik szegmens pedig az egyéb betegségek kialakulására való sokkal gyakoribb hajlam ebben az időszakban. Ezek lehetnek akár kardiovaszkuláris betegségek (magasvérnyomás, szívritmuszavar), endokrin betegségek, leggyakrabban a pajzsmirigy működési zavarai, esetleg az inzulinrezisztenciának vagy esetleg magának a cukorbetegségnek a kialakulása.

**A menopauzát megelőző időszakban, a premenopauzában – ami 40 éves kor környékén kezdődik - a legjellemzőbb tünet a rendszertelen menstruáció, ami- nek hátterében az ösztrogén és progesteron hormonok szintjének ingadozása, egyensúlyának felbomlása áll.** Legtöbbször rövidebb lesz a ciklus, tehát akinél a vérzés 28 naponta jelent-

kezik, elkezd 22-26 napokra menstruálni, így a megszokott ciklus teljesen rendszertelenné válik.

Megváltozik a menstruációs vérnek a mennyisége, szaga, színe, állaga, elhúzódbb lehet a vérzés. Tehát maga az első változás az a menstruációval összefüggő változás, ami a premenopauza legelső jele.

### Melyek képezik a változókori rutin kivizsgálás részeit? Illetve hova fordulhatnak először a hölgyek a panaszaiikkal?

– Amit érdemes kivizgáltatni már a premenopauza idején az a komplex pajzsmirigypanel, továbbá javasolt ránézni az inzulinrezisztenciára is, aminél már nem kell terhelés cukorvizsgálatra elmenni, elég egy éhgyomri cukrot és egy éhgyomri inzulint nézni, amiből a HOMA index világosan megmutatja, hogy hol tart a páciens ebben a folyamatban.

### Fogamzásgátlás:

Igen gyakori kérdés ilyenkor, hogy vajon teherbe lehet-e még esni, kell-e védekezni vagy sem. Vannak olyan kombinált fogamzásgátlók (ösztrogén, progeszteron tartalmúak), amik 50 éves korig is szedhetők, vagy ha nem akarunk kombinált fogamzásgátlót alkalmazni, akkor sima progeszteron tartalmú fogamzásgátló is szedhető. De tökéletes védetséget ad nem kívánt terhesség ellen a hormonmentes, patikában recept nélkül is kapható Pharmatex hüvelykúp család.

### Hormonpótlás:

Ketté kell választani a menopauza előtt és után szedhető készítményeket. A menopauza előtti hormonpótlást hormontartalmú fogamzásgátlókkal lehet kezelni vagy pedig gyógynövényekkel. Az igazi menopauzális hormonpótlást akkor tudjuk elkezdni, ha az utolsó vérzéstől eltelt egy év. **Ezért is érdemes elmenni olyan szakemberhez, aki a menopauzális kifejezetten foglalkozik, mert a panaszokra az egyénre szabott legoptimálisabb és legbiztonságosabb kezelést kiválasztása a legcélravezetőbb.** A gyógynövényes kezelésnél nem mindenki tudja, hogy ezek a készítmények nem úgy működnek, mint egy tableta, itt legalább 2 hónap kell, amíg eldönthető, hogy az adott panaszra megfelelő-e a készítmény vagy sem. Nem biztos, hogy ami másnak bevált, az nekünk is jó lesz. Szerencsére óriási a választék és

számos lehetőség áll rendelkezésünkre, ennek köszönhetően pedig abszolút egyénre szabható a terápia.

Ugyanez vonatkozik a hüvely-terápiára, én azt mondom, hogy „hüvely-wellness”, hiszen gondoljunk csak bele, kenjük az arcunkat, testünket hidratálókkel, és bizony odalent is kellene erre speciálisan kialakított készítményeket alkalmazni.



### Milyen vizsgálatok szükségesek még?

– 40 éves kor felett minden évben el kell menni mammográfiára, nőgyógyászati rákszűrésre és érdemes egy labort és egy EKG-t kérni, ez az alap. Amikor pedig már érezzük, hogy változik a menstruációs ciklusunk, menjünk el egy csontsűrűség mérésre, hogy tudjuk, honnan indulunk, mi az alap kiindulási helyzet, hogy a későbbiekben legyen viszonyítási alapunk.

Természetesen a csonttrikulásra is nagyon jó gyógykészítmények léteznek, de ehhez tudni kell, hogy hol tart a folyamat, mire van szükség.

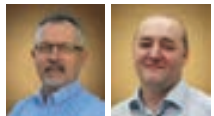
Amit még megemlítenék az a **hízékony-ság**. Egy-két év alatt, 10-15 kiló feletti súlytömeget veszünk fel, ez a has, fenék, derék területeire. Amennyiben nem fogjuk meg az elejét a dolgot, utána már nagyon nehéz ledobni ezt a 10-15 kilót. A szénhidrát, zsír, fehérje arányt a fehérje javára kell tolni, sokkal több fehérjét kell bevitni a szervezetbe, mert folyamatosan csökken az izomtömeg. Ha szükséges, applikációkkal lehet monitorozni, hogy a páciens mennyi szénhidrátot evett aznap, mennyi zsírt és mennyi fehérjét vitt be a szervezetébe és ennek megfelelően tudja a saját étrendjét összeállítani.

Ez az egyik fele, de **nélkülözhetetlen az aktív mozgás is**. Legalább heti 2X1 óra kardio alapú aktív mozgás az alap, és ezek mellett szükséges a jóga és a

különböző női tornák, mint például az aviva torna, ami a kismencede izmoknak a vérellátását segíti.

Az **inkontinencia** sajnos minden hölgyet érinthet, azonban sokat segít, ha már a legeleji megpróbálunk tenni ellene. Tudni kell, hogy van-e anatómiai elváltozás, van-e már kezdődő súlygyarapodás vagy pedig egész egyszerűen csak a hormonális háttér okozza az inkontinenciát, hiszen a csökkenő ösztrogénszint miatt kialakuló atófia is okozhat vizeletcsepegést. Ezekre a problémákra nagyon jó a gátizomtorna. Naponta 10-15 percet vesz igénybe, tehát szinte bárhol, bármikor elvégezhető, ugyanakkor fontos, hogy teljesen üres hólyaggal kell végezni a gyakorlatokat. Hangsúlyoznám, hogy az elejétől foglalkoznunk kellene ezzel (is)! A legtöbb problémára van megoldás, csak tenünk kell a változásért, rendszeresen végzett, aktív mozgással, étrenddel és szakértő segítséggel.

## NŐGYÓGYÁSZ ORVOSAINK:



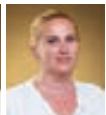
DR. HORVÁTH SZILÁRD



DR. HRUBY ERVIN PhD



DR. JENEV 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

# EMLŐSZŰRÉS

NE LEGYEN TABU TÉMA!



Manapság minden nyolcadik nőt érint a rosszindulatú emlődaganat. A mellrák a nők leggyakoribb daganatos megbetegedése.

Az évenként felfedezett új esetek száma folyamatosan emelkedik. Szerecsére a rosszindulatú emlőrák ma már gyógyítható betegségnek számít, a gyógyulás kulcsa, hogy az elváltozást időben, még az áttétképződés előtt felfedezzük.



Európában az összes daganatok okozta haláleset közel 20%-ért az emlőrák felelős.

**DR. DIENES ANNA**

Fontos tény azonban, hogy a mammográfia az egyetlen, tudományosan igazolt eljárás az átlagos rizikójú nők szűrésére, az emlőrákos halálozás csökkentésére – hangsúlyozza **DR. DIENES ANNA**, a **Budai Magánorvosi Centrum Mammográfiai rendelőjének radiológusa**. – Léteznek olyan, rosszindulatúságra utaló eltérések, amik csak mammográfias vizsgálattal szűrhetők ki. Önmagában az ultrahang vizsgálat emlőrák szűrésére nem alkalmas, a mammográfia implantált emlő esetében is elvégezhető vizsgálat.

Minden rendelésünkön személyesen is jelen van emlő diagnosztikában jártas szakember, aki rögtön, a felvételek elemzése után elvégzi az ultrahang vizsgálatot, és természetesen személyes konzultációra is lehetőség van.

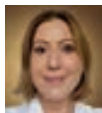


BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM

## MAMMOGRÁFIA:



DR. BORBÁS GÁBOR



DR. DIENES ANNA



DR. NÁSZ HELÉNA VIOLETTA



DR. UNGER ZSUZSA PhD



DR. SZUPPÁN RICHÁRD



PESTI ÉS BUDAI  
MAGÁNORVOSI CENTRUM

**CSONTSŰRŰSÉG  
MÉRÉS,  
CSONT**

**DENZITOMETRIA,  
OSTEOPOROSIS  
VIZSGÁLATA  
(ÁGYÉKI GERINC  
ÉS CSÍPŐ)**

**TELJES TEST  
SZÖVETI  
ÖSSZETÉTEL  
MÉRÉS**

**DEXA**

**MAMMOGRÁFIA**

**RÖNTGEN**

1119 BUDAPEST,  
FEHÉRVÁRI ÚT 89-95.

BEJELENTKEZÉS:

**+36 1 794 3980**

 [BUDAIMAGANRENDELO.HU](http://BUDAIMAGANRENDELO.HU)



# 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 | Szülészet-Nőgyógyászat | UH vizsgálatok



# +36 (70) 647 7811

[www.budaimaganrendelo.hu](http://www.budaimaganrendelo.hu)

(06 1) 794 3980

(06 1) 445 0700

(Labor szolgáltatások)

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

E-mail: [savoya.recepcio@budaimaganrendelo.hu](mailto:savoya.recepcio@budaimaganrendelo.hu)

# TOVÁBBI RÉSZLEGEINK, ORVOSAINK

## ANGIOLÓGIA



DR. DERES  
PÉTER PhD

## ARANYÉR AMBULANCIA



DR. REGŐCZI  
TAMÁS

## BELGYÓGYÁSZAT



DR. BARTOS  
TÍMEA



DR. DERES  
PÉTER PhD



DR. FÜGEDI  
KATALIN



DR. PÁCZ  
ALEXANDRA NÓRA

## DIETETIKA



LUKÁÇOVÁ  
TÜNDE

## IDEGSEBÉSZET



DR. SZEKELY  
PÉTER PÁL

## DIABETOLÓGIA



DR. BARTOS  
TÍMEA



DR. HERMÁNYI  
ZSOLT



DR. LUKÁCS  
KRISZTINA PhD



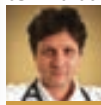
DR. SIMONYI  
GÁBOR PhD

## FEJFÁJÁS/ NEUROLÓGIA/STROKE



DR. HORVÁTH  
RITA

## LIPIDOLÓGIA/ OBEZITOLÓGIA



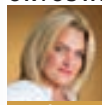
DR. SIMONYI  
GÁBOR PhD

## PULMONOLÓGIA



DR. ZSÁMBOKI  
GABRIELLA

## MEGELŐZŐ ORVOSTAN



DR. BÉRES  
ZSUZSANNA

## GYERMEKGYÓGYÁSZAT



DR. ÁRVAI  
MARIANN



DR. DEMJÉN  
LÁSZLÓ



DR. KOVÁCS  
GÁBOR HUNOR



DR. LÁSZTITY  
NATÁLIA



DR. SÁPY  
MÓNIKA



DR. SMOLCZ  
KATALIN



DR. VARGA  
ANIKÓ



DR. ZARÁND  
RAJMUND

## PSZICHIÁRIA



DR. MIHÁLY  
ANDREA

## KARDIOLÓGIA



DR. BÁRTFAI  
ILDIKÓ



DR. BALLA  
PATRÍCIA



DR. FÜGEDI  
KATALIN

## FÜL-ORR-GÉGE



DR. PÁCZ  
ZOLTÁN



DR. ZARÁND  
RAJMUND

## OPTOMETRIA



TERN  
BERNADETT

## REUMATOLÓGIA



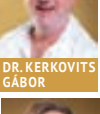
DR. ROJKOVICH  
BERNADETTE PhD

## ORTOPÉDIA, TRAUMATOLÓGIA

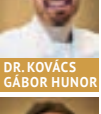


DR. MAGOS  
KRISZTIÁN

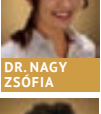
## ENDOKRINOLÓGIA



DR. KOPPÁNY  
VIKTÓRIA



DR. SIMONYI  
GÁBOR PhD



MIKOLA SZILVIA  
SAROLTA

## SONOGRÁFIA



DR. KOPPÁNY  
VIKTÓRIA



DR. SIMONYI  
GÁBOR PhD

## UROLOGIA



DR. FAZAKAS  
ZSOLT

## STD AMBULANCIA



DR. ÁRVAI  
MARIANN



DR. FAZAKAS  
ZSOLT



DR. MELCZER  
ZSOLT

## SEBÉSZET



DR. REGŐCZI  
TAMÁS



DR. CZELLER  
DÁNIEL

## GYÓGYMASSZÁZS



DÁVID  
PÉTER



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



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 2025. április 30-ig érvényes.**



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



### Komplex nőgyógyászati szűrés

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

**Az akció 2025. április 30-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 kisgyermekes és újszülöttek esetén is elérhető. Aktuális labor listáinkból **10% kedvezményt** biztosítunk, a kupon bemutatása esetén.

**Az akció 2025. április 30-ig érvényes.**



BUDAI MAGÁNORVOSI CENTRUM



### Hasi és kismedencei ultrahang vizsgálat

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

**Az akció 2025. április 30-ig érvényes.**



BUDAI FOGÁSZATI ÉS  
IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM



### Fogászat

A kupon bemutatása esetén, minden műtéti beavatkozásra (pl. műtéti fogeltávolítás, implantátumos kezelés műtéti fázisa) **10% kedvezmény** adható.

**Az akció 2025. április 30-ig érvényes.**



BUDAI  
EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD  
CENTRUM



### Budai Egészséges Életmód Centrum

A Budai Egészséges Életmód Centrum bármely szolgáltatására **10% kedvezmény** adható, a kupon felmutatása esetén.

**Az akció 2025. április 30-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](http://www.budaimaganrendelo.hu) | [www.budaioltokozpont.hu](http://www.budaioltokozpont.hu) | E-mail: [info@budaimaganrendelo.hu](mailto:info@budaimaganrendelo.hu), [info@budaioltokozpont.hu](mailto:info@budaioltokozpont.hu)  
Fehérvár 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](mailto: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](http://www.gasztrocentrum.hu) | E-mail: [recepcao.buda@gasztrocentrum.hu](mailto:recepcao.buda@gasztrocentrum.hu)  
1117 Budapest, Fehérvári út 82. 1. emelet 4. ajtó

### PESTI GASZTROENTEROLÓGIAI CENTRUM

Tel.: **+36 (20) 536 4156** | [www.gasztrocentrum.hu](http://www.gasztrocentrum.hu) | E-mail: [recepcao.pest@gasztrocentrum.hu](mailto: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](http://www.pestimaganrendelo.hu) | E-mail: [pestimaganrendelo@budaimaganrendelo.hu](mailto:pestimaganrendelo@budaimaganrendelo.hu) | 1133 Bp., Kárpát u. 62-64.

### FOGÁSZATI ÉS IMPLANTOLÓGIAI CENTRUM BMC DENTAL

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

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

### BUDAI EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD CENTRUM – SAVOYA PARK

Tel.: **+36 (30) 084 0008** | E-mail: [info@budaimaganrendelo.hu](mailto:info@budaimaganrendelo.hu) | 1117 Budapest, Hunyadi János út 19.

**Az Ön egészsége fontos számunkra!  
VÁRJUK SZERETETTEL!**

