SZIMPATIKA

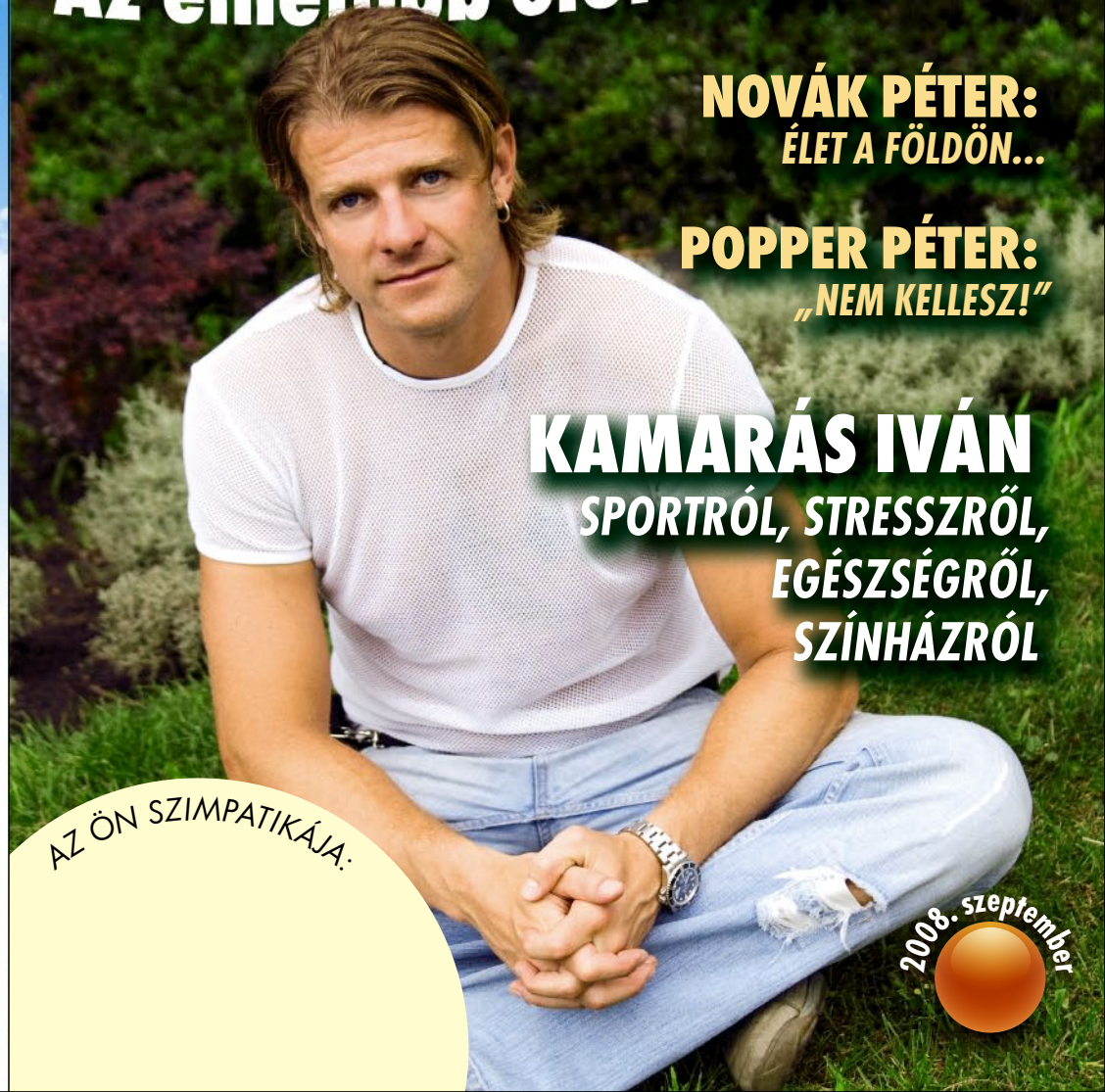
Kérdezze meg gyógyszerészét...

- mert ismeri a gyógyszerek hatását, mellékhatását és kölcsönhatásait,
- mert eskü kötelezi a gyógyításra és a titoktartásra,
- mert egyetemi diplomája révén széleskörű ismeretekkel rendelkezik a természettudományok terén,
- mert tanácsadással segít eligazodni a reklámokban bemutatott termékek között a betegségek megelőzésének érdekében,
- mert a gyógyítást hivatásnak tekinti, nem szakmának.

www.szimpatika.hu

SZIMPATIKA

Az élhetőbb élet magazinja



NOVÁK PÉTER:
ÉLET A FÖLDÖN...

POPPER PÉTER:
„NEM KELLESZ!"

KAMARÁS IVÁN
SPORTRÓL, STRESSZRŐL, EGÉSZSÉGRŐL, SZÍNHÁZRÓL

AZ ÖN SZIMPATIKÁJA:

2008. szeptember

Olvasson minket bőwebben!

www.szimpatika.hu

Impresszum: Felelős kiadó: dr. Küttel Sándor • Főszerkesztő: dr. Draveczki Ádám • Marketing: Pegán Zsolt
Szerzőink: Popper Péter, Novák Péter, Polgár Teréz Eszter, dr. Südy György, Szonda Györgyi, Sándor Csaba, Küttel Dávid, Sárosi Emőke
Képszerkesztő: Bátky-Valentin Szilvia • Grafika, tördelés: Kecskés Zoltán

Szerkesztőség: 1142 Budapest, Stubnyai u. 4. • Tel: 06-1-786-2538 • Fax: 06-1-786-2539 • e-mail: magazin@szimpatika.hu

Kiadó: PHOENIX Pharma Zrt. 2151 Fót, Keleti Márton u. 19.

Kedves Olvasó!

Önnek mi jut eszébe a gyógyszertárról? Az, ami legtöbbünknek úgy általában? Akkor megyünk patikába, ha ki kell váltanunk egy orvos által felírt receptet, tehát a gyógyszertárról a betegség kell, hogy eszünkbe jusson? Erre azt mondhatnánk: persze, ez is! Az egészségünk visszaszerzéséhez szükséges medicinák beszerzésének forrása valóban a gyógyszertár maga, a felvilágosítást adó gyógyszerésszel együtt, de manapság már többről van szó. Talán helyesebb, ha úgy fogalmazunk, hogy a patika az egészség megtartásának egyik legfontosabb forrása is, hiszen itt számtalan olyan készítmény és a hozzátartozó tanács is beszerezhető, amely hozzájárulhat életminőségünk javításához.

Jó, jó, de hogy jön ide ez a **SZIMPATIKA** kiadvány? - kérdezheti erre Ön. Úgy, hogy testi egészségünk megtartása érdekében fejben is rendet kellene tennünk. Igen, jól gondolja: nekünk is, akik készítjük ezt a lapot. Nosza, tegyük ezt együtt! Mi, a „lapcsinálók" csak megadjuk az alaphangot: kicsi, de annál lelkesebb csapatunkban éppúgy ott van Magyarország egyik legnépszerűbb és legelismertebb pszichológusa, Popper Péter, mint Novák Péter előadóművész; az újság egyéb anyagairól, interjúiról pedig fiatal, dinamikus munkatársaink gondoskodnak. A többi az Ön feladata. Remélhetőleg egyes írásokból a betegek, elesettek erőt meríthetnek, az egészségesek meg talán észbe kaphatnak, amíg nincs késő.

Mostantól tehát havonta találkozhat a **SZIMPATIKA** emblémával ellátott gyógyszertárakban ezzel az ingyenes kiadvánnyal, amíg a készlet tart. Ha lemarad a nyomtatott kiadásról, akkor írásainkat, interjúinkat a **www.szimpatika.hu** weboldalon is elolvashatja.

Nem feltétlenül kellemes szórakozást ígérünk cikkeinkkel, inkább csak hangosan gondolkodunk.

dr. Küttel Sándor
felelős kiadó

dr. Draveczki Ádám
főszerkesztő

TARTALOM

Szeptemberi AKCIÓ — 4

Othello, a harcművész
KAMARÁS IVÁN
sportról, stresszről, egészségről — 6

Túl a szakadékon
Polgár Teréz Eszter rovata
Mimika nélkül — 8

Üzenet a Földről
Novák Péter rovata
Élet a Földön kívül — 12

Anya-Apa
Évkezdés anyaszemmel – Évkezdés apaszemmel — 14

Kérdezze meg gyógyszerészét...
Mi a gyógyszer? — 16

Popper Péter:
„Nem kellesz!" — 18

Kérdezze meg kezelőorvosát...
Fogpótlás
Utak az egészséges és hiánytalan fogsorhoz — 20

SZIMPATIKA

SZEPTEMBERI AKCIÓ*

Az AKCIÓ 2008. szeptember 1-től 30-ig, illetve a készlet erejéig tart.

Proenzi 3 filmtabletta
90 db

MOST CSAK **4920 Ft**

54,7 Ft/db

Hatóanyagai hozzájárulnak az ízületek egészséges működéséhez

Étrend-kiegészítő

Béres Trinell Pro filmtabletta
10 db

MOST CSAK **425 Ft**

42,5 Ft/db

Láz- és fájdalomcsillapító hatású készítmény

Vény nélkül kapható gyógyszer

Nasivin 0,05% Orrcsepp
10 ml

MOST CSAK **595 Ft**

Orrcsepp orrnyálkahártya-duzzanat csökkentésére (6 éves kor felett ajánlott)

Vény nélkül kapható gyógyszer

Milgamma drazsé
50 db

MOST CSAK **2495 Ft**

49,9 Ft/db

Különböző eredetű idegrendszeri bántalmak, valamint reumás panaszok, általános ízületi és izomfájdalmak, övsömör kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Lorano tabletta
10 db

MOST CSAK **815 Ft**

81,5 Ft/db

Szénanátha, allergiás bőrpanaszok (viszketés, csalánkiütés) tüneti kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Calcium-Sandoz Pezsgőtabletta
20 db

MOST CSAK **810 Ft**

40,5 Ft/db

Kalciumhiány megelőzésére és kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Respir Activ Légzéskönnyítő orrtapasz érzékeny/száraz bőrre
10 db

MOST CSAK **1155 Ft**

115,5 Ft/db

Légzéskönnyítő orrtapasz

Orvostechnikai eszköz

Omega-3 mélytengeri halolaj kapszula
60 db

MOST CSAK **1150 Ft**

19,2 Ft/db

Mélytengeri halolaj kapszula omega-3 zsírsavval

Étrend-kiegészítő

Fenistil gél
30 g

MOST CSAK **745 Ft**

Allergiás bőrtünetek (csalánkiütés) és különböző eredetű viszketések (rovarcsípés, napégés) kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Lamisil 1x 1% külsőleges oldat
4 g

MOST CSAK **2040 Ft**

Gombás fertőzések helyi kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Cetebe 500 mg retard kapszula
60 db

MOST CSAK **1740 Ft**

29,0 Ft/db

Nagydózisú C-vitamin hosszan tartó hatással

Vény nélkül kapható gyógyszer

Bilobil forte 80mg kapszula
20 db

MOST CSAK **1850 Ft**

92,5 Ft/db

Szédülés, fülzúgás, fejfájás és memóriazavar esetén

Vény nélkül kapható gyógyszer

Lactiv kapszula
20 db

MOST CSAK **995 Ft**

49,8 Ft/db

Probiotikumokat és vitaminokat tartalmazó étrend-kiegészítő kapszula. A bél baktériumflórájának fenntartására.

Étrend-kiegészítő

Mebucain 1+1 mg Pasztilla
24 db

MOST CSAK **695 Ft**

29,0 Ft/db

Torok- és szájüregi fertőzések kezelésére

Vény nélkül kapható gyógyszer

Bio-C.L.A.+T kapszula
80 db

MOST CSAK **4135 Ft**

51,7 Ft/db

Konjugált linolsav tartalmú kapszula zöldtea-kivonattal

Étrend-kiegészítő

***Áraink maximált akciós árak**

A kockázatokról és mellékhatásokról olvassa el a (beteg)tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Othello, a harcművész

Már 23 évesen Othellót játszott, *A miniszter félrelép*-ben az egész ország megismerte, azóta pedig a színházi és filmszerepek egész sora mellett a szokásostól nagyban eltérő alternatív előadásokkal és tavaly egy teljesen egyedi, mobiltelefonnal forgatott filmmel is bizonyította sokoldalúságát. Kamarás Iván saját bevallása szerint is nagyon elfoglalt, ám odafigyel egészségére, kondíciójára, és mindig szán időt a mozgásra, a sportra. A színművésszel arról beszélgettünk, hogyan tartja formában magát.

Közismert, hogy aktívan sportolsz és különösen a harcművészetek érdekelnek. Mikor kezdődött ez a szenvedély?

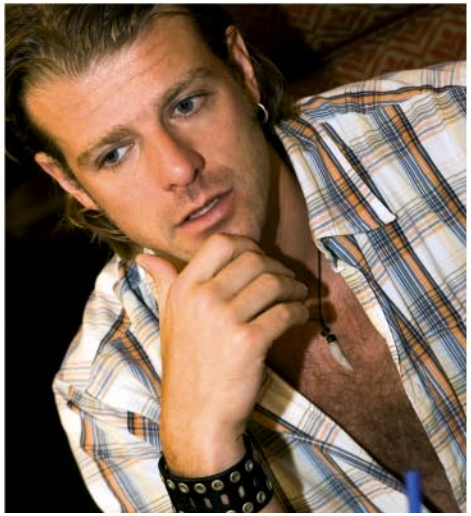
Egészen gyerekkoromtól kezdve mindig sportközelben voltam: nagyon sokféle sportot próbáltam ki a shotokan karatétól kezdve a tornán át az asztaliteniszig, de leigazolt kosárlabda-játékos is voltam a Spartacusban, és teniszeztem is. Mindegyik jól ment, különféle házi és iskolai bajnokságokon vettem részt, a mai napig megvannak a kis plakettjeim. A gimnáziumban aztán bejöttek az alibi-tornaórák, a főiskolán pedig elsősorban különböző mozgásművészeti kapcsolódású sportokkal foglalkoztunk.

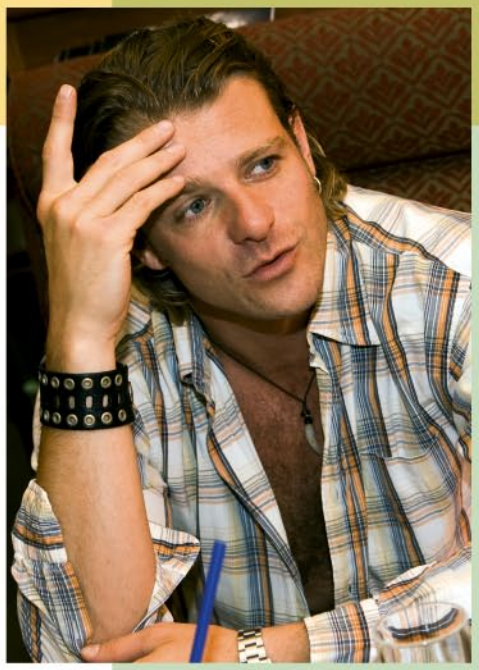
A balett családi vonalon is adta volna magát. Sosem próbálkoztál vele?

A szüleim valóban ezzel foglalkoztak, de a saját példájukból fakadóan nem nagyon akarták rámeróltetni. Ráadásul gyermekkorban kell eldönteni, hogy valaki elkezd-e balettozni, ami aztán az egész gyermekkorra rányomja a bélyegét, hiszen óriási fegyelmezettséget kíván, ráadásul kifejezetten ízületgyilkos dolog. Az élsporthoz hasonlóan ez is egy igen korán befejeződő pálya . . . Így aztán nekem kimaradt a balett. 20-21 évesen kezdtem el súlyzózni, mert a magasságom ellenére nagyon sovány gyerek voltam. Erősen dohányoztam is, ami mellett belefért a képbe a teljesen rendszertelen mozgás. Nyolc éven keresztül csináltam ezt, de aztán meguntam, és elkezdtem biciklizni. Lenyomtam egy nyár alatt 6000 kilométert, ami remek felkészítés volt aztán a kempóhoz.

Miért pont a kempo?

Ismerősök révén alakult így. Korábban egyébként A miniszter félrelép kapcsán tanultam kicsit bokszolni, és utána kesztyűzgettünk is mindenfelé Szabó Győzővel és sok más kollégával is. A kempo mellett foglalkoztam azóta thai boksszal is, illetve vannak speciális perzsa eredetű buzogányaim, amelyekkel erősíteni szoktam: remekül megedzik az ütőizmokat, a tenyérizmokat, csupa olyan részt, amelyre egy küzdősportos embernek nagy szüksége van. Múlt nyáron 35 évesen végre megtanultam gyorsúszni, így ez is bekerült a mindennapjaimba, idén pedig elkezdtünk vízisízni és wakeboardozni, ami remek szórakozás is amellett, hogy kiváló mozgás.





A filmszerepeidnél mennyire tudtad alkalmazni a küzdősportos tudásodat?

Akkoriban kezdtem el harcművészettel foglalkozni, amikor éppen egyáltalán nem volt filmszerepem. Nem volt könnyű periódus az életemben: vissza kellett fordulnom az alapokhoz, és sűrűn kellett ismételgetni az alázat szót is. A sport nagyban segített ebben, és adott egyfajta belső erőt, kitartást, láttam, hogy érdemes várni. Most már olyan mennyiségű munkám van, hogy nagyon nehéz összeegyeztetni vele az edzéseket, de muszáj.

Mennyit sportolsz egy héten?

Mindennap igyekszem edzeni valamit, de manapság már inkább korszakonként törnek rám ezek a dolgok: mindig azt csinálom, amihez éppen kedvem van. Viszont mióta az eszemet tudom, nem volt két hétnél hosszabb kihagyásom.

Ahhoz kell a sport, hogy a feszített életritmus mellett megőrizd a kondíciódat, vagy akkor is ilyen intenzíven edzenél, ha nem kellene sokat éjszakáznod, rendszertelenül dolgoznod?

Mindkettő. Próbálok egyfajta középutat kialakítani. Például nem mondom, hogy nem szívtam el egyetlen szál cigarettát sem, mióta sportolok, de általában nem dohányzom. Figyelem azt is, mennyit sportolok, ha aznap este játszom. Ha nagyon kell koncentrálnom az előadáson, inkább kevesebbet vállalok be, hiszen egy szerep hatalmas idegfeszültséggel jár, és komoly teherbírást igényel. Úgy veszem észre, hogy ami az évek alatt halad előre, abból egyre jobb dolgok sülnek ki, ami pedig megáll, az általában a biológia folytán elkezd visszafordulni, majd utána leépül. Ez a sportra, a fizikai kondícióra fokozottan igaz. Közhelyesen hangzik, de akkor is azt vallom: ép testben ép lélek.

Draveczki Ádám

Tudta-e Ön, hogy szokatlan testi megerőltetés, sportaktivitás után megjelenhetnek vörösvértestek a vizeletben? Ez nem jelent betegséget, ugyanakkor a biztonság kedvéért forduljon urológushoz.

(forrás: www.szimpatika.hu)

TÚL A SZAKADÉKON

Polgár Teréz Eszter

Mimika nélkül

36 éves, csinos, okos, vörös hajú, filigrán. Magyarnéprajz szakon végzett Pécsett. Sokféle foglalkozásban helyt állt, ahhoz ért, amihez éppen kell. Amióta egy speciális helyzetű kamaszokat segítő iskolában tanár, az ő kedvéért a legkezelhetetlenebb, zöld hajú 18 éves is „ciki" verset olvas, sőt, akár gyöngyöt fűz…
Johanna nem hétköznapi ember, de ahhoz hasonlóban, amin átment, sokaknak volt részük. Csak, vele ellentétben, nem beszélnek róla. Eltemették a kudarcok közé, és ha mégis megmozdul a földrakás alatt, eltölti őket a szégyen. Pokoljárásuk tabu, talán mert azóta sem értik – vagy mert nem jöttek föl. Ami Johanna drámájából társaságban megosztható, az két bagatellizáló mondat (kötelező, öironikus félmosollyal). „Ez velünk nem eshet meg", hessentik el rossz érzésüket a nők, „tipikus női történet" – így a férfiak. Holott mit sem sejtő feleségek, férjek (és gyerekek) egyaránt részesei annak a nagyon is valódi – figyelmet érdemlő – tragédiának, amelyből nem mindenkinek sikerül új életet kezdenie...

Mesélj egy kicsit arról az időszakról, mielőtt depressziós lettél. Nem mindegy, honnan zuhan az ember…

Mi a férjemmel mindenkinek a szemében álompár voltunk, a köztünk lévő sok év korkülönbség dacára. 17 évesen találkoztam vele, és kezdettől egyértelmű volt, hogy közösen tervezünk. Tényleg harmonikusan éltünk – jó ideig 19 négyzetméteren, azt hiszem, akkor a legboldogabban. Amikor a kisfiunk, Gyuri megszületett, már saját házunk volt, egy Zala megyei faluban. A férjem, Karcsi a közelben kapott jó állást, én 22 éves voltam, egyetemista. Akkoriban azt hittem, mindent bírok. A terhességem csodálatos volt, még a rosszullétek is elkerültek. Eddig elég unalmasan rózsaszín, nem?

Azután elkezdődött a kálvária…

Pontosan nem is tudom, mikor éreztem, hogy baj van, de az biztos, hogy nagyon későn. Belekerültem egy taposómalomba, amit normálisnak hittem, mint ahogy valamilyen szintig nyilván az is. A baba mellett egy perc megállás sem volt. Megpróbáltam az anya- és feleségszerepnek maximálisan megfelelni, szakkönyvek tanácsai szerint gondoztam a fiamat, és számoltam a kalóriákat, hogy el ne felejtsek eleget enni, legyen elég teje a picinek... Én nem vagyok rend- és tisztaságmániás, de a férjem igen, ez külön terhet jelentett. Az állandó pörgés éjszaka sem szűnt meg, mert a gyerekünk nagyon rossz alvó volt; később is, de fél évig, nekem úgy tűnt, egyáltalán nem is alszik.

Kimerültél…

Halálosan. Nem volt segítségem, és egyáltalán senki, akivel beszélhettem volna. A férjem, persze, segített, ha nem dolgozott, viszont egymással megszűnt a kapcsolatunk. Hol ő altatta a babát, hol én, így már nem is aludtunk együtt. Nem tudtam, hogyan lehetne jobban, másképp, csak azon kaptam magunkat, hogy mindketten száz százalékig a gyerek felé fordultunk. Néztem a férjemet, ahogy puszilgatja a kicsit, hogy minden gyengédségét csakis ő kapja, és fájt, pedig én ugyanúgy csak a babát szeretgettem. Nem beszéltünk róla.

Korábban mindent megbeszéltetek vagy ez sohasem volt jellemző?

Mindketten zárkózottak voltunk, nem mondtunk ki bizonyos dolgokat. Amíg a szimbiózisunk tartott, vagyis „a Harmadik", a baba érkezéséig, addig szavak nélkül megértettük egymást. Kettesben nem volt baj soha. Akkor billent meg az egyensúly, ha más is belépett a képbe. Pl. a férjem barátai (akik engem tinédzsernek hívtak, huszonéves férjes asszonyként is). Vagy a családja. Az ő féltékeny rosszindulatuktól Karcsi nem védett meg soha, inkább kislisszolt a szobából. Néha kiborultam, de alapvetően csak elviseltem, ami fájt.

Neked nem voltak barátaid? Családod?

Anyukám nagyon fiatalon meghalt. Az egyetemi barátaim lassan elmaradoztak: más egy diák és egy kisgyerekes anya életformája, nemigen volt átjárás. Sokan már korábban eltűntek, a magányosok nem szeretik a boldog párok társaságát, ezt később a másik oldalról is megtapasztalhattam. A családom szétesett. A faluban nem szívesen láttak minket, „idegeneket", állítólag túl magas kaput építettünk; találgatták, mit titkolhatunk. Apám már idős volt, egyszer látogatott meg, azt mondta, a gyerekkel járó zűrzavart ő már nem bírja és elment. Amúgy örült a fiúunokának. Meg is jegyezte, hogy „így kell ezt csinálni: elsőre fiú!" Én, elsőszülött lányként, addig is tudtam, hogy fiút akart helyettem, de azért ez szíven ütött… Szerintem a túlzott maximalizmusom tőle ered: ha négyest kaptam matekból, nem szólt hozzám, az öcsém ketteseket is vihetett. Azt, hogy lány lettem, szörnyű balesetnek tartottam, így a teljesítményemmel próbáltam kitűnni. Ez a gimiben sikerült is. Talán ezért hittem, hogy bírom majd az egyetemet a baba mellett.

Nem is halasztottál?

Gondoltam, úgyis sok gyereket szeretnénk, meddig halasszak. Órákra nem jártam, feladatokat kaptam, és vizsgáztam. Míg Gyuri szopott, addig vele vonatoztam Pécsre és vissza. Igen kimerítő volt, nem tudtam, mit vállalok. (A férjem sem. Ő úgy vélte, egy bölcsésznek csak olvasgatnia kell.)

Mi volt a mélypont?

Inkább mélyrepülés. Jó háromnegyed évig tartott. Furcsa mód akkor kezdődött, amikor kicsit kiszabadultam: volt annyi időm önmagammal, hogy elkezdjek érezni. Kiléphettem a feleség- és anyaszerepből, és arra eszméltem: nincs mögöttük senki. Elvesztettem, akit úgy neveztem, „én", de már abban sem voltam biztos, valaha is létezett. Vezetni tanultam Zalaegerszegen, nem főztem, nem pelenkáztam, és amikor kiszálltam az autóból, nem bírtam hazamenni. Tudtam, hogy vár a gyerekem, tudtam, melyik vonatra kellene felszállnom, és képtelen voltam rá… Arra az őszre, sáros télre nagyon emlékszem. Bolyongtam a hidegben, órákon át, és teljesen idegennek éreztem a férjemet – de ami még rosszabb volt: a gyerekemet. Aztán jött a lelkifurdalás, és a kör bezárult. Attól rettegtem, egy autó alá lépek, mintegy véletlenül… Egyáltalán nem uraltam a tetteimet, és az életemnek nem láttam semmi értelmét. Mintha nem is lett volna életem. Fogalmam sincs, hogy jutottam olyankor haza. Pszichotikus állapot volt, bármi megtörténhetett volna…

Tudta-e Ön, hogy ha 100 nő egy éven át kizárólag megszakított közösüléssel védekezik, közülük az egy év alatt 20-30 teherbe fog esni?

(forrás: www.szimpatika.hu)

A férjed…?

Nem vette észre. Amikor én alászálltam, neki akkor ívelt fel a karriere. Mondogattam, hogy nem vagyok jól, nem érzem magam jó anyának, de nem vette komolyan. Azt, hogy sétálgatok fel-alá egy kihalt városban, este, egyedül, el se hitte volna. Mint kiderült, azt gondolta, van valakim. Nagyon eltávolodtunk, nem éltünk házaséletet régóta. Féltékenység, veszekedések vették át a régi intimitás helyét.

Elváltatok…

A házasságunkon már nem lehetett segíteni.

Neked hogyan sikerült újra talpra állnod?

Elmentem terápiára. Így, utólag azt gondolom, ez mentette meg az életemet. Nem bírtam volna egyedül kimászni a szakadékból. Már teljesen eltűnt a mimikám – de ezt is csak a terapeutától tudtam meg. Olyan lettem, mint egy lárva. Képtelen voltam megfogalmazni az érzéseimet, éreznem is nehéz volt, és még az arckifejezésem sem jelzett semmit. A terápia tükröt tartott elém. Segített összerakni a személyiségemet, amely 17 évesen még nem volt stabil, a férjemmel való szimbiózisban pedig feloldódott. Nem csoda, hogy az anyaság amúgy is határvesztett állapotában végleg eltűntem. Előbb önálló személyiséggé kell válni ahhoz, hogy az ember társ és anya legyen. Mára sok év munkája van mögöttem, most is vannak rossz napjaim, időszakaim, de a tudatosság rengeteget segít. Tudom magam kívülről nézni, és a belső terapeutám már hallatja a hangját. Értelemmel telt meg az életem. A most két és fél hónapos kisbabám pedig az arcomról is leolvashatja az érzelmeimet…

Nyitottságot, harmóniát sugároz – és ahogy a picihez fordul: boldogságot. Nem hollywoodi történet az övé. Az övé sem. Persze, a befejezés (a rév?) messze még. A párkapcsolata nem tökéletes; a kisbabája igen. Nézem, ahogy rámosolyog a fiára, és a baba visszamosolyog…

Polgár Teréz Eszter

Otrivin Allergia. Szabad a lélegzet!

NOVARTIS

Novartis Hungária Kft. • Consumer Health
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47. • Tel.: 457-6656, 457-6678 • www.novartis.hu • infoch.hungary@novartis.com
Tájékoztatás fogyasztók részére. • Vény nélkül kapható gyógyszer. • otr076/apr08

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

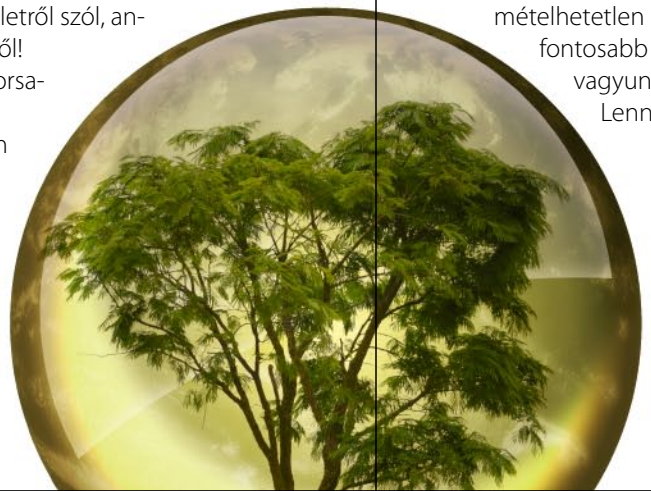
ÜZENET A FÖLDRŐL

NOVÁK PÉTER

Élet a földön kívül

Van-e élet a földön kívül? Nincs. Csak lógunk a rettenetes rideg űrben egy szerencsés véletlen folytán néhány millió éve, és tán néhány millió évig még. Pont. És pont, pont, pont.
Bár az is igaz, hogy sosem nyugvó kétkedővé tesz a tapasztalat! Mikor például mérsékelten jól nevelt kutyám, Mandula, vizestáljának fenekén, nap mint nap felfedezem a friss algatelepeket, akik dacolva, vagy épp kihasználva az elemeket – mit tudom én – új minőséget hoztak létre… Hát igen, gondolom, van remény! Mikor a magához térő természet a filmgyár udvarán mégiscsak elpusztítja, bekebelezi a kovácsoltvas korlátokat… Igen, gondolom. Sőt! Valójában kételkedtem az egyedüllétben bandita gyermekkorom minden pillanata óta, mikor nyári éjszakákon fáról szedtem az epret az ágak közt áttörő csillagos kozmoszban, s elgondolkodtam a magány értelmetlenségén: ez az egy hely lenne, hol ily' jól lehet lakni? Ez nem business, nem lehetünk egyedül.

Vagy mégis.
Úgy tűnik, kár felnőni, felnőttként gondolkodni. Nem hogy szentsége, tisztelete sincs az életnek itt manapság, kedves felnőttek, úgy gázolunk át egymáson, mintha az a világ legtermészetesebb dolga volna.
És mi magunk is üszkös romként omladozunk az évek múltával, mit szépítsük a dolgot. Hogy templom a test, mit a lélek járna át? Ugyan kérem, hát nincs bűn, mit el nem követnénk állítólagos katedrálisunk ellen, nincs bűn, mi meg nem fordulna fejünkben! Iszunk literszám, eszünk rendesen, mértéktelenül és össze-vissza gyógyszerezünk, és egyáltalán: rosszabbul élünk, mint tegnap. Ez az igazság. Napról napra – a fent említett algákkal ellentétben – pusztulunk, sőt, lepusztulunk, kedves olvasó!
Ez bizony rossz hír a javából, úgyhogy vagy most tegyük félre a Szimpatika magazint, vagy próbáljunk meg olvasni a sorok között. Hát, nem kevesebbre vállalkoztunk, mint hogy újragondolunk, mi több, újrafogalmazunk együtt valamit, ami – figyelem, nagy szó – az életről szól, annak minőségéről!
Nem az idő gyorsaságával van baj ugyanis, hanem a minőségével, bár manapság szeretünk mindent az elmúlásra fogni.



Nem baj, hogy gyorsan eljuthatunk A-ból. B-be, nem baj, hogy gyorsan végtelen információ birtokába juthatunk, nem baj, hogy gyors az életünk. A baj az, hogy a rossz minőséget választjuk! Mindenben. Tegye fel a kezét, aki olvasatlanul dobja el a kilószám érkező „akciós" hirdetéseket? Jelentkezzen, aki soha nem választotta a bizonytalan, de előnyösnek tűnő ígéretet? Az, aki még nem váltotta át fejben az eurót, mikor rendelt egy sört külföldön? Gyarló az ember, tudom. A végtelenségig.
„Kis lépés egy embernek, de hatalmas ugrás az emberiségnek" – Neil Armstrong űrhajós legendás idézete modernkori kultúránk legfontosabb szentenciája lehet.
A Hold felszínén elhangzott mondat mindent összefoglal, amit éreznünk kell(ene) a környezetvédelem, az esélyegyenlőség, a fenntarthatóság, a felelősség hallatán itt a Földön. A Nagybetűsön. Mert ez a miénk, akármilyen patetikusan hangzik is. Nemcsak az autó, a kert, a ház, az egyetemre készülő gyerek, hanem minden. Minden. Az egyetlen és hatalmas, egyelőre megismételhetetlen rendszer, melynek legfontosabb fogaskereke éppen mi vagyunk, személyesen.
Lenne szívünk tönkretenni?

Tudta-e Ön, hogy minimálisan napi 1 x 60 mg C-vitamin bevitele megegyezik egy narancsban található mennyiséggel?

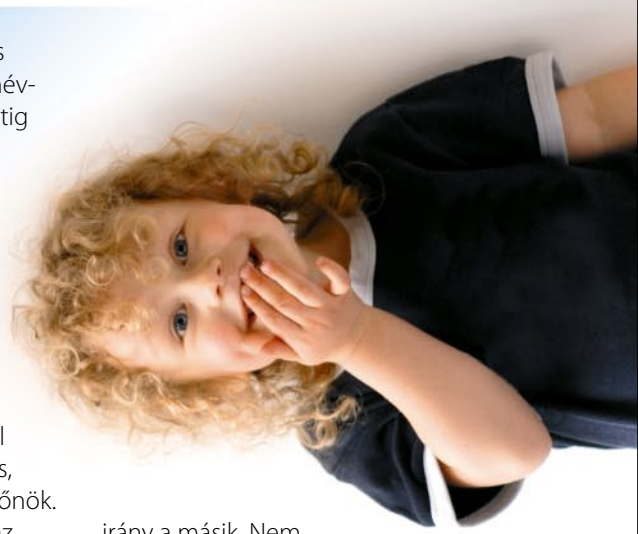
(forrás: www.szimpatika.hu)

ANYA – APA

Évkezdés anyaszemmel

Augusztus utolsó hete, próbálom úgy felfogni, hogy hurrá, még egy hét szünet a gyerekeknek, legyen még lazítás, játék, élvezzék az utolsó napokat. Ez szinte lehetetlen egy négy (és fél) gyermekes családban, ahol gimit kezdő nagyfiú, ötödikes „nagylány", elsőbe lépő kislány, nagyóvodás és egy még pocaklakó fiúcska él együtt. Annyi az intéznivaló, hogy már megint megfogadom, jövőre még júniusban megvesszük a több kiló ceruzát, füzetet, persze Witch-es és tündéres borítókkal, hozzá való tolltartó, táska és tornazsák kíséretében. Szerencsére tizenöt éves Ádám fiamnak nincsenek extra igényei, kivéve a gimnazistáknak járó zsebpénz összegét illetően… A tanévnyitóra vajon mennyire kell kiöltöztetni egy kamasz srácot? A fehér inggel még nincs baj, csak nem szabad betűrni, de ünneplő nadrág és cipő? Hiába szajkózom az első benyomás fontosságát, Ádám szerint épp ezért nem vehet fel „ügynökszerkót". A lányok legalább imádnak öltözködni, Apával a pénztárca is jobban megnyílik, mint velem, ezért vele mennek vásárolni. Nekem marad a tankönyvek begyűjtése, az ebédbefizetés, a különórák egyeztetése, bérletvásárlás – hiszen idén már Bori is egyedül jöhet, mehet –, időpont a fogszabályozásra, a szemészetre… Otthon tankönyvcsomagolás, íróasztalrendezés, napirendkészítés a hűtőre, aztán miután túlvagyok ez esti kismamajógán, irány az éjjel-nappal nyitvatartó nagyáruház a hiányzó dolgok és készítendő tízóraik miatt. El sem hiszem, hogy vége az utolsó „laza" hétnek, és hétfőtől szigorúan fél hétkor kell keltenem a családot. Éjszaka, mikor 28 hetes magzatom is igényel némi anyai figyelmet, eszembe jut, hogy elfelejtettem beszerezni az immunerősítésért felelős cseppeket, vitaminokat, homeopátiás golyócskákat, hiszen kezdődik a tanév és az ősz, szükség lesz rájuk. Majd holnap, miután megkönnyeztem Rozi első napját az iskolában, meghallgattam a Nagycsoportos, az Ötödikes és a Gimnazista élménybeszámolóját, és megtudom még mi mindenre lesz szükség, hogy elkezdődhessen egy új izgalmas iskola-óvoda év.

Évkezdés apaszemmel



Augusztus utolsó hete. Még egy hét és megint közlekedési káosz lesz. Itt a tanévkezdés, ergo hétfő reggeltől péntek estig bedugul a város. Lezárt hidak, elterelt járatok, autók és kamionok között… Úristen! Hogy engedjem el kistini lányomat ebben az elmebeteg forgalomban egyedül? Idén már ő is egyedül akar járni, mint a gimis bátyja… No nem! Inkább 6-kor kelek, és először a belvároson keresztül átverekedjük magunkat a lányokkal a kéttannyelvű iskolába, ahol a feleségem szerint nagyon jó a képzés, és hihetetlenül szimpatikus az osztályfőnök. Én megértem. Csak hát… Majd irány az óvoda a kisfiammal, és már két órája úton vagyok, mire beérek a munkahelyemre. És itt ez a kényszeres vásárlás. Persze új év, új dolgok kellenek, mert elszakadt a hátizsák, kitört a ceruza, elkopott a radír, a kisebbik lányom pedig most kezdi az első osztályt, a nagyobbik a felső tagozatot, és Ádám már gimnazista! Pánikhangulat. Három oldalnyi lista. Nem lehet kapni a WCL56K típusú kőrzőkészletet, és a duplacsíkos kétvonalas füzet utolsó példányát is az orrom előtt vitték el. Megőrülök! No nem! Nem engedem, hogy magába szippantson az iskolakezdés ördöge! Már ha van ilyen. Nyugalom és kitartás! Közben persze hívnak a munkahelyemről, hogy azonnal vissza kell mennem, mert egy nagyon fontos megrendelő érkezett Angliából. Beállunk a sorba, lezárják a pénztárat, irány a másik. Nem találjuk a kocsit, végre a lányok észreveszik, meg azt is, hogy valaki ránkállt. Nem sorolom! Hazamegyünk, gyerekek fel, én visszamegyek a munkahelyemre, és csak sokkal később érek haza, a vacsorával még megvár a családom, mindenki kedvesen mosolyog. Érzem, hogy baj van!
A feleségem is megvett mindent. Mindent, amit mi is megvettünk, és neki még kőrzőkészlete is van! Sírni tudnék, de nem teszem. Örülök, hogy együtt a család, és az asztalnál a szokásos hangzavar fogad, az óvodás vitatkozik a tizenöt évessel, a két lány húzza egymást, miközben a hatodik hónap végén járó feleségem látszólag nyugodtan szedi le az asztalt.
Szóval minden rendben, és jöjjön minden, aminek jönnie kell…

KÉRDEZZE MEG GYÓGYSZERÉSZÉT...

Mi a gyógyszer?

A mai világban nagyon sokat foglalkozunk a gyógyszerekkel, nem múlik el úgy nap, hogy a médiában ne lehetne hallani, olvasni róluk.

Az új gyógyszerek felfedezésétől a gyógyszergyárak részvényárfolyamáig mindenféle variációban előfordulnak, s akkor még nem beszéltünk a mindenkori kormányok azon törekvéséről, hogy kordában tartsák a gyógyszerárak emelkedését.

No, de mi is az a gyógyszer?

Kézenfekvő a válasz: a gyógyszer olyan anyag, amellyel az élő (emberi) szervezet működését akarjuk befolyásolni.

Igen ám, de az élő szervezetbe juttatott bármilyen anyag befolyásolja a szervezet működését, például a tápanyagok is, sőt még a víz is. Mitől lesz akkor gyógyszer a bejuttatott anyagból? A kérdést az dönti el, hogy milyen céllal juttattuk be a szervezetbe.

Ha az élő szervezetbe gyógyászati céllal juttatunk be valamilyen anyagot, akkor beszélhetünk gyógyszerről. Gyógyászati cél lehet a betegség gyógyítása, megelőzése, sőt a diagnosztikai vizsgálat is.

A gyógyászati célú alkalmazásból következik, hogy a gyógyszerek biológiailag nagyon aktív anyagok, vagyis viszonylag kis mennyiségben is jelentős élettani hatásuk van. Ez természetesen együtt jár azzal, hogy a gyógyszerek gyógyító hatása meghatározott mennyiséghez köthető, ennél nagyobb adagban a gyógyszer mérgezi a szervezetet.

A másik problémát a mellékhatások jelentik. Ha egy biológialag aktív molekula bejut a szervezetbe, akkor nemcsak ott fejti ki a hatását, ahol az kívánatos lenne, hanem máshol is. A fő hatással tehát együtt jár a mellékhatás, mellékhatás nélküli gyógyszer azt jelentené, hogy semmilyen hatása nincs az adott gyógyszernek.

A gyógyszerek hatását befolyásolhatja a beteg kora és állapota, hiszen egy kisgyermek, vagy egy idős, legyengült beteg sokkal érzékenyebben reagál.

Befolyásolhatja a gyógyszerek hatását az esetlegesen szedett másik gyógyszer (gyógyszeres kölcsönhatás), valamint egyes esetekben az elfogyasztott élelmiszer is.

Fentiek miatt érthető, hogy miért kell odafigyelni a gyógyszerek alkalmazására. A gyógyszereket általában az orvos rendeli a betegnek, miután alaposan megvizsgálta a beteget, s az orvos írja elő a pontos adagolást.

Egyes gyógyszereknél lehetőség van arra, hogy a betegek orvosi rendelvény nélkül is megvásárolják őket a patikában. Ezek olyan gyógyszerek, melyek alkalmazásához általában nincs szükség orvosi utasításra. Egy fájdalom- vagy lázcsillapító, emésztést elősegítő vagy hashajtó gyógyszer beszedéséről maga a beteg is dönthet. Ebben az esetben is fontos azonban a helyes adagolás és alkalmazás, mert nincs veszélytelen gyógyszer!

A gyógyszerészeknek nem csak az a feladatuk, hogy az orvos által rendelt gyógyszerek alkalmazásáról adjanak részletes tájékoztatást, hanem kötelesek felhívni a beteg figyelmét az öngyógyszerezéssel járó veszélyekre, a pontos adagolásra, az együttesen szedett gyógyszerek esetleges együttes hatására. Hogy mindez mennyire fontos, azt bizonyítja, hogy az Országos Gyógyszerészeti Intézet adatai szerint a gyógyszerek helytelen alkalmazása miatt többen halnak meg, mint közúti balesetben!

Dr. Südy György

GRAPE-FRUIT
MAG KIVONAT
(Citrus paradisi extract)
ÉTREND KIEGÉSZÍTŐ

A citrus bioflavonidok gyökbefogó és antioxidáns tulajdonsággal rendelkeznek, a C-vitamin hatását fokozzák, bomlását gátolják. A kivonat 800 baktérium- és vírustörzs, valamint 100 gombafaj és számos egysejtű parazita növekedését már nagy hígításban is gátolja, ugyanakkor a fiziológiás baktériumflórát nem károsítja.

BIOEXTRA
EGÉSZSÉG ALAPÁRON

BIOEXTRA Kft. · 1149 Budapest, Bíbor u. 10.
tel.: (1) 383-8546, fax: (1) 363-5112
e-mail: bioextra@bioextra.hu · www.bioextra.hu

Termékeink kaphatók a gyógyszertárakban és a gyógynövény-szaküzletekben, valamint a dm és a ROSSMANN üzletekben.

POPPER PÉTER: „NEM KELLESZ!”

A legnagyobb sérelem, ami egy embert érhet, az elutasítás, a „nem kellesz” – akár egy meglévő kapcsolat is végződhet így, de hasonló fájdalmat okozhat, ha nem tud elkezdődni egy viszony. A szakítás kapcsán ugyanakkor létezik egy ellentmondás. Ady azt írja:

„Meg akarlak tartani téged,
Ezért választom őrödül
A megszépítő messzeséget.”

Ez is egy létező helyzet, de az ellenkezője is: amikor egy kapcsolat szétmegy, a múltra visszatekintve elsötétülnek a dolgok. Egy válófélben lévő és lelkileg ezt rosszul elviselő pár feketére festi a múltat: megszűnnek a boldog évek, a szép történetek, a mámor. Úgy gondolom, akármennyire nem tetszik ez az embernek, néha szükség van rá: azért kell igaztalanul feketére festeni a múltat, mert a kötelék még erős, ezért rá kell segíteni, hogy elszakadjon. Ez néha rettenetes formákat ölt: bosszúállást, kegyetlenséget, a múlt sötétre hazudását.

Mindig nagyon nehéz elveszteni valami olyat, ami beépült az ember életébe, legyen az kapcsolat vagy bármi. Egy asszony, akit elhagyott a férje, egyszer azt mondta nekem: „Doktor úr, higgye el, könnyebben el tudnám viselni, ha meghal, minthogy elhagy engem.” Egy szakítás tényleg ilyen mélyre üt. Úgy vélem, óriási próbatétele egy kapcsolatnak és magának az emberiességnek is, hogy a felek képesek-e humánusan, a kapcsolat elmúlt értékeit megőrizve elválni egymástól, mellőzve a borzasztó helyzeteket. Gondoljunk csak a gyermekelhelyezési perekre, amikor a szakító-váló pár tagjai gyakran az érzelmi kapcsolatokat használják fel arra, hogy üssék a másikat, hogy fájdalmat okozzanak neki, és ebben aztán mindenki tönkremegy, őket és a gyermeket is beleértve. Ezek a dolgok rendkívül kegyetlenül zajlanak.

A szélsőséges indulati állapotok – így a gyűlölet és a rajongás – mindig meghamisítják az ember valósághoz való viszonyát. Pszichoterápiák során gyakran lehet látni: az egykori szerelmi házasságokból a terápián részt vevő félről szépen lassan kiderül, igazából fogalma sincs, kivel élt együtt a valóságban. A szerelem egy extatikus állapot, mindenki a legszebb arcát akarja megmutatni a másiknak, ami még nem is lenne baj, ha az érzelmi érintettség nem azt eredményezné, hogy a szerelmes ember rávetíti a fantáziáit a partnerére. Gyönyörűnek, szépnek, tökéletesnek látja kezdetben, és amikor lassan leleplződik, hogy nem ilyen, megharagszik az illetőre. Vagyis nem a saját emberismeretét ostorozza, hanem a partnerét, aki nem felel meg az ő fantáziáinak. Ebben keresendő a szakítások nagy zökkenője: a szerelmi extázis elhomályosítja a felek tudatát, és voltaképpen nem is tudják, ki a másik. Ezt a helyzetet lehet nagyon nehezen helyretenni a szakításokban pszichológiailag, emberileg, humánus szempontból, és sokszor nem is lehet: megmarad a gyűlölködés. Éppen ezért sajnos kénytelen vagyok azt mondani, hogy a nem szenvedélyes kapcsolatok gyakran tartósabbak a szerelmi viszonyoknál.

Van igazi a világon? Él valahol valaki egy férfi vagy egy nő számára, akit csak meg kell találni? Azt gondolom, nem.

De ha egy embernek szerencséje van, élete során találkozhat két-három partnerrel, akiből lehetne igazi. Ehhez azonban nagyon sok lemondás, alkalmazkodás szükséges. A kérdés pedig nem az, hogy szabad-e kompromisszumot kötni, ez ugyanis minden kapcsolatban alapvető, hanem hogy megéri-e. És sokan bizony hajlamosak összekeverni azt, hogy a másik emberért, vagy pedig a másik ember megtartásáért, a helyzetért, a stabil kapcsolatért kötnek kompromisszumot. Így pedig könnyű tévútra jutni.
A mi kultúránkban megváltozott a minőség fogalma. Apáink számára azt jelentette, tartósság; manapság azonban nem akarunk 10-15 évig hordani egy cipőt, egy ruhát. Eötvös József azt írja: a házasság nagyon jó dolog, csak kicsit soká tart.
Egy ókori, középkori házasság nem tartott ennyi ideig, hiszen hamarabb meghaltak az emberek, rövidebbek voltak a kapcsolatok. Vajon beleegyezik abba az emberi lélek, hogy az a jó kapcsolat, ami holtomiglan-holtodiglan tart? Tudomásul kell vennünk: egy házasság, egy szerelmi viszony addig tart, amíg a felek valamerre haladnak. Ha mókuskerékké válik és ugyanazt csinálják, együtt sehová sem tartanak már, a dolog meghalt. Egy kapcsolat kiég az idő múlásával, mint minden más dolog is az emberi életben. És sokszor azt látom, egy gyerek számára is jobb a válás, mint valamilyen cizellált családi pokolban élni.

Tudta-e Ön, hogy amerikai felmérések szerint az etnikai hovatartozástól függően a csecsemők 20-35 százaléka vashiányos? Elégtelen a szervezet vasellátása, ha a vér 100 milliliterenként kevesebb, mint 11 mg hemoglobint tartalmaz. A súlyos vashiány gyakorisága csecsemőkorban 6-9 százalék.

(forrás: www.szimpatika.hu)

KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT...

Fogpótlás

Utak az egészséges és hiánytalan fogsorhoz

A fogpótlás módszerei

Sokan félnek a fogorvostól, és inkább hiányos, netán rossz fogazattal élnek ahelyett, hogy rászánnák magukat a kezelésre. Pedig a fogpótlásra ma már számos jól bevált módszer létezik, melyek segítségével nemcsak használati, de esztétikai szempontból is jelentősen javítani lehet rágószerveink állapotán. ***Dr. Decker Iván*** *fogorvossal beszélgettünk a különféle fogpótlási módszerekről.*

Miként lehet osztályozni a fogpótlásokat?

A fogpótlásokat alapvetően két nagy csoportra lehet osztani: beszélhetünk fix és kivehető fogpótlásokról. Előbbieket berögzítjük, ráragasztjuk a fogakra, utóbbiakat nem. A legelterjedtebb fix pótlások a koronák és a hidak, míg a kivehető megoldások közül a protézisek a legismertebbek és leggyakoribbak. Ezek között is vannak teljes és részleges protézisek. Kivehető fogpótlásokat teljesen fogatlan szájba vagy részleges foghiány esetén is lehet készíteni. Ezeken túlmenően léteznek még az úgynevezett kombinált fogpótlások is, amelyek a két típus ötvözetei: ilyenkor a kivehető részt a fogpótlás fix részéhez kapcsoljuk különféle rögzítőeszközök segítségével.

Mik a koronák? Egyáltalán miért hívjuk őket így?

Mert vagy részben, vagy teljesen beborítják a fogat. A részleges koronák csak a fog egy részét fedik, a teljes koronák pedig a fog lecsiszolt csonkját burkolják be teljes egészben. Az egymással összekötött több korona alkotja a hidat. Ha az összes fogat beborítjuk koronával, és ezeket összekötjük, körhídról beszélünk.

Mi dönti el, mikor melyik megoldás kerül alkalmazásra?

Ez több tényezőtől is függ. Először is tudni kell, hogy a fogaink csak bizonyos ideig tömhetők büntetlenül, nem lehet a végtelenségig beléjük erőltetni a különféle tömőanyagokat. Egy határon túl az ilyen fog már nem lesz erős, nem tudja ellátni a funkcióját, sérülékennyé válik, ráadásul kevésbé esztétikus is. Ilyenkor koronával láthatjuk el részben mechanikai, részben esztétikai okokból: lecsiszoljuk, majd beborítjuk. A korona visszaadja a fog eredeti formáját, színét, és összetartja azt. Persze nem ez az egyetlen megoldás, hiszen a tömések mellett léteznek úgynevezett betétek is. Ezek nem a rendelőkben, hanem a fogtechnikai laboratóriumokban készülnek el műanyagból, porcelánból és más különféle anyagokból. Bizonyos esetekben ezek is erősebbek tudnak lenni, mint egy sima tömés. Hangsúlyozom, hogy itt még mindig nem az egész fogat kell pótolni. Vannak, akik különböző okokból kifolyólag nehezen tűrik a fogpótlást: vagy nem bírják elviselni az idegen anyagot a szájukban, vagy úgy érzik, ez már az öregedés jele, és ezért ódzkodnak tőle. Ebből kifolyólag hajlamosak a végtelenségig tömetni a fogaikat, pedig manapság már nagyon szépen és esztétikusan megoldható a fogpótlás. Aztán persze találkozom olyanokkal is, akik teljesen ép, ám helyzeti rendellenességgel bíró, például az életkor miatt már nehezen szabályozható vagy elszíneződött fogakat láttatnak el koronával.

Funkcionális szempontból különböznek ezek a megoldások a természetes fogazattól?

Gyakorlatilag nem. A jó anyagból készített fogpótlások tökéletesen működnek. Persze sok minden függ az adott pótlás anyagától is, de a megfelelő minőségű, tartós koronák a napi életben egyenértékűek a saját fogakkal.

Mit jelent ebben az esetben az, hogy tartós? Életre szóló megoldást?

Nem életre szóló, de mindenképpen hosszútávú megoldásokról beszélünk. Egyrészt a korona anyaga is öregszik, másrészt bizonyos élettani folyamatok is befolyásolják a helyzetet. Ilyen például az ínyvisszahúzódás, fogágy-sorvadás, ami egészséges szájban is teljesen természetes és hétköznapi jelenség: ez esztétikai szempontból teheti kívánatossá a korona ismételt kezelésbe vételét, megújítását vagy cseréjét. De más betegségek is befolyásolhatják a korona élettartamát. Éppen ezért mindenkit vissza szoktunk hívni rendszeres, lehetőleg évenkénti kontrollra, hiszen a fogsor folyamatosan alakul, és így szemmel lehet tartani a változásokat, netán időben meg lehet újítani az adott koronát, amely ezáltal még akár 10-15 évig kiválóan használható marad. Van, aki észre sem veszi, hogy a koronája alatt elhalt az eredeti fog, mert nem fáj neki, nem látszik, nem működik rosszul. Számtalan koronát távolítunk el, ami alatt szinte elkorhadt a fogkorona, és így természetesen nem is tudunk helyette újat betenni.

Ilyenkor jönnek be a képbe a kivehető pótlások?

Gyakran előfordul, hogy teljes kivehető fogpótlások esetén, miután az összes fog eltávolításra kerül, a páciens tiltakozik a protézis ellen. Öklendezik tőle, utálja, nem tudja megfelelően használni, nem bírja elviselni. Ilyen betegeknél is van ma már megoldás, hiszen fogatlan állcsontba is tudunk fix fogpótlást ültetni. Ez az úgynevezett implantációs fogpótlás, amikor implantátumokat – műgyökereket – helyezünk az állcsontokba, és erre építjük rá aztán a koronákat. Egy átmeneti gyógyulási periódus azonban az implantáció előtt is szükséges, így erre az időszakra ideiglenes protézist szoktunk adni. A megoldást előtte kategorikusan kizáró betegek gyakran meg is szeretik ezt. Sokan annyira megkedvelik a protézist, hogy le is tesznek az implantációs megoldásról, és inkább csináltatnak egy végleges kivehető fogsort. Igazából nem nagyon lehet előre megjósolni, hogy szeretni fogja-e az adott beteg a protézist. Ezek a dolgok csak akkor derülnek ki, amikor elkészül a pótlás.

Mik a protézis előnyei és hátrányai a fix fogpótlásokkal összehasonlítva?

Fogorvosként én minden szempontból nagyon jó megoldásnak tartom a kivehető fogsort is. Ezek jó minőségű, kifogástalanul használható eszközök, melyek alkalmazása esetén könnyedén tisztítható a szájüreg, nincs szájszag, ráadásul esztétikai szempontból is rengeteget jelent egy hasonló műfogsor. Méghozzá az egész arc szempontjából, hiszen egy műíny-rész is tartozik hozzá, amivel jelentősen módosítani tudjuk az arckontúrt. Hölgyeknél, uraknál ezáltal egyaránt 10-15 évet lehet fiatalítani egy jó protézissel, plasztikai beavatkozások nélkül.

Az esztétikai szempontok egyébként is kiemelten fontosak a fogpótlások esetében. Alkalmaznak egyáltalán ma még olyan pótlásokat, melyek színben nem illeszkednek a saját fogakhoz?

Ma már nem használunk olyan feltűnő fémkoronákat, mint néhány évtizeddel ezelőtt. A fogorvosok fogszínű anyagokkal dolgoznak. Betétek, tömések esetében ugyanakkor más a helyzet, és az igazat megvallva ma sem tudunk tartósabb anyagot a fogpótláshoz a nemesfémnél, jelesül az aranynál. Az arany annyira szövetbarát és annyira tartós anyag, hogy egyszerűen nincs nála alkalmasabb az efféle beavatkozásokhoz. Előfordul, hogy különféle okokból eltávolítunk évtizedekkel ezelőtt betett aranytömeséket, és még mindig teljesen ép körülöttük az adott fog saját anyaga. Az amalgám is roppant tartós, de kevésbé esztétikus tömőanyag. A ma használt fogszínű tömőanyagok valószínűleg nem fognak annyi ideig tartani, mint ezek, néha már 8-10 évet sem bírnak ki igazán jól. Teljes arany koronákat ma már nyilvánvalóan nem nagyon csinálunk, de néha egy-egy beteget rá tudunk beszélni arra, hogy a tömést, a betétet aranyból készíthessük, netán valamilyen kombinált megoldást alkalmazzunk például porcelánnal. Ezek rendkívül jó minőségű, nagyon tartós tömések.

Mik egy fogpótlásos beavatkozás legfőbb kockázatai?

Mindenféle orvosi beavatkozásnak lehet kockázata és mellékhatása, ebből a szempontból a szívátültetés és a fogpótlás nem különbözik, bár nyilván más jellegűek az esetleges negatív következmények. Egy fog lecsiszolása esetén például simán benne van a pakliban, hogy az adott fog nem bírja ezt a kezelést, és elhal. Ez a kockázat persze minimalizálható, de teljesen kizárni nem tudjuk, hogy bármilyen lecsiszolt, fogpótlásra előkészített fog tönkremenjen, netán olyan enyhébb kellemetlen következmények lépjenek fel vele kapcsolatban, mint például az utóérzékenység.

Milyen különleges elbánást igényel a hétköznapokban egy koronákkal megerősített fogsor vagy bármilyen más fogpótlás?

Ápolási szempontból alapvető, hogy fogpótlást csak megfelelő szájhigiénia esetében van értelme elvégezni. Nyilvánvalóan a pótlást követően még jobban oda kell figyelni a fogápolásra. Ezen túlmenően akadnak esetek, amelyek extra elbánást igényelnek, például olyan különleges eszközöket, mint a fogselyem, egyes speciális fogkefék a jobb hozzáférhetőség érdekében, netán a szájzuhany. Ismét hangsúlyoznám a rendszeres kontroll szükségességét, még teljes panaszmentesség esetében is évente legalább egyszer célszerű megnézetni szakemberrel a koronákat, hidakat. Utólag rengeteg kellemetlenséggel járhat az ellenőrzés elmulasztása, de az emberek mégis hajlamosak ezt félvállról venni, miközben például az autójukat napra pontosan elviszik a szervizbe, hogy 5-10 ezer forintokat spóroljanak. Egy ilyen fogászati felülvizsgálat sem kerül ennél többe, miközben a fogainkat minden nap többször is használjuk, az autóra pedig ez nem minden esetben igaz.

Draveczki Ádám

Mindig kéznél – vagy lábnál, vagy hátnál, vagy deréknál...

A Voltaren Emulgél adagoló palack praktikus, mert:

- használata könnyű és kényelmes
- hordozható, így mindig kéznél van

Tájékoztatás fogyasztók részére. Diclofenacum hatóanyagú, vény nélkül kapható gyógyszer.

Novartis Hungária Kft. • Consumer Health
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
Tel.: 457-6656, 457-6678 • www.novartis.hu
infoch.hungary@novartis.com • vte164/aug07

Voltaren
A mozgás öröme

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelő-orvosát, gyógyszerészét!