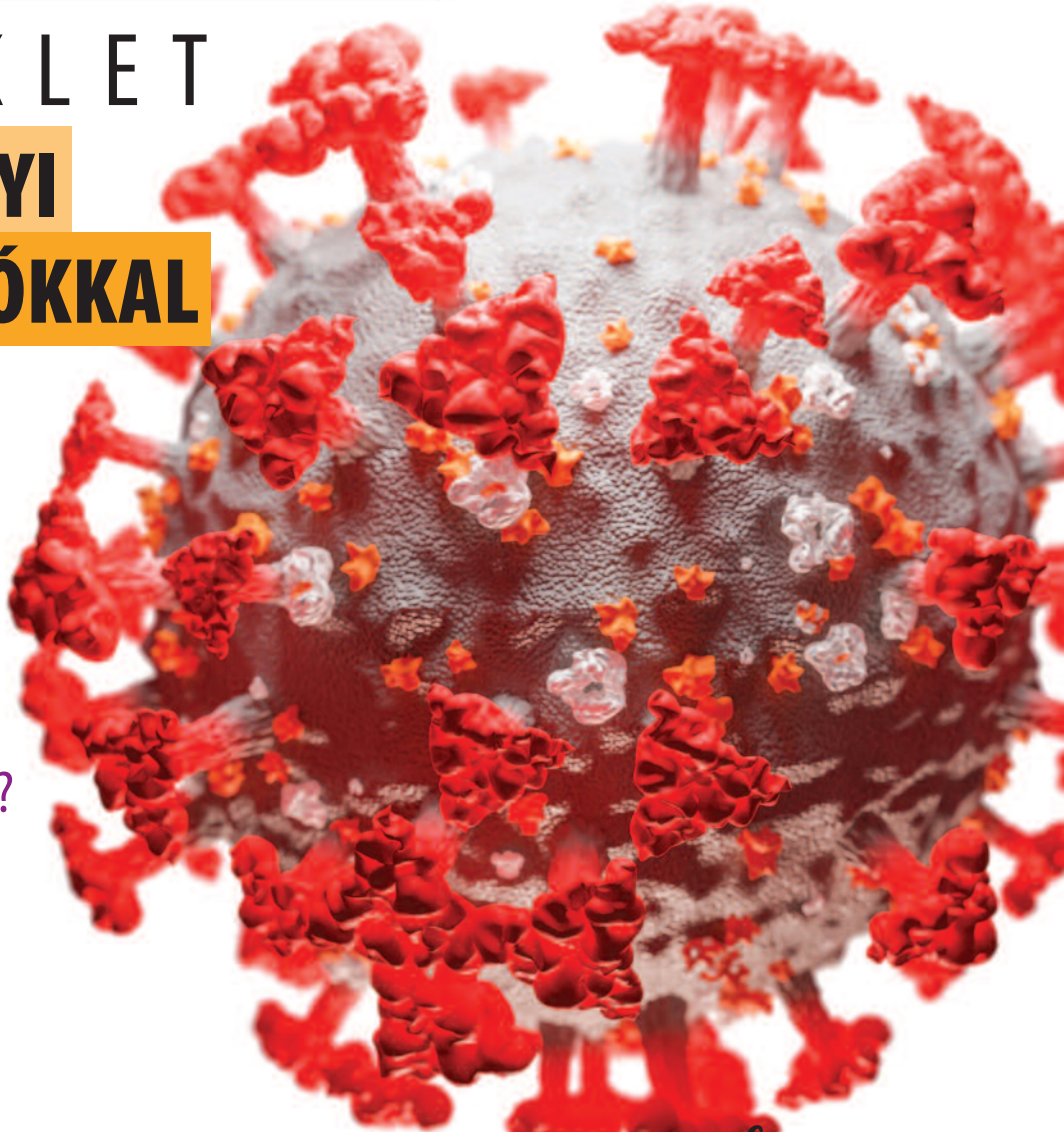
PATIKA
GALENUS KIADÓ, A GYÓGYSZERÉSZEK KIADÓJA
Magazin
XXV. évfolyam 2020. ÁPRILIS
Egészségügyi ismeretterjesztő folyóirat

A GYÓGYSZERÉSZEK AJÁNLÁSÁVAL

MELLÉKLET

JÁRVÁNYÜGYI INFORMÁCIÓKKAL



A koronavírus KERÜLJÖN KARANTÉNBA!

Sorban állva

Mit tehetünk, hogy könnyebb legyen?

A megelőzés az egyetlen gyógyszer

Terjed a koronavírus, terjed a pánik

A magazint gyógyszertárunk ajándékozza önnek a hiteles információkkal

Köszönet

a gyógyszerészeknek és az asszisztenseknek az emberfeletti munkájukért!

A Patika Magazin Melléklet a Hungaropharma gyógyszer-nagykereskedelmi vállalat jóvoltából került a patikákba a gyógyszerszállítás alkalmával, a cég dolgozóinak és szállítóinak áldozatos munkája révén.

Szúnyog-, méh-, darázscsípés kezelése

gyorsan, egyszerűen, vegyszermentesen

bite away thermostift

A **bite away thermostift**, hatását koncentrált hőhatás útján kifejtő, szabadalmaztatott orvostechnikai eszköz.

Javasolt:
A szúnyog, méh, darázs, rovar csípését követő azonnali alkalmazásával a viszketés, fájdalom és duzzanat sok esetben teljes mértékben megelőzhető, ezért az érintett testrész kezelését a lehető leghamarabb el kell végezni.

Alkalmazása rendkívül egyszerű: a kerámia érintkezési felületet a csípésre kell helyezni (méhcsípésnél először el kell távolítani a fullánkot). A felület 3 ill 6 másodperces időtartamban 51°C hőt ad le, majd hangjelzés kíséretében automatikusan kikapcsol. Önállóan 12 éves kortól alkalmazható.

Fel kell hívni a **figyelmet**, hogy az ismételt kezelések között legalább 10sec szünetet kell tartani, szemen és nyálkahártyán nem alkalmazható. Érzékeny egyéneknél az alkalmazást követően rövid ideig tartó enyhe bőrpír jelentkezhet. Ép bőrfelületen nem szabad kipróbálni.

A thermostift előnyei:

- egyedülálló technológia, első a piacon
- allergiások, várandósok használhatják
- vegyszermentes
- praktikus forma, elemes
- bárhol (vízparton, túra közben, táborban) kéznél lehet
- az egész család használhatja, gazdaságos
- magától kikapcsol

Keresse a gyógyszertárakban.
online rendelés: www.eurodirect.hu

bite away
THERMOSTIFT

Rovarcsípés?
Viszketés nélkül!

rovarcsípések VEGYI ANYAGOKTÓL MENTES kezelése

ALLERGIÁSOK és VÁRANDÓSOK is használhatják

a bite away® thermostift egy szabadalmaztatott orvostechnikai eszköz, amely kizárólag hő hatásával gyorsan és hatékonyan enyhíti a rovarcsípés utáni:

- ✓ VISZKETÉST
- ✓ FÁJDALMAT
- ✓ DUZZANATOT

Gyártó: **mibeTec GmbH/Németország**
Magyarországi információ: **Strathmann KG Képviselete**
Email: info@strathmann.hu • Tel.: +361 320 2865
Keresse a gyógyszertárakban • Ajánlott fogyasztói ár: 9.800 Ft
www.bite-away.com/hu

Made in Germany

Megértés, megértés! Ezzel segítse a gyógyszerészt, aki az ön érdekében cselekszik a munkája során!

Nyílt levél az Olvasóhoz!

3. oldal

Ez a „dög” még gyönyörű is. Állapítottuk meg munkatársaimmal, amikor terveztük otthonról a címlapot. De a légyölő galóca is milyen tetszetős külsejű, mégis halálos méreg. Az alkohol is kortyolgatva kellemes, de „túladagolva” miket tud okozni.

Ebből is látható, hogy adott esetben érzékszerveink mennyire elvihetik döntéseink irányát, és elferdíthetik racionalitásunkat.

Ezt a mostani „gyönyörű dögöt” nem látjuk, nem halljuk, nem érezzük, és még megtapintani sem tudjuk, pedig itt van. Talán ezért is nehezebb megérteni ezt a helyzetet, hogy attól, hogy az érzékszerveinkkel nem észleljük a vírust, az még jelen van, lehet, éppen a kezünkön, és perceken belül akár le is nyelhetjük.

Hogyan lehetne megértetni mindenkivel, hogy csak feltétlenül fontos, indokolt esetben hagyják el otthonukat?

Ha otthon fertőtlenítünk, a vírus elpusztul, de ahogy kilépünk, bárhol „bekaphatjuk a gyönyörű dögöt”, akár látjuk, akár nem!

Ha az egész ország kibírná, hogy néhány hétig otthon maradna, akkor megállíthatnánk a járványt. Ugye kibírjuk?

Dr. Szarvasházi Judit
főszerkesztő-gyógyszerész

A patikák nem zárnak be!

Az elmúlt időszakban jelentősen megugrott a patikai forgalom. Egyfajta felvásárlási láz tört ki, mindenki lázcsillapítót és vitaminokat vásárolt, és többhavi receptköteles gyógyszermennyiséget váltott ki egyszerre. A patikákat ellátó lánc alig vagy nem bírta a terhelést, alkalmanként hiány is fellépett.

Nehezítette a helyzetet, hogy – a járvány megfékezése céljából – lassúbbá vált a gyógyszerek kiadása is, mivel egyszerre csak korlátozott számú beteg tartózkodhat a patikák kiszolgálóterében, az ún. officinában, a többiek a bejáratnál sorakoznak, és egyesével mennek be. Emellett, azt sem szabad elfelejteni, hogy a patikai dolgozók is lehetnek betegek, kieshetnek a munkából.

„A nehézségek ellenére is dicséretes azonban, hogy az emberek kivárják a sorukat, türelmesek, nem vitatkoznak, nem hőbörögnek” – mondja az egyik budapesti, belvárosi patikában dolgozó gyógyszerész.

A betegek belátják azt, hogy a patikában a gyógyszerészek és az asszisztensek értük dolgoznak; kockáztatva saját egészségüket és közvetve családjuk egészségét is. A patikai dolgozóknak is van családjuk, otthon tanuló gyermekeik, és mégis, ők minden reggel kinyitják a gyógyszertárat, hogy a betegek gyógyszerhez jussanak. Mindezt értékelni kell. Dr. Budai Marianna PhD

Koronavírus helyett énidő

Egyre divatosabb manapság az énidő szó használata, a sors különös fintora, hogy éppen egy ilyen helyzetben lehet megtapasztalnunk.

A koronavírus miatt a legtöbben kénytelenek vagyunk otthon maradni, visszavenni a tempóból. Használjuk ki az alkalmat! Végre van időnk, hogy megtanuljunk olyan dolgokat, amiket aztán majd rutinnal fogunk tudni használni, amikor visszatérünk a normál kerékvágásba.

Az énidő az önmagunkra fordított minőségi idő, amikor bármit csinálhatunk, ami számunkra örömet jelent, feltölt vagy személyes feltöltődésünket szolgálja. Ilyenkor önmagunkért teszünk, nem a családért vagy másokért. Fontos, hogy a munkavégzés nem jelenik meg ez idő alatt.

Az énidő legfontosabb lényege, hogy ilyenkor nem másokért vagyunk. Ha kiszakadunk a mókuskerékből, akkor harmóniát, lelki békességet kaphatunk. A párkapcsolati konfliktusok jó része is megelőzhető lenne, ha több idő jutna saját magunkra. Engednünk kell, hogy időnként a másik is ezt tegye, nem kell mindig közös program. Az énidő ugyanakkor nem jelent elmagányosodást, hanem csak befelé fordulást, picit magunkkal foglalkozunk, feltöltődünk. Az egyedüllét tudatos választás, magunk hozzuk ezt a döntést magunkért, míg a magány más. Mindenkinek szüksége van arra, hogy időnként megnyomja az off gombot.

Ne gondoljunk valami nagy dologra. Már az is minőségi énidő lehet, hogy csendben, nyugalomban, e-mail-nézés nélkül, zenét hallgatva megisszuk a reggeli kávénkat. Vannak olyanok, akiknek a sport okoz örömöt. Nyilván most, a vírushelyzetben a mozgást, a sportot picit átalakítva ugyanúgy meg tudunk oldani bizonyos edzésformákat.

A kialakult helyzet arra ösztönöz minket, hogy visszavegyünk a tempóból. Most van időnk átgondolni, hogy az énidő alkalmazása milyen pozitív hatással lehet ránk. Jó tanulást! Dr. Baksa Balázs

Mit mond a klinikai szakpszichológus?

Terjed a koronavírus, terjed a pánik

Mit tegyünk, ha úrrá lesz rajtunk a félelem?

MAKAI GÁBOR
KLINIKAI SZAKPSZICHOLÓGUS, PSZICHOTERAPEUTA

A cikkem egyik legfontosabb mondanivalója, hogy mi magunk gerjesztjük a pánikot, és mi magunk egyben képesek is vagyunk úrrá lenni rajta és kontrollálni kínzó félelmeinket. Rengeteg eszköz van a kezünkben, de sokszor a pánik miatt már „nem látunk, nem hallunk…”.

4. oldal

Jobb félni, mint megijedni, ezt szoktuk mondani, néha már elcsépelt módon, mégis sok igazság rejlik benne.

A koronavírustól kell félni, szorongani viszont kevésbé, az már nem előrevisz, hanem lebénít, két vállra fektet.

Másképpen fogalmazva, engedjük meg magunknak a félelmet, ezt nem elnyomni érdemes, hanem tudatosítani. A félelem érzése védelmi funkciót ad, ami elősegíti a helyzettel való megküzdést.

A félelem a koronavírustól inkább ad, mintsem elvesz

Ha a félelem fogalmát kellene meghatároznom, akkor azt mondanám, hogy ez egy érzés, sőt lehangoló, nyomasztó érzés, amelyet akkor élünk meg, ha fenyegetve érezzük magunkat. Tehát egy külső veszélyre vagy akár fájdalomra adott válasz. A koronavírussal fertőzött ember félhet a fájdalomtól, láztól, kellemetlen tünetektől, de azokból az emberekből is kiválthatja a félelmet, akik nem betegek, viszont veszélybe kerül a megélhetésük.

A legtöbb ember nem a betegségtől fél, hanem attól, hogy egzisztenciális nehézségekkel találja majd szembe magát, amelyekre első látásra nem tud adaptív megoldást mozgósítani.

A pszichológusok a félelmet az olyan alapérzelmek közé sorolják, mint például az öröm, a szomorúság és a harag. Mielőtt tovább értelmezném a félelem fogalmát és jelentőségét, szeretném hangsúlyozni, hogy **a félelem nem egyenlő a szorongással.** Tehát az az ember, aki fél a megbetegedéstől vagy a koronavírus bármilyen hatásától, az még nem szorong. Nagyon gyakran a hétköznapi szóhasználatban összemosódik e két fogalom, de ki kell mondani, hogy az elnagyolt szóhasználat még szakmai körökben is felbukkan. Részben ez annak is köszönhető, miszerint nehéz meghatározni az átmenetet, sok hasonlóság érhető tetten, ha a szorongás vagy a félelem kerül összehasonlításra. A torzítás tehát gyakran az általánosítás terméke, vagyis az emberek nem tudatosan, de saját maguk egyszerűsítenek le fogalmakat az érthetőség, megfoghatóság érdekében.

FÉLELEM

Amikor félünk, akkor jelen kell hogy legyen az, ami számunka veszélyt jelent.

- Ilyen értelemben félhetünk, amikor utazunk a villamoson, és meglátjuk az ellenőrt, de nincsen jegyünk.
- Vagy veszélynek minősíthetjük azt is, amikor nem készültünk az órára, de a tanár feleltetni szeretne pont aznap.
- És félelem hatalmasodhat el rajtunk, ha egy olyan járvány tör ki Magyarországon is, amely magával hozza a kiszolgáltatottság, a tehetetlenség érzését. **A félelem úrrá lesz rajtunk, ha akarjuk, ha nem.** A félelem természetes jelenség.

SZORONGÁS

A szorongás ezzel szemben mindig a jövőre irányul, azaz egy jövőbeni esemény miatt szoktunk aggódni, rettegni, izgulni. A szorongó ember tehát elképzel valamit a fejében, és azt vetíti előre. Ilyen lehet például az a téves, torz gondolat, hogy a koronavírus egy halálos kór, amelynek a velejárója a halál. NEM! Aki így gondolkodik, **az az ember szorong, és meghamisítja a valóságot,** vagyis a veszély ingereit. Veszély van, de nem reálisan látja és értelmezi a kialakult helyzetet, hanem beszűkült módon, hamisan. Ezek a bénító gondolatok nem csak egyszer bukkannak fel, számos helyzetben, módon képes a szorongó ember elmélázni, és ismételten felidézni a borzongató jövőt.

A szorongás és a félelem nem ugyanaz, de mégis valamiben közös, ez pedig a testünk válasza, a megjelenő fizikai tünetek. Így nem szabad megijednünk a saját testünk jelzésétől, attól még nem vagyunk se betegek, se pánikbetegek, ha fiziológiás tüneteket mutatunk.

Itt jegyzem meg, hogy egy pánikbeteg hajlamos felnagyítani a testének a jelzéseit, és egy idő után önmaga gerjeszti a tüneteket.

Terjed a pánik, mint a vírus

Társadalmi szintű pánikról van szó, ami egy öngerjesztő folyamat. Sokszor

elég csak egy rémhír, miszerint *„Kínában leáll a wc-papír gyártása a koronavírus okozta járvány miatt”*: ezután az emberek szó szerint egymást eltaposva verekednek meg az utolsó tekercsekért a hipermarketekben. Érdekes, hogy egy idő után mindenki „beáll a sorba”, viszont ezek az emberek már nem a rémhír következményeként halmoznak fel bizonyos termékeket, hanem a pánikszerű utánzás miatt. A veszélyt hajlamosak vagyunk felnagyítani, így **elindul a pánikszerű lavina. Mindez arra utal, hogy fogékonyak vagyunk a torzításra,** ha egy olyan, új helyzettel állunk szemben (elért minket is a járvány, egyre több a beteg ember), ahol fokozódik a bizonytalanság, minden kiszámíthatatlan, nincs kapaszkodó, semmi sem biztos, bejósolhatatlan a veszély kimenetele. A pánikviselkedés még nem betegség, ez lehet egy természetes velejárója a reális félelemnek, azonban ha ez átitatja a mindennapi működésünket, kihat a munkára, kapcsolatokra, és beszűkülünk, képtelenek vagyunk szabadulni a nyomasztó fantáziáktól, akkor az már szorongás, mentális betegség.

A vírus tehát nemcsak fizikai megbetegedést tud okozni, hanem bizony képes felborítani az ember pszichés egyensúlyát is.

A folyamat része, hogy látjuk az üres polcokat a szupermarketekben, látjuk, hogy mindenki feszült, látjuk és halljuk a maszkos embereket az utcán, az újabb és újabb kormányrendeleteket, amelyekben szabályoznak: azt érezzük, hogy nagy a baj, senki nem ad menedéket, magunkra vagyunk utalva… Mindez csak részben igaz, de a „fél”igazságot úgy kódoljuk, hogy nincs kiút, meg fogunk halni, a koronavírus halálos kór stb. A szorongás mozgatórugója a félelem és a rettegés, amely akkor billen át a félelem spektrumából a pánikoló, szorongó spektrumba, ha huzamosabb ideig fennáll a stresszor (koronavírus-fenyegetés), nem vagyunk képesek mozgósítani az erőforrásainkat, a megoldóstratégiák inaktívak maradnak, ha valaki korábban mentális betegségben szenvedett. Veszélyeztetettebb a kényszeres, depresszív, pánikbeteg ember. A mentális betegség tehát rizikófaktornak tekinthető.

Fotó: 63077485 | / 123rf

5. oldal

Van megoldás, van kiút

- Cél, hogy a félelem spektrumában maradjunk, tudatosítani kell a bennünk lévő félelmet.
- Le kell lassítani. Minden ember gondolja végig, hogy számára mit jelent a koronavírus! Ténylegesen mitől fél? Tehát elemző-értékelő attitűdöt kell felvennünk. Fogalmazzuk meg a félelmet és a valós problémát, majd mozgósítsuk erőforrásainkat, ami a megküzdést lehetővé teszi.
- A koronavírus nem egy halálos kór: ha kell, ezt naponta többször tudatosítsuk!
- Ha szorongunk, akkor egyszerűen arról van szó, hogy a felszínen a koronavírustól félünk, de valójában a jelen félelem múltbéli megoldatlan konfliktusokat erősít fel. Például az egyik páciensem korábban attól tartott, hogy azért fogja elveszíteni a munkáját, mert ő értéktelen, dilettáns ember, aki semmire sem jó… A valóság az, hogy egy képzett, intelligens, sőt megbecsült szakemberről beszélünk, akinek önértékelési problémái vannak, önmagát sok esetben szélsőségesen leértékeli. A koronavírus ezt a korábbi belső konfliktust erősítette fel: egy teljes szobát feltöltött tartós élelmiszerrel, és nap mint nap retteg, hogy ha elkapja a vírust, akkor el fogják távolítani a pozíciójából, kirúgják. Lássuk, hogy a félelme irreális, így ez az ember szorong… de valójában nem a koronavírustól.
- Tartsuk magunkat távol tudatosan a pánikoló emberektől vagy olyan fórumoktól, ahol az emberek katasztrofizálnak!
- Tartsuk be az előírt szabályokat!

A szabályok azért vannak, hogy megvédjenek minket, akár a hatósági karantén vagy a kijárási tilalom.

Működjünk együtt, és a korlátozásokat mindig gondoljuk végig! Soha nem ellenünk irányulnak, hanem értünk vannak. Ne vonjuk bele a politikát!

- Az önkéntes karantén vagy a hatósági, kötelező karantén nemcsak azért van, mert ezzel csökkentjük annak az esélyét, hogy a vírussal megfertőződjünk, hanem leginkább azért, hogy megfékezzük a járvány terjedését.
- Ne abba fektessünk pszichés energiát, hogy megússzuk a betegséget: előbb vagy utóbb mindenki túl fog rajta esni, de ha addig állandó készenléti állapotban tartjuk magunkat, akkor a saját életünket tudjuk megkeseríteni.
- Adjunk értelmet a mindennapoknak: fogalmazzuk meg, hogy miért érdemes felkelni. A napok keretezése és a célok megfogalmazása csökkenti a korlátozások okozta bizonytalanságot.
- Tartsunk kapcsolatot a szeretteinkkel, használjuk ki a digitális eszközök adta előnyöket. Az, hogy van kire számítani, hogy van kire támaszkodni, csökkenti a kiszolgáltatottság érzését.

A megelőzés az egyetlen gyógyszer

Dr. Budai Marianna PhD
szakgyógyszerész

Minden orvos és minden gyógyszerész megteszi a tőle telhetőt, megteszi azt, amire felesküdött, az emberek gyógyítására; de be kell vallanunk, hogy a lehetőségeink erősen korlátozottak.

6. oldal

Sokat tehetünk a fertőzés terjedése ellen, és sok mindenre figyelnünk kell egészségünk megőrzése érdekében.

• A legfontosabbként az aktuális hatósági előírások betartása javasolt. Bár az egyes előírások betartása kényelmetlenségekkel, lemondásokkal járhat, mégis kötelességünk betartani őket, és megtenni a szükséges lépéseket a saját magunk és embertársaink egészsége érdekében. Jelenleg nincs más módszer a fertőzések megfékezésére, mint a higiéniai és távolságtartásos alapokon nyugvó megelőzés.

• A higiéniai szabályokra, elsősorban a szappanos kézmosásra és a köhögési etikettre oda kell figyelni.

• Távolságtartás! Meg kell tartani a legalább 2 méter távolságot a többi embertől. Nem számít, hogy ismerjük-e, szomszéd-e, beteg-e vagy sem, ennél közelebb nem szabad menni senkihez. Egy időre el kell felejteni a kézfogást, puszilkodást. A távolságtartás különösen fontos akkor, ha vásárláskor a pénztárnál sorakozunk, vagy például a gyógyszertárnál vagy a postán állunk sorban.

• Senki ne változtasson a jól bevált gyógyszerein, ne hagyja abba azok szedését! Cukorbetegeknél vagy magas vérnyomásos betegeknél a korábban megszokott és jól beállított gyógyszeres terápián – saját elképzelés alapján történő – változtatás rizikós, annak súlyos egészségkárosító következményei lehetnek.

• Ne dőljön be senki a sokat ígérő reklámoknak, a csodaszerként hirdetett szereknek! Az interneten és az újságokban is számos szert tüntethetnek fel a koronavírus megelőzésére vagy kezelésére alkalmasként. Tudni kell, hogy ezek hátterében általában semmilyen tudományos vizsgálat nem áll, miközben az említett termékeket borsos áron kínálják. Senki ne higgye azt, hogy az orvosok vagy a gyógyszerészek titokban fogják tartani azt, ha rendelkezésre áll olyan gyógyszer, amely alkalmas az új típusú koronavírus okozta megbetegedés megelőzésére vagy kezelésére.

• Mielőtt bizonyos étrend-kiegészítők, vitaminok vagy nyomelemek szedését elkezdi valaki, lényeges a gyógyszerészszel vagy az orvossal való konzultáció. Tudni kell, hogy a vény nélkül kapható patikaszerek is okozhatnak mellékhatásokat, főként akkor, ha azokat nem előírásszerűen alkalmazzák.

Segíthet az immunrendszer?

Valamennyi vírussal, köztük az új típusú koronavírussal szembeni védekezésben is alapvető szerepet kap az immunrendszer. Ha az immunrendszer kellőképpen erős, kisebb eséllyel okoznak a vírusok súlyos fertőzéseket. Különösen fontos a szervezetet támadó vírusokkal szembeni védelemben az ún. veleszületett immunitás, azaz az immunrendszernek az a része, amely a szervezetbe került „idegen támadók”, jelen esetben a koronavírusok ellen veszi fel a küzdelmet. Ismert azonban, hogy a veleszületett immunitás az életkor előrehaladtával egyre inkább sérül, gyengül. Ezzel is magyarázható az, hogy a koronavírus okozta megbetegedés az idősebb korúakra nézve veszélyesebb, mint a fiatalokra

Az immunrendszer funkcióinak a támogatásában, ilyen módon a vírusokkal szembeni védelem megerősítésében különféle vitaminok és nyomelemek is szerepet kaphatnak. A vitaminok közül kiemelhető a **C-vitamin, a D-vitamin,** a nyomelemek közül pedig a **cink** és a **szelén** szerepe. Lényeges tehát a vitaminokban és nyomelekben dús, változatos táplálkozásra hangsúlyt fektetni, a hiányállapotokban pedig a patikaszerekkel történő pótlás választható. Az azonban sajnálatos módon nem jelenthető ki, hogy a vitamin- és nyomelemfogyasztás garantáltan megvéd a koronavírus okozta fertőzéstől.

OLCSÓ ÉS VÉD

Az 50-szeresre hígított háztartási hipónál aligha van olcsóbb és jobb

Európai szakmai szervezetek is igazolták azt, hogy a 70%-os alkoholos fertőtlenítők 1-2 perc behatási idő alatt elpusztítják a koronavírust.

Ha valaki nem tud alkoholt szerezni, legalább ennyire hatásos a koronavírus elölésére és felületfertőtlenítési célokra az 50-szeresre hígított háztartási hipó.

10 liter vízbe kell tenni 2 deciliter háztartási hipót, és ezzel az oldattal végezhető a padló felmosása, az ajtókilincsek, mosdók, villanykapcsolók, liftgombok stb. lemosása.

Vigyázat!

1. A hipós oldatok használatához elővigyázatosságból védőöltözet (elsősorban kesztyű) viselése szükséges!

2. Ne essen senki abba a hibába, hogy sósavat és hipós oldatot összeönt, ugyanis a kétféle tisztítószer reakciója súlyosan mérgező klórgáz fejlődését eredményezi!

Mit mond az egyetemi gyógyszerész?

A koronavírus kerüljön karanténba!

A Covid-19-járvány elleni küzdelem eddigi tanulságai

Dr. Katz Zoltán
gyógyszerellátási szakgyógyszerész
egyetemi tanársegéd
Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar,
Műveleti Medicina Tanszék
E-mail: zoltan.katz@aok.pte.hu

Így 2020. március végén, nagyjából negyedévvel azután, hogy megérkeztek az első hírek Kínából az új koronavírusról (SARS-CoV-2), talán érdemes áttekinteni a Covid-19-járvány elleni harc legfontosabb mérföldköveit, tapasztalatait, tanulságait.

2019 decemberében még senki sem gondolta volna, hogy az új koronavírus 2020 tavaszára több kontinenst érintő, világméretű járvány, azaz pandémia kialakulásáért lesz felelős. Ebben a nemzetközi migrációnak óriási szerep jutott. Mára világossá vált, hogy a Covid-19-járvány hatásai történelmi léptékű, multiszektorális kihívások elé állítják az emberiséget.

Helyzetkép

Az Egészségügyi Világszervezet adatai alapján 2020. március 22-én világszerte már

- 186 országot érint a járvány,
- ez idáig összesen 294 110 pozitív esetet
- és 12 944 Covid-19-hez köthető halálesetet regisztráltak. Csak március 22-én több mint 27 ezer új esetet regisztráltak. Jelenleg Európa országaiban regisztrálják a legtöbb fertőzöttet, Olaszországban már több halálesetet tartanak számon, mint Kínában. A járványügyi statisztikai adatok alapján az európai esetek folyamatos emelkedést mutatnak, vannak országok, ahol már javában tombol, míg másokat csak most ér el a járvány.

Az, hogy adott országra, annak egészségügyi ellátórendszerére milyen terheket ró a járvány, illetve mennyire húzódik el, milyen halálozást mutat, elsősorban attól függ, hogy milyen mértékben sikerül **a lakosságon belüli terjedését lelassítani.** Ez számos tényezőtől függ:

- a hatósági intézkedések mértékétől,
- az ajánlások, intézkedések betartásától, vagyis a lakosság együttműködési hajlandóságától,
- a pozitív esetek, fertőzési láncok felkutatásának, izolálásának hatékonyságától,
- az egészségügyi ellátórendszer felszereltségétől, kapacitásától stb.

Tapasztalatok

Kínában, köszönhetően a szigorú járványügyi intézkedéseknek, lecsengőben van a járvány. Sőt megfordulni látszik a tendencia, mivel az elmúlt napokban csak importált esetekről, azaz az ország határain kívül fertőződött, behurcolt SARS-CoV-2-esetekről szólnak a statisztikák. A kínai Covid-19-járvány leküzdése során keletkezett adatok értékelésével sok értékes információhoz juthatunk.

Modellszámítások alapján kiderült, hogy a járvány kezdeti szakaszában, az utazási korlátozások bevezetése előtt a fertőzéseknek csak a 14%-át regisztrálták, és ezek zöme korábban ismeretlen fertőzöttekhez volt köthető. A járványügyi intézkedéseknek köszönhetően sikerült ezt a számot 65%-ra emelni.

A SARS-CoV-2-fertőzésben regisztrált halálozási arány korcsoportonként jelentős eltérést mutat. Egy tanulmány szerint az 59 év fölöttiek körében több mint ötszörös a halálozás valószínűsége, mint a 30–59 év közötti korosztályban.

Figyelmeztetések

Hiába tudunk meg napról napra többet és többet az új koronavírusról, messze vagyunk még a hatékony gyógyszeres terápia és vakcina megjelenésétől.

Jelenleg a prevenciónak jut a legnagyobb szerep. Sajnos az eddigi adatok és tapasztalatok azt mutatják, hogy

- a higiénés szabályok fokozott betartásán túl
- szigorú járványügyi intézkedések bevezetésével lehet hatékonyan lassítani a járvány terjedését.

7. oldal

Az állampolgárok hatóságokkal történő együttműködése, fegyelmezettsége létfontosságú.

Sajnálatos módon az elmúlt hetekben számtalan esetben eltitkolták, hogy járványügyi szempontból kockázatosnak ítélt országban jártak, annak érdekében, hogy elkerüljék a hatósági házi karantént. **Ez felelőtlen, másokat veszélyeztető magatartás, amely hozzájárul a betegség hazai terjedéséhez.**

Kövesse mindenki a Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján a legfrissebb, koronavírus-fertőzéssel kapcsolatos információkat és eljárásrendet,

Link:
https://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/140-koronavirus-tajekoztatok/567-eljarasrend-a-2020-evben-azonositott-uj-koronavirussal-kapcsolatban-2020-03-16f)

amelyben naprakész, bizonyítékokon alapuló információk szerepelnek többek közt

- a betegség terjedéséről,
- a terjedés módjáról,
- a lappangási időről,
- a fontosabb tünetekről, kockázati csoportokról,
- az alacsony és a magas kockázatú fertőző hatásról stb.

Fotó: Moha El-Jaw / iStock / Getty Images Plus

Mit mond a gyógynövényszakértő?

Növények a járvány idejére?

Dr. Tóth Barbara
egyetemi adjunktus

Dr. Csupor Dezső
egyetemi docens

Mindenekelőtt le kell szögezni, hogy nincs olyan növény vagy növényi készítmény (pl. illóolaj), amelynek az alkalmazásával bizonyítottan megelőzhető vagy gyógyítható lenne az új típusú, Covid-19 elnevezésű koronavírus okozta fertőzés.

8. oldal

Akkor nincsenek vírusellenes hatású növények?

Vannak ugyan igazoltan vírusellenes hatású gyógynövények, de ez a hatás mindig adott növény (vegyület, kivonat) és adott vírusok esetén értelmezhető, nem létezik ugyanis általános vírusellenes hatású növény. Az, hogy egy növény valamely vírus ellen hatásos (pl. a citromfű a herpeszvírus ellen), még nem jelenti azt, hogy más vírusok, így akár az új koronavírus ellen is hatásos lenne. Jelenlegi ismereteink alapján nem védekezhetünk tehát sem citromfű-, sem más tea fogyasztásával a koronavírus ellen.

Mi a helyzet a fokhagymával, a mézzel és a citrommal?

A magyar köztudatban előforduló házi praktikák egyikére vonatkozóan sincs semmiféle bizonyíték.

Ugyanakkor elmondható, hogy a citromban és más gyümölcsökben, zöldségekben (pl. paprika, káposzta) található C-vitamin nélkülözhetetlen az immunrendszer egészséges működéséhez, ezért a járvány idején is ügyeljen a kiegyensúlyozott táplálkozásra.

És az aromaterápia?

Az illóolajok párologtatása, inhalálása sem véd a koronavírus ellen. Jelenlegi ismereteink alapján sem a szájon át fogyasztott, sem a belélegzett illóolajokkal nem előzhető vagy gyógyítható meg a betegség.

Mit tehetek az immunrendszer megfelelő működéséért?

Az egészséges immunrendszer minden élethelyzetben fontos. A kiegyensúlyozott, állati fehérjét is tartalmazó táplálkozás az immunrendszer egészséges működéséhez szükséges vitamin- és ásványianyag-szükségletet többnyire fedezi. Érdemes azonban megemlíteni, hogy a D-vitamin-pótlás sok esetben indokolt lehet, főleg akkor, ha nem tudunk elegendő időt a napon tölteni.

Az immunrendszer működésére kedvező hatású növények a kasvirág- *(Echinacea)* fajok és a dél-afrikai muskátli. Megfázás esetén, a betegség első tüneteinek észlelésekor megkezdett alkalmazásuk kedvező hatású. Fontos tudni, hogy a fenti növényekből készült gyógyszereket nem szabad és nem is érdemes folyamatosan szedni, alkalmazásukat csak a megfázás első tüneteinek megjelenésekor kell elkezdeni. De az új típusú koronavírus-fertőzés esetén való alkalmazhatóságukra nincsenek adatok, ezért megelőzési célból ne szedje ezeket folyamatosan!

Hallottam a grépfrútcseppről, az nem lehet jó most?

Egyelőre nem igazolt, hogy a grépfrútmagnak bármilyen kedvező hatása lenne, ezért a grépfrútmagból készült termékek fogyasztását sem a jelen helyzetben, sem máskor nem ajánljuk.

És akkor mit tegyek, ha köhögök, lázas vagyok vagy fáj a torkom?

A koronavírus-fertőzésre jellemző tünetek észlelésekor értesítse telefonon háziorvosát, és az ő utasításainak megfelelően járjon el.

Mit mond a Gyógyszerészek a Jöv

Sorban állva

Tudatos gyógyszervásár

- Kérjük, hogy csak akkor menjen gyógyszertárba, ha feltétlenül szükséges!
- Kérjük, hogy amennyiben megoldható, egyedül menjen gyógyszertárba!
- A 60 éven felülit külön szeretnénk kérni, hogy amennyiben lehetséges, maradjon otthon.
- Ha tüneteket észlel (legfőképp láz, száraz köhögés, nehéz légzés), NE MENJEN ORVOSHOZ VAGY GYÓGYSZERTÁRBA, ebben az esetben hívja telefonon a háziorvosát!

A gyógyszertárban a következőket tartsa szem előtt:

- A gyógyszertárban csak annyian tartózkodhatnak, ahány gyógyszerkiadó hely működik.
- Kérjük, hogy a többiek a gyógyszertár bejárata előtt várakozzanak, egymástól legalább 2 m távolságot tartva. (De ez vonatkozik a boltban, piacon történő sorban állásra is!)
- Csak a legszükségesebb gyógyszereket vegye meg: lehetőleg 1 havi mennyiséget a rendszeresen szedett gyógyszerekből.
- Előzetesen tekintse át az otthoni gyógyszerkészletet. Ellenőrizze, hogy mi van már otthon, az mennyi időre elegendő. Nézze át otthon tartott gyógyszerei lejárati idejét! Felelősségteljesen és másokra is gondolva vegye fontolóra, mennyi gyógyszerre van épp aktuálisan szüksége, és ne vásároljon felesleges dolgokat!
- A gyógyszertárak a veszélyhelyzet alatt is nyitva tartanak, az ellátás biztosított, így nincs szükség arra, hogy fél évre elegendő gyógyszerkészletet halmozzon fel!
- A felhőbe felírt vényeket a veszélyhelyzet idején más is kiválthatja az ön részére, feltéve, hogy az ön tajszámát bediktálja, és saját személyazonosító okmányát fel tudja mutatni (útlevél, jogosítvány, személyi igazolvány).
- Kérjük, hogy az iratokat készítse elő már a várakozás közben.
- Ha vény nélküli gyógyszert vásárol, lehetőleg készítsen pontos listát arról,

őért Egyesület?

Dr. Loboda Éva
szakgyógyszerész

lás

hogy mit szeretne, a mennyiséget és az erősséget is megnevezve, hogy ezzel is gyorsítsa az ügymenetet.

• Kérjük, vegye figyelembe: előfordulhat, hogy a megnövekedett igény miatt a korábban ön által használt készítmény nincs a patikában, ez esetben a gyógyszerész által javasolt, a megszokott készítménnyel azonos hatóanyagtartalmú (azonos hatóanyag, azonos mennyiségben) készítmény ugyanolyan hatású, ugyanolyan jó.

• Ha a patika ajtajára kifüggesztették, hogy valamilyen termék nincs, akkor az tényleg nincs, nem szükséges sorba állni és megkérdezni (igaz ez a gumikesztyűre, maszkra és kézfertőtlenítőre is).

• Kérjük, hogy a járványügyi intézkedések szabályait tartsák be (gyakori kézmosás, a személyes találkozások minimálisra csökkentése, aki csak teheti, maradjon otthon).

Kérjük, hogy legyenek türelmesek, és figyeljenek oda másokra!

PATIKA Magazin Egészségügyi ismeretterjesztő folyóirat; honlap: www.patikamagazin.hu

Kiadja: Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft.
Felelős kiadó: Fári István
Kiadó és szerkesztőség: 1146 Budapest, Dózsa György út 19.
✉ 1437 Bp. 70. Pf. 275 • **Telefon:** (1) 467-8060
Fax: (1) 363-9223 • **E-mail-cím:** galenus@galenus.hu
Főszerkesztő: dr. Szarvasházi Judit
E-mail-cím: szarvashazi.judit@gmail.com
Tipográfia, nyomdai előkészítés: Stefan George
Borítóterv: Simon Ilona
Címlapfotó: © Maksim Tkachenko / iStock / Getty Images Plus
Korrektor: Király Ildikó • **Illusztrációk:** SAFA képügynökség; Getty Images
Média- és hirdetési vezető: Stok Brigitta
Hirdetésfelvételi telefon: (1) 467-8072
Média- és lapmenedzser: Végh Ágnes
Hirdetésfelvételi telefon: (1) 467-8063
E-mail-cím: hirdetes@galenus.hu
Nyomdai előállítás: Zrínyi Nyomda Zrt.
1212 Budapest, Rákóczi Ferenc út 177–179.
Felelős vezető: Borbás Gábor igazgatósági tag
Megrendelés sorszáma: 190 474 • **Gyártás:** 2020. március
ISSN 1416-4671 • Minden jog fenntartva!
Terjesztés: ingyenesen a gyógyszertárakban

Mit mond a dietetikus?

Étkezés és életmód

Mit (t)együnk a lakásba zárva?

#MARADJOTTHON

Dr. LeLovics ZsuZsanna PhD
klinikai dietetikus,
táplálkozáspedagógus

Kovács Ildikó
élelmiszermérnök

A cél az, hogy 2–4 hétig a lehető legkevesebbszer és a legkevesebb személynek kelljen boltba mennie.

A SIKER KULCSA: 8 HELYETT 1
A virológusok és a statisztikusok szerint akkor tudjuk megfékezni a vírus tömeges terjedését, ha 1 személy 1 vásárlás alkalmával 8 családot mentesít a lakás elhagyásától, autóval megy a boltig, a lehető legkevesebb személlyel érintkezik, és bankkártyával fizet.

• Mindenféle étkezési helyzetre készüljünk fel. Bár vendégfogadásra nem kell számítanunk, a családtagok nagyobb számban tartózkodnak otthon, és ezért több étkezést kell megoldanunk.

• Lehetőség szerint tartsuk meg eddigi napirendünket, amelybe feltétlenül iktassuk be a testmozgást is. Napi egy alkalommal főzzünk/süssünk, a többi étkezést oldjuk meg maradékkal vagy hideg ételekkel.

• A napirendhez rendszeres étkezések párosulnak, törekedjünk a napi ötszöri étkezésre, amelyben a reggeli, az ebéd és a vacsora ún. főétkezés.

• Ennél azonban naponta több étkezéssel kell számolni. Most, amellett, hogy reggel, délben, este otthon étkezik a család, az étkezések között is otthon van mindenki. Gyakrabban és könnyebben nyúlunk rágcsálnivaló után, ami lehetőleg apróra vágott gyümölcs, zöldség, olajos mag legyen.

• Ez nem az az időszak az életünkben, amikor meg kell változtatnunk az étkezési szokásainkat.

Ne kísérletezzünk új ételekkel, azt főzzük, amit szeret a család.

Nem érdemes olyan alapanyagot, élelmiszert beszerezni, amelyet korábban nem fogyasztottunk, inkább a kedvelt alapanyagokkal gazdálkodjunk.

• A „kötelező” otthonlét alatt célszerű átnézni a kamrát, a mélyhűtőt. A felesleges vagy lejárt szavatosságú dolgoktól szabaduljunk meg, szükségünk lesz a helyre a frissen és átgondoltan vásárolt alapanyagoknak!

• Az étrend ne váljon azonban egysíkúvá, tápanyagszegénnyé.

9. oldal

Ne hizlaljuk fel a családot!

Fontos, hogy az étrend a körülményekhez képest kiegyensúlyozott legyen! Fogyasszunk sok zöldséget, gyümölcsöt!

• A tervezésbe vonjuk be a családtagokat – a siker is nagyobb lesz! Így is előfordulhat, hogy gyermekek/valaki mást kíván meg, mint azt a tervezéskor gondolta.

• **A veszélyhelyzet nem szólhat sem a pocsékolásról, sem a készletek indokolatlan felhalmozásáról.**

• A bezártság, a rossz hangulat, a bizonytalanságérzet miatt **hajlamosabbak vagyunk akkor is enni, amikor nem vagyunk éhesek.** Nagyon fontos, hogy ezeket a helyzeteket felismerjük, s tudatosan tegyünk ellene (pl. hallgassunk zenét, mozogjunk, csináljunk pár tornagyakorlatot). Hangulatunkat ugyan javíthatják az édes ízű falatok, de a túlzásba vitt nassolás miatt – többek között – bűntudatunk is lehet.

• Akinek szokatlan az otthoni munkavégzés, nem ritka, hogy a belső feszültség nő, amit **stresszevéssel** vezetünk le. Az otthon tanulóknál is megfigyelhető, hogy a tankönyv helyett a hűtőszekrény ajtaját nyitogatják – csak hogy teljen az idő. Ezek a pótcselekvések szintén tudatosságot igényelnek. Ha segít, vezessünk táplálkozási vagy/és folyadékfogyasztási naplót.

• A veszélyhelyzet otthonunkban töltött ideje alatt az **érzelmi evés** kockázata is gyakoribbá válhat, amit okozhat – az imént említett stresszen kívül – ma-

gány-, szomorúság-, szorongás-, unalom-, harag-, bezártság- vagy éppen tartós összezártságérzésből adódó frusztráció.

• Jelenleg nem ismert olyan eset, amikor az új koronavírust élelmiszer vagy élelmiszer-csomagolás révén vitték volna át. Az élelmiszerek kezelésekor vagy elkészítésekor azonban mindig nagyon fontos a helyes higiéniai gyakorlat betartása (azaz gyakori kézmosás, a felületek tisztán tartása, a nyers hús más élelmiszerektől való külön kezelése, az ételek megfelelő hőmérsékleten történő hőkezelése, akár a frisseké is).

10. oldal

• Jelenleg nincs bizonyíték arra, hogy az élelmiszer vagy az élelmiszer-csomagolás kapcsolatban állna a koronavírus- (Covid-19) fertőzéssel. Más vírusokhoz hasonlóan elképzelhető, hogy a Covid-19-et kiváltó vírus szervezeten kívül is hosszú ideig túlél (például fémes felületen, kartonpapíron). Ezért elengedhetetlen az élelmiszer-biztonság négy fő lépésének maradéktalan betartása: **tisztítás, elkülönítés, főzés és hűtés.**

Mit tartsunk otthon?

„Szorult helyzetben" is érdemes szem előtt tartani az egészséges életmód és a kiegyensúlyozott táplálkozás alapelveit, de változnak a prioritások. Továbbra is fontos, hogy friss zöldséget és gyümölcsöt fogyasszunk, de elképzelhető, hogy ezek nem állnak elegendő mennyiségben rendelkezésre. Így rákényszerülünk a házi tartósításra, fagyasztásra (a hűtőkapacitás függvényében).

• Tartsunk otthon fagyasztott zöldséget, gyümölcsöt, citromot vagy citromlevet, befőttet!

• Zöldségfélékből burgonyát, hagymát, száraz hüvelyeseket, paradicsomot tartsunk otthon nyersen, illetve konzerv formájában, ahogy kukoricát, gombát (ezek készételváltozatát) is.

• Fontos a megfelelő fehérjeellátottság, amihez esetleg kevesebb friss húsféle áll rendelkezésre. Érdemes tartós húskészítményekkel (kolbász, szalámi), konzervekkel (olajos hal, natúr tonhal, májkrém) biztosítani a hosszú távú ellátottságot, és fagyasztani a beszerzett nyers hús egy részét. Húsos, halas egytálételek is legyenek a mélyhűtőben.

• Fontosak a lisztek (lisztfélék) és a cukor is, de nem többször tízkilós menynyiségben. Hasznosabb lehet a dara, morzsa, zabpehely, müzli, száraztészta, levesbetét. Ne feledkezzünk meg a sütéshez, sűrítéshez szükséges szódabikarbóna, élesztő, étkezési keményítő beszerzéséről! Jó szolgálatot tehetnek a fagyasztott péksütemények, pizzaalapok, kész pizzák, szilvás gombóc stb.

• Fontos, hogy legyen tartalékunk különböző sütő- (étolaj, olívaolaj) és étkezési zsiradékokból (vaj, margarin)!

• Ne fogyjunk ki a száraz fűszerekből, sokat segíthetnek szorult helyzetben a leveskockák, a zacskós levesek, mártások, alapok, pudingpor!

• Legyen megfelelő mennyiségben (tartós) tej és tejszín, valamint sajtok. A sajtok fagyaszthatók is, a tejfölt ne tegyük a mélyhűtőbe!

• A kávé, tea, kakaópor szintén fontos és nem elhanyagolható élvezeti szer.

• Az olajos magvak (tökmag, mogyoró, mandula), aszalt gyümölcsök (mazsola, szilva, áfonya) hosszú ideig eltartható energiaforrásként használhatók.

Fagyasszuk le, amit lehet!

A nagybevásárlás jó alkalom arra, hogy a hűtőszekrény fagyasztórészét is feltöltsük. Mi lehet ez a tartalék?

HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK, TOJÁS

Minden friss hús és húskészítmény fagyasztható. Érdemes ezeket egyszeri fogyasztási mennyiségű adagokra bontani, és felcímkézve tárolni.

A tojást mindig feltörve, szétválasztva tegyük el a mélyhűtőbe.

ZÖLDSÉGEK

A fagyasztott zöldségek választéka széles: zöldborsó, zöldbab, bébirépa, brokkoli, zöldségkeverékek, hasábburgonya.

Ha nem szeretnénk fagyasztott zöldséget venni, akkor a friss zöldségeket tisztítsuk meg, és olyan adagban tegyük el őket (jól zárható zacskóban, fagyasztódobozban), ahogy majd fel szeretnénk használni. A zöldségek egy része nyersen is fagyasztható, némelyiket viszont érdemes röviden előfőzni (blansírozás), ilyen például a karfiol, kelkáposzta, káposzta, zellergumó, zöldbab, karalábé, kelbimbó, spárga.

A zöldpaprikát és a paradicsomot darabolva fagyasszuk le, a burgonyát főtt állapotban. Felengedve steakburgonyát vagy tepsiben készült fűszeres burgonyát készíthetünk belőle.

Zöldfűszereket is tárolhatunk a fagyasztóban, akár egészben vagy aprítva, jól zárható dobozban vagy zacskóban.

GYÜMÖLCSÖK

A gyümölcsök jól bírják a fagyasztást, de fogyasszunk friss gyümölcsöt is, természetesen alaposan megtisztítva.

A meggy, cseresznye, őszibarack, sárgabarack, alma, körte különösen jól bírja a hideget. A bogyós gyümölcsöket érdemes először tálcára tenni és pár óráig fagyasztani, majd már kissé fagyos állapotban tegyük őket zacskóba, mert így nem fognak sérülni, ugyanakkor kisebb helyet foglalnak. A mélyhűtés előtti sós vizes áztatással megőrzik színüket.

Az olajos magvak – különösen, mert nem minden üzletben árulnak például natúr változatot belőlük – szintén fagyaszthatók: mandula, mogyoró, dióbél, de akár még a mák avasodását is megelőzhetjük ezzel a módszerrel.

TEJTERMÉKEK

A nagy zsírtartalmú tejtermékek (sajtok, túró, vaj) jól bírják a fagyasztást, kiolvadás után fogyaszthatók, felhasználhatók. A kevésbé zsíros tejtermékeket felolvadás utáni állaguk miatt nem célszerű mélyhűteni. Nem tehető mélyhűtőbe a tejföl, kefir, joghurt.

KÉSZÉTELEK, PÉKÁRU

Minden készétel alkalmas a fagyasztásra. Az előre megfőzött több adag étel, de a maradék is.

A friss péksütemények egészben, a kenyér szeletekre vágva a fagyasztóba tehető, de kész péksüteményeket is vásárolhatunk fagyasztva.

FONTOS!
Fagyasztásnál mindig higiénikusan járjunk el: amit egyszer kiolvasztunk, az már nem tehető vissza, ezért is fontos, hogy mindig megfelelő adagokban porciózzunk és címkézzünk, így csak azt és annyit használunk fel, amire és amennyire tényleg szükségünk van.

#MARADJOTTHON

BIOEXTRA TERMÉKEK

AZ IMMUNRENDSZER NORMÁL MŰKÖDÉSÉÉRT

BIOEXTRA D-SPRAY 1000 NE*
étrend-kiegészítő szájspray - 15 ml

ÚJDONSÁG:
SPRAY
KISZERELÉS

BIOEXTRA Grapefruit mag kivonat**
étrend-kiegészítő csepp 20 ml

VALÓDI
grapefruitból

BIOEXTRA C-vitamin 500 mg***
étrend-kiegészítő retard filmtabletta 60 db

Miklósa Erika
Kossuth-díjas és Liszt Ferenc-díjas
magyar koloratúrszoprán
operaénekesnő ajánlásával.

Keresse a gyógyszertárakban és a gyógynövény szaküzletekben!

*D_3-vitamin extra szűz olívaolajban. Nem tartalmaz mesterséges színezéket vagy aromát. Laktóz- és cukormentes. A termék 90 adagot tartalmaz. Adagolás: felnőtteknek naponta 1 x 1 vagy 1 x 2 fújás közvetlenül a szájba.

**Citrus bioflavonoid tartalmú étrend-kiegészítő készítmény. A Grapefruit mag kivonat könnyen adagolható, csepp formátumban kapható. Adagolás: naponta 3 x 15 csepp.

***A C -vitamin hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez, az immunrendszer normál működéséhez. Adagolás: naponta 1 filmtabletta.

BIOEXTRA

BIOEXTRA ZRT. | www.bioextra.hu

GYÓGYSZEREK ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HAZAI GYÁRTÓJA

MAGYAR GYÁRTÓ

Mit mond az életvezetési tanácsadó?

Mi tehetünk, hogy könnyebb legyen?

Koronapánik coachingszemlélettel

Dr. Baksa Balázs
life és business coach, mediátor
www.baksabalazs.hu
+36 (70) 772-1584

Hetek óta másról sem szólnak a mindennapjaink, mint a koronavírusról, vásárlási lázról, karanténról. A bizonytalanság egész nap ott lebeg a szemünk előtt. Amíg csak a világ másik felén tombolt a vírus, nem éreztük a helyzet súlyosságát, de gyorsan megjelent nálunk is, és nem igazán volt időnk lelkileg rákészülni. Szinte azonnal alkalmazkodnunk kell egy gyorsan kialakult helyzethez. Különbözők vagyuk, különbözően reagálunk. Itt és most azonban mit tehetünk azért, hogy könnyebb legyen?

12. oldal

Általánosságban elmondható, hogy háromféleképpen reagálunk egy járványra, illetve a hasonló helyzetekre.

- A **realisták,** akik a tényekből indulnak ki, igyekeznek a tényeket kiszűrni az információhalmazból, és a dolgokat megfelelően a helyükön kezelni. A másik két csoport azonban elrugaszkodik a valóságtól.
- Ha a félelem eluralkodik, akkor egyesek **felnagyítják a valóságot,** irreálisan látják azt, a rettegés lesz úrrá rajtuk, ami akár pánikrohamokhoz is vezethet. A stressz és a belső szorongás folyamatosan jelen van minden pillanatban. Ők azok, akik hajlamosak az álhírek generálására, terjesztésére. Azáltal próbálják igazolni saját reakciójukat, hogy a valós veszélyt felnagyítják.
- A másik csoport az **elkerülők** vagy más néven bagatellizálók csoportja, ők szintén nem a valóságot látják, mert eltompítják a tényeket, úgy védik magukat, hogy nem vesznek tudomást a valós dolgokról.

Mindkét magatartás mögött a félelem áll. Érzelmi alapú döntéseket hoznak és nem racionálisat.

Mi lehet a megoldás, hogy a legjobban vészelje át mindenki a kialakult helyzetet?

A tudatosítás, az elemző-értékelő attitűd az, amellyel leginkább racionalizálni tudjuk a félelmet, a szorongást. Tudatosítással tudunk átkeretezni dolgokat, és új nézőpontokat találni.

Nézzük meg, mi zajlik le bennünk, ha a következő kérdéseket feltesszük magunknak, és megválaszoljuk! Még hatásosabb, ha le is írjuk, és utána hangosan visszaolvassuk.

A tudatosítás tud kirángatni minket abból a spirálból, amelyben csak pörgetjük magunkat, amely megakadályoz minket abban, hogy meghalljunk, meglássunk más lehetőségeket.

Mi az, ami most konkrétan tőlünk függ, rajtunk múlik?
Otthon maradni, kerülni a társaságot, csak a legfontosabb élelmiszervásárlásokat intézni, tanulni, foglalkozni a gyerekkel, segíteni az időseknek, hogy ők is otthon maradjanak.

Mi az, amit kontrollálhatunk ebben a helyzetben?
Valóban segít, ha 5 percenként görgetjük a hírfolyamot, és elolvassuk ugyanazt a hírt 628-szor minden oldalon? Mi lenne, ha kiválasztanánk a számunkra leghitelesebb hírforrást, és ugyanazt a hírt csak ott olvasnánk el? Haszos lenne-e, ha nem es-

Kérdések – leendő válaszok

Valójában mitől félek a koronavírus-járvánnyal kapcsolatban?

.....

Mi az, ami megnyugtat, mitől leszek nyugodtabb?

.....

Mitől kell tartanom?

.....

Mi a legfontosabb, amit meg kell tennem?

.....

Milyen szerepem van a társadalomban, a társadalmi felelősségvállalásban?

.....

Mi a fő üzenete számomra a kialakult helyzetnek?

.....

Mire van, és mire lehet ráhatásunk?

.....

Mi az, amire most nincs, épp ezért érdemes kevesebb figyelmet szentelni neki?

.....

te, lefekvés előtt olvasnánk el a koronahíreket, hanem választanánk egy olyan napszakot, amikor már megjelent a kellő új információ, de még nincs hatással a pihenésünkre?

A hírek hatására az elmúlt két hétben felvásárlási láz alakult ki, az üzletek arról számolnak be, hogy naponta a karácsonyi csúcskor szokásos forgalmat bonyolítják le. Ott állunk a boltban, azt látjuk, hogy ott vannak a kosarakban a konzervhegyek, a temérdek toalettpapír. Láncreakció alakul ki, mi is felvesszük Űa ritmust, sodródunk a többiekkel.

Ezt az állapotot az emberek gerjesztik, tartják fent. Nehéz ebből a körforgásból kilépni. Ebben az esetben már nem a vírustól félünk, hanem, mivel minden bizonytalan, nincs kapaszkodó, a túlélési ösztön hatalmasodik el rajtunk. Félünk, hogy éhen halunk.

Miért a liszt és a cukor az, amiből betárazunk? Azért, mert az idősek a világháború idején ezt tanulták meg, mi fiatalok pedig lemásoljuk őket. De valójában mit csinálok annyi cukorral, amikor az egészségtudatos életem már szinte kiirtotta a használatát? Valóban az egész ország kenyeret fog otthon sütni, illetve megtanulja, hogyan kell? Valóban kellenek azok a löncshúskonzervek és zacskós levesek, amelyeket maximum az első vizsgaidőszakban ettünk meg, de azóta sincs gyomrunk hozzá? **Ha vásárlás előtt tudatosítjuk, hogy valójában mire van szükségünk, ezeket a dolgokat vettük volna meg?**

Hogyan működünk normál körülmények között?

Átgondoljuk, mit szeretnénk, célokat állítunk fel, akciótervet gyártunk hozzá, amely végig ott van a fókuszunkban, és ez lesz a mozgatórugója a magatartásunknak.

MI TÖRTÉNNE, HA MOST IS EZT A MECHANIZMUST KÖVETNÉNK?

A karantén, a járványügyi korlátozások kettős érzést okoznak bennünk.

- Először a feszültség jelenik meg az új keretektől, amely utálatban nyilvánul meg, és ellenkezést vált ki. Ezért sem bírunk otthon maradni, noha máskor rendkívül könnyen ment.
- Később, amikor már tudatosítunk, a védelem mechanizmusa uralkodik, megértjük, mi miért történik. Ez az az időszak, amikor a céljainkat már meg tudjuk fogalmazni.

MIK IS LEHETNEK AZ ÚJ CÉLJAINK?

Korábban folyton azt mondtuk, hogy erre nincs időm, arra nincs időm, nincs időm takarítani, nincs időm nyelvet tanulni, nem jut elég időm a családra, a sportolásra.

Most lelassultunk, picit megálltunk, itt az idő ezekre az új dolgokra, önismeretünk fejlesztésére. Ezekből akkor lesznek azonban célok, ha reálisan, konkrétan megfogalmazzuk, és valamilyen időpontot rendelünk hozzá.

A célok eléréséhez akcióterv szükséges. Korábban napi rutin szerint éltünk, meghatározott időben dolgoztunk, illetve éltük a magánéletünket.

- Hogyan tudunk valami ehhez hasonló rendszert beletenni az új, otthoni hétköznapjainkba?
- Miben tud segíteni, ha meghatározzuk ugyanúgy a munkára kijelölt időt, illetve a szabadidőt?
- Munkaidő alatt nemcsak a home office-ban töltött munkát értjük, lehet az házimunka is. Lényeg, hogy valami napi rutinról tudjunk beszélni. Amikor dolgozunk, hasznosnak érezzük magunkat, ha nincs munkánk, lelkiismeret-furdalásunk van, haszontalannak érezzük magunkat. Ezért is van az, hogy nem érezzük jól magunkat a bőrünkben a házi karanténunkban. Ha valamilyen feladatot adunk magunknak, akkor újra hasznosnak érezzük magunkat.

A gyerekeknél ugyanez a helyzet. A szülőknek így nemcsak a saját maguk számára feladat a célállítás és a napi rutin kialakítása, hanem a gyereküknek is segíteniük kell ebben. A nem vagyok hasznos érzése a gyerekeknél is ugyanúgy meglesz, ha a napi tanulási rutin nincs meg, ahogy a szülőknél a munka hiánya okozza ugyanezt.

Ha korábban rendszeresen sportoltunk, hogyan tudjuk ezt a megváltozott körülmények között megtenni? Milyen hatása lesz, ha nem csinálunk semmit, eltunyulunk?

Fontos, hogy asszertíven kommunikáljunk egymással, mondjuk el a másiknak, hogy érezzük magunkat. Társas lények vagyunk. Aki egyedül van otthon, annak meg kell találnia a kapcsolattartás különböző formáit, amelyekkel a magány érzését csökkentheti.

13. oldal

Saját magunknak is feltehetjük a kérdést

Hogy érzem magam?
Milyen gyakran állunk meg egy kicsit, hogy feltegyük magunknak ezt a kérdést, és milyen gyakran várjuk meg egyáltalán a választ?
Tehát, hogy érezzük magunkat?

Korábban, ha nem is láttuk, hogy mi fog történni, valami kapaszkodónk mégiscsak volt. Korábbi tapasztalataink, mások példája.

Ilyen járvánnyal még nem találkoztunk, nehezebben nyúlunk erőforrásokhoz. A társadalom vezetőinek, legyen az kormányoldal vagy ellenzék, azért is van nagy felelőssége, mert ezt a bizonytalant kell bejósolhatóvá tennie. Ez csak nyílt, edukatív, asszertív kommunikációval lehetséges. A feszültségünket csökkentik, ha elmagyarázzák, hogy mi miért van, mik lesznek ennek érdekében a következő lépések. Látjuk, hogy itt is a célok és az akcióterv jelenik meg.

Itt az idő, hogy megálljunk, dolgozzunk magunkon. Írásomban a példák az én agendámból jöttek, fontos, hogy minden olvasó a saját példáit is megfogalmazza, hisz mindenki a saját agendájával tud legjobban dolgozni saját magán.

Engedjük meg, hogy féljünk, mert a félelem aktivitást vált ki, mozgósítja az erőforrásainkat és az akcióterv készítését, ami fontos a megküzdéshez és később a pozitív jövőkép kialakításához.

Mit mond a biológus?

Miért védettebbek?

DR. HUMMEL ZOLTÁN PHD
FELTALÁLÓ
WWW.DRHUMMEL.HU

Mivel a belek és az immunrendszer kapcsolatával foglalkozom már régóta, kérdezik tőlem, hogy miért van az, hogy minél fiatalabbak a gyerekek, annál ellenállóbbak a vírussal szemben.

14. oldal

Egy átlagos ember bélrendszerében különbözőek a pH-viszonyok, vagyis hogy mennyire savas és mennyire lúgos az adott bélszakaszban a béltartalom.

- A nyelőcsőben még semleges pH-viszonyok uralkodnak.
- A gyomorban a gyomorsav beömlése miatt nagyon savassá válik a gyomortartalom.
- A gyomor után a hasnyálmirigy és a máj váladékai változtatják meg a béltartalom pH-ját.
- A vékonybélben már növekedett a pH a gyomorhoz képest, tehát lúgosodik.
- A vékonybélben a pH 6,2–7,2.
- A vastagbél kezdeténél elég savas, pH 5,5, és ahogy közelítünk a végbél felé, egyre lúgosabb a béltartalom pH-értéke.
- A végbél előtti szakaszon a leglúgosabbak az értékek.

Az egészséges ember bélrendszerében 6,5 a pH-érték, ami még enyhén savas. De sajnos, később, ahogy öregszünk, a végbél felől egyre nagyobb szakasz lesz lúgosabb, vagyis pH 7 érték fölötti. Az orvosi tapasztalat az, hogy ezen a szakaszon, ahol átfordulnak lúgossá az értékek, egyre több polipot, rákos daganatot találnak. **Vagyis innen indulnak ki a betegségek.**

Hogyan véd minket a belünk?

A maszkot azért vesszük fel, hogy védjük magunkat a betolakodó vírustól. A maszk egy fizikai akadály, akadályozza a mikrobát abban, hogy a szájunkba vagy az orrunkba jusson. A bélcsatornánk falát mindenütt nyálkahártya fedi, ami akadályozza a kórokozókat abban, hogy bejussanak a szervezetünkbe a bélfalon át. Az egészséges emberben a vastagbélben a legvastagabb a védelmező nyálkahártya.

A bélnyálkát egy polimer, a mucin alkotja. A savas kémhatás segíti abban a polimereket, hogy több vizet tudjanak megkötni. Vagyis kell egy kismértékű savasság ahhoz, hogy bőséges térfogatú nyálka képződjön.

- Azon a bélszakaszon, ahol lúgos, nem pedig savas a kémhatás, vékonyabb nyálkahártya alakulhat ki, vagyis ott nem tud olyan hatékonyan szűrni a „maszk”.
- Azon a bélszakaszon, ahol savas a kémhatás, jobban záró „maszk” fedi a bélfalunkat, míg ott, ahol lúgos a kémhatás, támadhatóbbak vagyunk.

A gyermekeknél, különösen az anyatejen élő újszülötteknél, nem alakult még ki a lúgos vastagbélszakasz. Az idősebbeknél sajnos mind hosszabb lesz a végbél felőli lúgos terület.

Csökken a bélnyálkahártyánk mennyisége, így csökken a védelmünk is!

Ez a személyes érvem arra, hogy miért védettebbek a gyerekek.

Kérdezhetjük, miért betegszenek meg többször a gyermekek gyermekkorban, mint a felnőttek? A gyermekeknek minden gyermekbetegségen át kell esniük, hogy védettek legyenek. Ez az immunrendszer specifikus válasza a baktériumokkal szemben. A vírusok ellen teljesen más mechanizmussal védekezik a szervezet. Ott a saját sejtjeinkben termelt fehérjéket kell felismerni. A másik különbség pedig az, hogy a vírusok állandóan mutálódnak, mindig változnak. Ellenük szerintem a nyálkahártya „mechanikai” védelme a főszereplő. A bakteriális támadásnál a fehérvérsejteket kell szaporítania az immunrendszernek, míg a vírusok esetében az antitestek finomhangolásával és szaporításával kell foglalkoznia. A nyálkahártya elnyújtja az időt, így van lehetőség a finomhangolásra való felkészülésre. Ha nem lenne, vagy kevés lenne a nyálka, akkor hirtelen zúdulna az immunrendszer nyakába a sok feladat. Képtelen lenne a védekezésre.

MIKROROSTOS GÉL
Kedvezményes ára: **3493 Ft**

NANOROSTOS GÉL
Kedvezményes ára: **5593 Ft**

A **Dr. Hummel Mikrorostos Gél** már több mint 20 éve jótékonyan hat a belek állapotára. Továbbfejlesztett termékünk a **Dr. Hummel Nanorostos Gél,** amely a **saját bélflóránkat** segít felélesztени, és erősíti a bélnyálkahártyánkat. Ha belekben történő folyamatokat segítjük, azzal **70%-ban az immunrendszert erősítjük.** A rendkívüli helyzetben rendkívüli árkedvezmény: **minden termékünk árából -30%.** Mi így támogatjuk 70%-ban az immunrendszert.”

A termékek megrendelhetőek a **DRHUMMEL.HU** honlapon.

Aspicont

tabletta
500 mg **acetilszalicilsav**
és 50 mg **koffein**

Egy tabletta Aspicont!

Az acetilszalicilsav fájdalomcsillapító hatását a készítményben lévő koffein fokozza, így hatékonyan csökkenti a fogfájást, fejfájást, akut mozgásszervi és nőgyógyászati fájdalmakat.

www.aspicont.hu • www.facebook.com/aspicont

MAGYAR GYÓGYSZER
KÖZÖS A MÚLTUNK, KÖZÖS A JÖVŐNK.

EPI_ASP_PM_2020.03. Dokumentum lezárási dátuma: 2020.03.24.

EXTRACTUMPHARMA

1044 Budapest, Megyeri út 64. • 06 1 233 0083
budapest@expharma.hu • www.expharma.hu

több mint 25 éve a magyar betegekért

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

KORMÁNY INFORMÁCIÓ

FELHÍVÁS

AZ IDŐS ÁLLAMPOLGÁROKHOZ

MARADJANAK OTTHON!

A koronavírus nagyon gyorsan terjed,
és tudjuk, hogy az idősekre a legveszélyesebb.
Ezért arra kérjük idősebb honfitársainkat, hogy maradjanak otthon, és mindent tegyenek meg annak érdekében, hogy ne kelljen kimenniük az utcára, és ne kelljen elhagyniuk a lakásukat.

Ellátásukról az önkormányzatok kötelesek gondoskodni, ezért szükség esetén forduljanak a helyi önkormányzathoz!

Ez a vírus mindannyiunk életére nagy hatással van, de ha betartjuk a fő szabályokat, elkerülhetjük a nagyobb bajt.

VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA!

Bővebb információk: **koronavirus.gov.hu**

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.