

III. évf. 3. szám 2012. április

Rák Volt

információ egészségeseknek és betegeknek a rákról

**R
V**
MAGAZIN

A magazin tartalmából:

Prof. dr. Simon Tamás

A daganatok megelőzésének
lehetőségéről és a valóságról

Kéri Ibolya

Limfóma Klub

Dr. Sugár András

„A radikális mellműtétektől
nem gyógyultak jobban a betegek?”

Dr. Vasváry Artúrné

Nemzeti Rákellenes Nap

Kiss Mariann

Medvehagymás ínyencségek

A daganatok megelőzésének lehetőségéről és a valóságról

A rák minden országban és minden életkorban előfordul – de az esetek többségében már nem egyenlő a halálos ítélettel. Három lehetséges rákbeteg közül

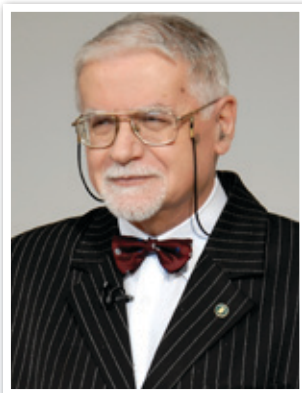
- az egyik megbetegedése elkerülhető,
- a maradék 2/3 részből a betegek fele gyógyítható és csak
- az utolsó egyharmadba kerültek-től kell végleg elbúcsúznunk, de tőlük is sokkal később.

Tehát a ráknak kitett betegek kétharmadával közösen a beteg, a család, a közösség meg tud birkózni. Jelenleg ez az a lehetőség, amit a tudomány, az egészségügy nyújtani tud. A lehetőség még nem jelenti azt, hogy ez a való helyzet. Ahhoz, hogy a való helyzet lefedje a lehetőségeket, még sok a tennivalónk. A tennivalók között az ismeretnek, a magatartásnak, a társadalmi hozzáállásnak van szerepe, és e szerepek mellett a kulcsszó a felelősség is.

Az ismeretek között a rákmegelőzés terén

- a dohányzás ártalmait,
- az elhízás veszélyeit,
- a csökkent fizikai aktivitás következményeit,
- a lelki egészség gondozatlanságának hatásait és
- a környezet tisztéletének hiánya a vezérmotívumok.

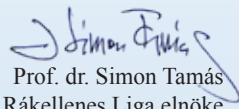
Nem elég a fentieket ismerni, be is kell azokat tartani, és így jól tudunk gazdálkodni azzal a vagyonunkkal, amit egészségnek nevezünk. Az egyéni felelősség tehát tartalmazza a fentieket, de ez nem elég. Arra is szükség van, hogy időben és indokoltan keressük fel az egészségügyi szolgálatot vagy intézetet, és ha szűrővizsgálat-



ra hívnak minket, menjünk el. Nem elég orvoshoz fordulni, személyesen is részt kell venni önmagunk gyógyításában. Nélkülünk a mi gyógyításunk nem lesz eredményes. Ezek voltak az egyéni feladatok és felelőségek a rákellenes egy- séges fellépés lehetőségének realizálásában.

Az egyéni ismereteken alapuló felelős magatartáson túl nagyok a családok, a baráti közösségek, a szomszédság, a civil szervezetek lehetőségei és felelőssége is. Ezek a közösségek tudnának tenni az ismeretek terjesztéséért, a szűrővizsgálatok hatásszűréseért, a betegek elfogadásáért, segítségéért, a gyógyultak visszaintegrálásáért. Tudnának tenni, de teszik-e?

Nem kicsi a társadalom felelőssége sem a lehetőségek valóra váltásában. A társadalom feladata az elérhető egészségügyi ellátórendszer létrehozása, nemcsak épület, hanem személyzet, felszerelés és kapacitás tekintetében is. Fontos az ellátó szolgálatok és intézmények létrehozása, a betegek mozgatása a rendszerben, a diagnosztikai kapacitások jobb kihasználása, bővítése, a hatá- sos orvosságokhoz való hozzáférés biztosítása. Mind a három szintéren, az egyéni, a közösségi és a társadalmi területeken is vannak és lesznek teendőink. Ha követjük a szabályokat, figyelünk egymásra, segítjük egymást és döntéshozókként nem felejtjük el, hogy az állampolgárok jólléte az elsődleges felelősségünk, akkor nagyon léphetünk a lehetőségek valóra váltása felé.


Prof. dr. Simon Tamás

a Magyar Rákellenes Liga elnöke

A Magyar Rákellenes Liga tüdőrákban érintett betegeknek klubja, a „Harcosok Klubja” alapító tagjának verse.

Papp Gézáné:
Van remény

Ha eltűnik a nap az égről,
Attól a hold még ott ragyog
És ha a hold is eltűnik,
Hát ott vannak a csillagok.

Ha a csillagok is eltűnnének,
Akkor kapsold fel a lámpát,
De ha áramszünet lenne,
Gyűjtsál akkor meg egy gyertyát.

És addig amíg körülötted,
Van valamilyen kis fény,
Addig ne add fel a harcot,
Addig hidd, hogy van remény.



A TARTALOMBÓL

4-5. oldal

Kéri Ibolya

Limfóma-Mielóma Klub

6. oldal

Férfiak Klubja

8-9. oldal

Beszélgetés Dr. Sugár Andrással

„A radikális mellműtétektől
nem gyógyultak jobban a betegek?”

15. oldal

Dr. Vasváry Artúrné

Nemzeti Rákellenes Nap

18. oldal

Kiss Mariann

Medvehagymás inycenségek

22. oldal

Orvosviccek

**A Kiadó és a Magyar Rákellenes Liga
a hirdetések és a PR cikkek tartalmáért nem
vállal semminemű felelősséget!**

A kiadvánnyal kapcsolatos véleményüket,
témajavaslatokat a kiadó címére várjuk!

A RákVolt magazin cikkeit megtalálhatják
a www.daganatok.hu weboldalon is.

**Felelős kiadó, szerkesztőség,
hirdetésfelvétel:**

Daylight Kft. 1033 Budapest, Szentendrei út 89-95.
Telefon: 061-438-0814

Főszerkesztő: Földi Katalin
Grafika, tördelés: Tausz Irina
Újságíró: Márton Anita
Copyright: Daylight Kft.



köhögés
nehézlégzés



fogyás



makacs
bőrviszketés



láz



nyirokcsomó
duzzanat



éjszakai
izzadás

LIMFÓMA-MIELÓMA KLUB A SZENT LÁSZLÓ KÓRHÁZBAN

Az utóbbi években öröndetes módon egyre szélesebb körben vált ismerté a „limfóma” kifejezés, ami annak a civil kezdeményezésnek is köszönhető, mely kapcsán az ország több nagyvárosában (Budapest, Debrecen, Szeged, Pécs) limfóma klubok alakultak. Idén áprilisban az EgészségŐr Alapítvány és a Szent László Kórház Hematológiai és Óssejt-transzplantációs Osztályának összefogásával újabb klub születik, ahová az érintett betegeket és hozzátartozóikat is szeretettel várjuk.

Mi a limfóma?

A limfóma a nyirokrendszer sejtjeiből kiinduló rosszindulatú rendszerbetegség. Két fő fajtája a Hodgkin limfóma (HL), melyet először sir Thomas Hodgkin írt le 1832-ben és a számos altípussal rendelkező non-Hodgkin limfóma (NHL). A limfómákhoz soroljuk a krónikus limfoid leukémiát (CLL) és a myeloma multiplexet (MM) is.

Milyen gyakori betegség?

A limfóma hazánkban az 5. leggyakoribb rosszindulatú megbetegedés. A Nemzeti Rákregiszter adatai szerint évente kb. 250 új Hodgkin limfómás, 1.300 non-Hodgkin limfómás, 400 krónikus limfoid leukémiás és 500 myeloma multiplexes megbetegedést diagnosztizáltak, tehát minden esztendőben 2.400-2.500 új limfómás megbetegedéssel számolhatunk. Az adatok ellenére még mindig azt mondhatjuk, hogy ez a kór a laikusok számára a kevéssé ismert rosszindulatú betegségek közé tartozik, pedig a NHL-ek száma évente folyamatos növekedést mutat. Becslések szerint a

hazánkban jelenleg élő összes HL-es beteg száma 4.000 fő, follicularis NHL-es kb. 1.500 fő, diffúz nagy B-sejtes NHL-es kb. 3.000 fő, CLL-es szintén 3.000 fő, így a limfómás betegség minimálisan tízezer családot érint.

Az önszorgító csoportok célja

A civil szerveződések, a betegklubok a világban mindenhol az egészségügyi ellátórendszer szerves részét képezik. Az elmúlt évtizedekben hazánkban is előtérbe került az önszorgító gondolatköre, és számos betegcsoport sikeresen megteremtette azt a közösséget, ahol a hasonló problémával küzdő tagok ki tudják cserélni tapasztalataikat.

Az ellátórendszer legtöbbször nem tudja maradéktalanul kielégíteni azt a lelki szükségletet, amely a beteg, szenvedő ember részéről fokozottan jelentkezik. Sokan a kórházi kezeléseken túl egyedül maradnak lelki problémáikkal, hiszen a mai egészségügy még a legempathikusabb orvosnak sem teremt elég időt arra, hogy betegét hosz-

szan meghallgassa. Ezekben a kicsoportokban, sorstársi közösségekben viszont kialakulhat egy olyan erőter, ahol a betegek megnyílnak és érzelmi támogatást kapnak egymástól.

A betegkluboknak kiemelt szerepe van a bizalmon alapuló orvos-beteg kapcsolat erősítésében is, hiszen meghívott előadóink olyan szakemberek, akikkel az érintettek a kórházi keretekhez képest kötetlenebbül, tágabb időkorlátok között vitathatják meg a felmerülő kérdéseket. Az önszorgító csoport tehát kiváló betegdukációs és rehabilitációs színtér is. Célunk, hogy a betegek megértsék az orvosoknak a gyógyulásban betöltött pótolhatatlan szerepét, s ne ellenőrizetlen módszerekben, készítményekben keressenek reményt. A betegekben erősíteni szeretnénk az orvosok, az orvostudomány iránti bizalmat, de egyúttal törekszünk olyan oldott légkör megteremtésére, ahol mernek beszélni, kérdezni a „tudományon túli” kérdésekről is.

A lelki támogatáson túl fontos funkciója a civil szerveződéseknek, hogy képviseljék az érintett betegek érdekeit és párbeszédet folytassanak a mindenkori döntéshozókkal. Az elmúlt évtizedben az onkomedicina robbanásszerűen fejlődött és napjainkban is sorra jelennek meg olyan új készítmények, amelyekkel a betegek jó életminőségben eltölthető évekre számíthatnak. Az ezekhez való hozzáférés sokszor nehézkes, bürokratikus akadályokba ütközik. Míg az egyes betegek kevésbé tudnak hatékonyan fellépni érdekeik védelmében, addig összefogással, civil nyomásgyakorlással célt érhetünk el.

Limfóma-Mielóma Klub a Szent László Kórházban

Idén áprilisban kezdi meg munkáját az EgészségŐr Alapítvány és a Szent László Kórház Össejt-transzplantációs Osztályának közös Limfóma-Mielóma Klubja, melynek fővédnöke Prof. Dr. Masszi Tamás, az osztály vezetője, szakmai koordinátora Dr. Mikala Gábor és a klub vezetője Kéri Ibolya, az EgészségŐr Alapítvány munkatársa. Találkozásokat havonta egy délután tartjuk



a Szent László Kórház 22. épületének Tanácstermében. Klubunkba főként a myeloma multiplexes, CLL-es, limfómás, össejt-transzplantációra váró, azon átesett betegeket és hozzátartozóikat várjuk, de összejöveteleink minden érdeklődő számára nyitottak, ingyenesek. Előadóink között lesz hematológus, onkológus, pszichológus, gyógytornász, dietetikus, de tervezünk közös szabadidős, kulturális programokat is. A virtuális teret kihasználva hamarosan blogot indítunk és a facebook-on is jelen leszünk. Amennyiben szeretne csatlakozni klubunkhoz, bővebb felvilágosításért keresse a klub vezetőjét, Kéri Ibolyát a +36-20-439-8645-ös telefonszámon vagy az ibolya.keri77@gmail.com e-mail címen.

Kéri Ibolya

egészségügyi szociális munkás
EgészségŐr Alapítvány

A nők vagy a férfiak törődnek többet az egészségükkel?

Férfiak klubja

a Magyar Rákellenes Liga szervezésében

Ma Magyarországon a férfiak egészségi állapota nagyon leromlott. Átlag életkoruk 9 évvel kevesebb, mint a hölgyeké, és ezért a genetika csak részben felelős. A kutatók a romló tendencia okaként a lelki tényezőkön kívül a túl késői orvoshoz fordulást nevezik meg. A férfiak sokkal fogékonyabbak a stresszre és a depresszióra, kevésbé képesek a munka tevékenységi körén kívül értékelni önmagukat. Ezáltal a betegség belátásuk is rosszabb. Ez állhat a mögött a jelenség mögött, hogy csak akkor fordulnak orvoshoz, ha komoly panaszai vannak. Életmód változtatásra is csak ekkor szánják rá magukat. A gazdasági válság kimutathatóan jobban hat a férfiakra, a létbiztonságért való aggodás miatt. A férfiak körében elterjedtebb, helytelen stresszoldó módszerek (dohányzás, alkoholfogyasztás, drogok használata, túlzott táplálkozás) csak növelik a korai elhalálozást okozó betegségek kockázatát.

A hölgyek nyitottabbak, és egyre inkább természetessé válik számukra, hogy szűrésekre járjanak, egészségesen éljenek, míg a férfiak nagy része nem vesz tudomást a korról és a stresszes életmóddal járó kockázatokról. A férfiak zárkóztatabbak, különösen, ha betegségről van szó, és mint az élet más területein is, nehezebben kérnek tanácsot és segítséget. Mégis, lassanként egyre többen vannak, akik hajlandóak még egy komolyabb egészségi problé-



ma bekövetkezése előtt változtatni az addigi életvezetési szokásaikon.

A fent említett okok miatt különösen fontos, hogy 2007 októberétől a Magyar Rákellenes Liga szervezésében működik egy férfi egészségklub. A klub egy baráti társaság, melynek célkitűzése a széleskörű tájékoztatás az egészséges életmódról, valamint az egyes betegségekkel és gyógy módjukkal kapcsolatos teendőkről. Mivel klubtagjaink közül a legtöbben prosztata daganatban érintettek, vagy már veszélyeztetett korban vannak, leggyakoribb témánk a prosztata daganat és annak gyógyítási lehetőségei. A klubfoglalkozások alkalmat teremtenek a találkozásra, a közös beszélgetésre és vitára, valamint egymás támogatására is. A Magyar Rákellenes Liga által szervezett klub vezetője **Bajor Bea**.

Szeretettel várjuk azokat az urakat és hozzátartozóikat, akik szeretnék tudatosabban és egészségükre jobban odafigyelve élni!

Legközelebbi klubfoglalkozásunk április 12-én 14 órakor lesz.

Érdeklődni és jelentkezni Bajor Beánál lehet a 321-7445 és a 06-20-337-4637 telefonszámokon vagy a rakasz@rakliga.hu email címen.

Magyar  **Rákellenes Liga**®

Probiotikumok új szerepben?!

Az élet lényegéhez tartozik a növekedés, a sejtek osztódása. A folyamatot összetett rendszerek szabályozzák, melyek közül a legfontosabb szerep a sejt információs központjának, a DNS-nek jut. Ha ezt a központot támadás éri, akkor az eredmény átmeneti, vagy tartós károsodás lesz. A szervezetünk a legtöbb hibát képes kijavítani, néha azonban ez nem lehetséges. Ilyenkor alakulhat ki a sejtek korlátlan szaporodása, a daganat. A támadás gyakran a mindennapi környezetünkben található mérgező anyagoktól származik. Szerencsére ezeknek az anyagoknak nagy részét a szervezetünk első védelmi vonala közömbösíti. Ez a védelmi vonal: a bennünk élő jótékony, probiotikus baktériumok.

A probiotikus baktériumok három úton fejtik ki a hatásukat. Egyrészt képesek a károsító anyagok átalakítására, lebontására, így azok veszélytelen formában távoznak a szervezetünkből. Másrészt akadályozzák a kártékony baktériumok szaporodását, amelyek nem csupán fertőzések előidézésére képesek, hanem arra is, hogy a táplálékunkban található tápanyagokat rákkeltő vegyületekké alakítsák át. A probiotikumok harmadik hatása akkor jelentkezik, ha a daganatos betegségek áttörnek a szervezet védővonalait és kemoterápia válik szükségessé. Ilyenkor a bélfőra sérülhet, aminek következménye hasmenés lesz. Probiotikumokkal a bélfőra egyensúlya helyreállítható. Fontos tudnunk, hogy a kezelése során az immunrendszer is sérül, ezért a probiotikumok adása fokozott orvosi figyelmet igényel.

A probiotikus baktériumok előnyös hatásait több évtizede vizsgálják, és mára számos bizonyíték támasztja alá a fenti előnyös hatásokat. Ezeknek a bizonyítékoknak nagy része laboratóriumi körülmények között született.

Annak érdekében, hogy a probiotikumok és a daganatos megbetegedések közötti új összefüggést teljes biztonsággal ki lehessen jelenteni, további ellenőrzött körülmények között végzett klinikai vizsgálatok folynak.

Klinikailag alátámasztott eredmények szólnak ugyanakkor a probiotikumok haszna mellett több, az egészség szempontjából fontos területen: segíthetnek a bélfőra megbomlott egyensúlya miatt kialakuló hasmenés rendezésében, amely az utazások során vagy antibiotikumok adását követően alakul ki. Hozzájárulnak a puffadással, hasi fájdalommal és rend-

szertelen székeléssel járó állapot, az IBS tüneteinek mérsékléséhez. Segíthetnek a hölgyek életében gyakran visszatérő hüvelyi fertőzések miatt kialakult gyulladások esetében. A legkorszerűbb probiotikumok olyan élő baktériumokat tartalmaznak, amelyek emberi eredetűek, többféle baktériumtörzset tartalmaznak, valamint a növekedésükhöz nélkülözhetetlen tápanyagokat, a prebiotikumokat is megtalálhatjuk bennük. Több évtizedes tapasztalatok mutatják, hogy a probiotikumok alkalmazása során mellékhatások csak igen ritkán fordulnak elő, alkalmazásuk kíméletes és biztonságos.

PROTEXIN BALANCE

100.000.000 kis barát,
akik vigyáznak egészségére

- A bélfőra karbantartására, helyreállítására
- A sérült bélfőra helyreállítására:
 - antibiotikum kezelések idején és azt követően
 - hasmenés alatt és után
- Az immunrendszer erősítésére a szervezet számára stresszel járó élethelyzetekben (közösségbe való szoktatás, laborozás, utazás)
- Az anyatejhez hasonlóan támogatja a 7-féle „barátágos” baktériumtörzs szaporodását a benne lévő prebiotikum

Keresse a patikákban valamint a **dm** és a **dm** üzletekben!

Fejlesztette: **VitaminKosár** Rt.
1117 Budapest, Nádorliget u. 7/c. Telefon: 209-1084. Fax: 209-5772. www.protexin.hu

Egészségpénztári kártyára is megvásárolható!



A kockázatokról és mellékhatásokról kérjük olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze kezelőorvosát, gyógyszerészét!

„A radikális mellműtétektől nem gyógyultak jobban a betegek”

– beszélgetés dr. Sugár István sebész docenssel

A Semelweis Egyetem Kútvolgyi Klinikai Tömbjében nemrég mutatták be azt a DVD-t, ami komoly segítséget jelent az emlőrákműtéten átesett hölgyek otthoni rehabilitációjában. A bemutatót követően dr. Sugár Istvánnal, a Sebészeti Klinika docensével beszélgettünk az emlőrák gyógyulási arányairól, a radikális emlőműtétek visszaszorulásának folyamatáról és arról, hogy miért érdemes gyógytornázni akkor is, ha valaki daganatmentessé vált a sebészeti beavatkozásnak és az onkológiai kezeléseknél köszönhetően.

„Borzasztóan elfogódott vagyok, hogy ennyi sok makkegészséges, gyógyított hölgy között beszélhetek” – köszöntötte a Kútvolgyi Amazon Kör tagjait dr. Sugár István sebész, egyetemi docens, aki napi munkája során – a műtőasztal mellett – emlőrákos hölgyek sebészeti kezelésével foglalkozik. „Szerencsére elmondható, hogy a műtétet követő néhány nap után úgy tudjuk hazabocsátani betegeinket, hogy már képesek a rehabilitációjukat elősegítő tornagyakorlatok elvégzésére. A műtött nők része nemcsak patológiai értelemben gyógyul meg tökéletesen a megfelelő onkológiai és egyéb kezelése után, hanem fizikális értelemben is teljes értékű tagjai lehetnek a társadalomnak. A mindennapokba történő visszailleszkedésben nyújt óriási segítséget a műtét utáni gyógytorna” – mondta a sebész szakember, aki maga is minden nap mozog, korábban pedig jégtáncosként volt többszörös magyar bajnok.



„A nagyon radikális emlőműtéteknek nem volt értelme”

„Rengeteg emlődaganatos beteg van, a hazai rákbeteg nők több mint egyötödénél ezzel a tumortípussal állunk szemben. Ez a szám az elmúlt ötven-hatvan évben is magas volt, így megfelelő statisztikai adatok állnak rendelkezésünkre azzal kapcsolatban, hogy mekkora volt a radikális, vagyis a teljes mell eltávolításával járó emlőműtétek utáni gyógyulási arány. Fokozatosan derült csak ki, hogy akiknél csak kisebb műtéteket végeztek – nem került sor például a teljes mellizomzat eltávolítására – azok pontosan ugyanolyan arányban gyógyultak meg, mint akiknél „nagyműtétet” végeztek. A sebészek lassan rájöttek, hogy mindig mérlegelni kell: nyilvánvaló, hogy ha valakinek kis melle van, de ebben egy 3-4 centis tumor alakult ki, akkor muszáj a teljes mellet eltávolítani. Egy átlagos méretű női mell és egy 2 centisnél nem nagyobb tumor esetén azonban már egy kisebb vagy nagyobb kimetszés is teljesen elegendő lehet” – mondta a szakember.

Általános kijelentések persze nem tehetőek, sem a mell, sem a tumor mérete alapján. Hiszen ha például a szövettanász úgy találja, hogy egy úgynevezett multiplex daganatról van szó – ahol már nemcsak a mellben, hanem a szervezet egyéb részein is vannak daganatsejtek – akkor szintén szükségessé válhat a teljes mell levétele, még akkor is, ha a fő daganat egyébként nem nagyobb 2 centinél. Az emlő levétele akkor is elkerülhetetlen lehet, ha olyan nagy a tumor, hogy kifehélyesedés indult meg. A melldaga-

natok körülbelül háromnegyedénél azonban ma már elegendő a részleges emlőeltávolítás. „A statisztikai adatok alapján biztosan tudjuk, hogy a nagyon radikális mellműtétektől nem gyógyultak jobban a betegek” – teszi hozzá a sebészeti klinika docense.

„Az emlőrák ma a legjobban gyógyítható női daganat”

„Természetesen előfordul, hogy valaki a sikeres emlőműtét ellenére is belehal a betegségbe, de ma már nagyon jó gyógyulási, illetve túlélési arányokról beszélhetünk. Az időben megműtött betegek 30 vagy ennél több évet is leélhetnek úgy, hogy teljes mértékben daganatmentesek maradnak. Az összes emlőrákos eset 75-80%-ában – az európai statisztikai átlagok szerint – teljes mértékű gyógyíthatóságról beszélhetünk” – mondta Sugár.

Sokan persze még ma is a halálos ítélettel tartják egyenlőnek az emlőrákot, ez a félelem azonban nem



Ha ennyire jól gyógyítható a betegség, mi szükség van a gyógytornára? „A gyógyulás természetesen gyógytorna nélkül is bekövetkezik, ha a beteg a megfelelő kezelésben részesült. Csakhogy előfordulhat, hogy egy hölgy a műtétet követően nem tudja majd felemelni a kezét, és nem tudja megölelni a férjét, gyermekeit. Magyarul, gyógyultan sem fog tudni visszailleszkedni a hétköznapi életbe” – figyelmeztet a sebész szakorvos.

Gyógytornával enyhíthetők vagy elkerülhetőek a szövődmények

A műtétnek esetenként komoly szövődményei is lehetnek, különösen akkor, ha nyirokcsomó-eltávolításra is sor került. Felléphetnek többek között nyirokódémás panaszok, a kar műtét utáni kényszermozgásai és mozgáskorlátozottsága, valamint idegi eredetű (neuropátiás) bántalmak. A Semmelweis Kiadó gondozásában megjelent DVD - Amazon torna emlőműtöttek számára - éppen abban segít, hogy ezeket a kellemetlenségeket minden érintett elkerülhesse. A filmanyagban szereplő gyógytornász dr. Kapitány Zsuzsa, a Semmelweis Egyetem munkatársa, a gyakorlatokat pedig a Kútvolgyi Amazon Kör mutatják be.

A DVD 1900 forintos áron rendelhető meg a www.semmelweiskiado.hu oldalon, illetve megvásárolható a Legendus Könyvesboltban (1089 Bp., Nagyvárad tér 4., Tel.: 210-4408, Fax: 210-4408), valamint az EOK Könyvesboltban is (1094 Bp., Tűzoltó utca 37-47., Tel.: 459-1500/60475).

Illyés András



megalapozott. „Nagyon fontos kiemelni, hogy az imént említett gyógyulási arány egy óriási szám, hiszen egyetlen más daganattípusnál sincsenek ennyire jó túlélési, illetve gyógyulási százalékok. Az elhanyagolt esetekre mindez természetesen nem igaz. Sajnos olyan is előfordul, hogy a rák kialakulása után három évvel kerül hozzánk valaki, kifehélyesedett daganattal. Azt követően, hogy valakivel úgy-mond már kezeltette magát” – mondta a szakember.

Az egészséges életmód összetevői 12 pontban

Egészségkultúra

Fejlett az emberek egészségkultúrája, ha:

- ismerik és betartják az egészséges életmód szabályait,
- indokoltan fordulnak az egészségügyi szolgálathoz,
- a kapott tanácsok betartásával együttműködnek az egészségügyi szolgáltatóval.

Személyi higiéné



Egészséges táplálkozás



Több mozgás



Stressztűrés, stresszkezelés



Balesetmegelőzés

LEGYEN MINDIG LÁTHATÓ!



Kiegyensúlyozott szexualitás



Nem dohányzás



NO SMOKING

Kevesebb mennyiségű alkohol fogyasztás



Drogtagadás

DROGVESZÉLY!



Időben orvoshoz fordulás



Az egészségüggyel való együttműködés



Egyéni környezettisztélet, környezetvédelem



Társ a küzdelemben!

Az utóbbi években megnőtt a jelentősége a kiegészítő, úgynevezett szupportív terápiás készítményeknek. Világszerte az egyik legismertebb ilyen készítmény daganatos betegek részére a magyar gyártású Avemar.

Az Avemar folyamatos alkalmazás mellett fokozhatja a gyógyszeres kezelés eredményességét, enyhítheti a kemoterápia és a sugárkezelés mellékhatásait, gátolja a daganatsejtek energiaellátását, daganatba juttatja a rákellenes immunsejteket, helyreállítja és felerősíti az immunrendszer működését, megszünteti az étvágytalanságot, megakadályozza a lesóványodást, enyhíti a fáradékonyságot és fájdalmakat.

Alkalmazása **bármikor elkezdhető, minden ráktípusban és minden stádiumban javallott.**

Érdeemes már a diagnózis pillanatától folyamatosan szedni, a kezelések alatt majd azt követően is a teljes gyógyulásig. A sikeres vizsgálatok eredményei – többek között vastag- és végbélrákban, tüdőrákban, emlőrákban, bőrrákban, gyomorrákban, prosztatarákban, hólyagrákban, hasnyálmirigy, pajzsmirigy, nyirokcsomó, szájüregi és fej-nyaki daganatokban – is igazolják a készítmény jótékony hatásait.

A hazai gyártású Avemarról már **33 tudományos közlemény** olvasható az amerikai PubMed adatbázisban (www.pubmed.gov).



Avemar granulátum és filmtabletta. Speciális – gyógyászati célra szánt – tápszerek daganatos betegek részére. Egészségpénztári számla terhére megvásárolhatók. Gyógyszertárban kaphatók. Nem helyettesítik, hanem kiegészítik a klinikai onkológiai kezeléseket és gyógyszereket. **Most termékintézt igényelhet weboldalunkon!**

A Magyar  Rákellenes Liga® ajánlásával

Termékinformáció: 06 (1) 2020 290 ■ weboldal: www.avemar.hu
 Avemar Információs Központ: 1123 Budapest, Kék Golyó u. 14.
 Kedvező árak és folyamatos akciók a webshopban: www.avemashop.hu

Tavaszi
kedvezmények
az Információs
Központban

VIDEÓS BESZÁMOLÓK

a www.daganatok.hu portálján

Daganatos betegek nagy diétáskönyve
- nyerjen könyvet kérdőívünk kitöltésével!

Mi az, amire kíváncsi lenne a rákbetegség kezelésével kapcsolatban, de a hazai médiában még nem olvastott róla? Melyik onkológus, orvos szakember munkájáról szeretne többet megtudni? Hiányol-e valamit a hazai rákbetegek tájékoztatásából?

Szerkesztőségünk továbbra is várja olvasóink visszajelzéseit. Kérdőívünk kitöltői között a következő hónapokban egy rákbetegeknek írt orvosi és receptkönyv több példányát fogjuk kisorsolni. A „Daganatos betegek nagy diétáskönyve” nemcsak rákbetegeknek, hanem mindenkinek szól, aki szeretne egészségesen táplálkozni. A könyv szerzői dr. Bittner Nóra onkológus és Gyurcsáné Kondrát Ilona dietetikus, a mű nemrég jelent meg a Springmed Kiadó gondozásában.

Híreink

Új szoftver segíti a májrákos betegek hatékonyabb kezelését Szegeden:

A GE Healthcare és a Szegedi Tudományegyetem a hatékonyabb rákkezelést segítő orvosi képfeldolgozó szoftvereket fejlesztett ki egy most zárult, kétéves kutatási program során. Az egyik szoftver kifejezetten a májrák hatékonyabb felismerésében és kezelésében alkalmazható, a másik program pedig bármilyen daganatnál elősegíti az észlelést, az osztályozást, a tumor körülhatárolását és a változások nyomon követését.

Az elhízás miatt emelkedhetett jelentősen a diagnosztizált veserákos esetek száma az elmúlt évtizedekben Nagy-Britanniában.

A Cancer Research UK elnevezésű szervezet frissen közzétett adatai szerint 2009-ben több mint 9000 veserákos esetet diagnosztizáltak, míg 1975-ben ez a szám mindössze 2300 körüli volt.

Szexuális élet prosztataeltávolítás után:

A merevedési képesség helyreállítása szóba sem került a ritkán végzett műtét után a múlt század közepén – úgy tartották, hogy ez az ára a daganattól

történi megszabadulásnak. Miután azonban a PSA-tesztek elterjedésével lehetőség nyílt a prosztatarák korai felismerésére, egyre szélesebb körben vált szükségessé az operáció, és egyre több érintett igényelt teljes életet. Cikkünkben részletesen olvashat a Semmelweis Egyetem Urológiai Klinikájának új kutatásáról, amelyben prosztataeltávolításon átesett betegeket kérdeztek szexuális életükről.



Rokkantsági ellátás - eddig százezren adtak be felülvizsgálati kérelmet:

Március 31-ig kellett felülvizsgálatra jelentkeznie azoknak a korábbi rokkantnyugdíjasoknak és rendszeres szociális járadékban részesülőknek, akik a tavalyi átalakítások miatt az idén már nem feltétlenül jogosultak az ellátásra. A vizsgálat során egy komplex egészségminősítésre kerül sor, és ez alapján születik arról döntés, hogy rokkantsági ellátást fog-e kapni valaki, vagy megváltozott munkaképességű személyként alkalmazható-e valamely munkahelyen.

Még sok nehézséggel küzd a végstádiumú daganatos betegek ellátása:

A Magyar Hospice-Palliatív Egyesület március 30-31-én, Budapesten tartotta X. Jubileumi Kongresszusát. Az életvégi ellátás jelenleg még sok nehézséggel küzd, a rendezvény fő célja ezért a szakmai egység kialakítása, valamint az egészségügyi és szociális ellátórendszerrel való együttműködés elősegítése volt. Az eseményen az Élet a halál előtt című film ingyenes, nagyközönség számára nyilvános vetítésére is sor került.

A klinikai vizsgálatok szerepe a daganatos betegek kezelésében

A tavasz folyamán folytatódik az Országos Onkológiai Intézet (Budapest, Ráth György utca 7-9.) betegoktatási programja, amelynek keretében az intézet szakemberei tartanak felvilágosító, ismeretterjesztő előadásokat a rákbetegeket érintő kérdésekről.

Április 12-én (csütörtökön) 14 órai kezdettel dr. Rosta András tart majd előadást a klinikai vizsgálatok szerepéről a daganatos betegek kezelésében. Őt Veleczki Zsuzsa követi, aki a humán papilloma vírus (HPV) fertőzés szerepét ismerteti a méhnyak és fej-nyaki daganatok kialakulásában.

Május 17-én (szintén csütörtökön) dr. Mészáros Krisztina fogja vázolni a fej-nyaki daganatokkal küzdő betegek műtét utáni rehabilitációjának lehetőségeit. Az előadás kitér majd arra, hogy miként zajlik a nyelés és a hangképzés zavarainak korrekciója. Ezt követően dr. Újhelyi Mihály beszél

a mellkasi műtetre váró betegek előkészítéséről és utókezeléséről.

Az előadásokon a részvétel ingyenes, minden előadást interaktív megbeszélés követ. Ha betegségével kapcsolatban bármilyen kérdése van, ezeken az alkalmakon szívesen válaszolnak Önnek a szakemberek!

A Magyar Rákellenes Liga áprilisi programjai

A Magyar Rákellenes Liga továbbra is mindenkit szeretettel vár áprilisi programjaira: Férfi klub április 12-én, Kézműves klub április 13-án, Limfóma klub április 17-én lesz, Melanóma klub, Agydaganatos klub, Fiatal Rákbetegek klubja és Fakanál Klub pedig a hónap második felében. Lesz Kortáncklub is, ennek időpontjáról a szervezőknél lehet érdeklődni.

Jelentkezés és további információk:

Strommer Szilvia: +36-20-565-5589, lelkisegely@rakliga.hu

Bajor Bea: +36-20-337-4637, rakasz@rakliga.hu

Mészáros Krisztina: +36-20-493-5115

A RákVolt Magazin továbbra is teljes terjedelmében letölthető a Daganatok.hu/rakvolt oldalán.

A Daganatok.hu szerkesztősege

Hogyan csatlakozhat a HER2 Klubhoz?

Személyesen:

a Magyar Rákellenes Liga irodájában (1123 Budapest, Ráth György utca 6.)
hétköznap 8.30 és 15.00 óra között.

Telefonon: 0680-505-675, 061-438-0814

Emailben: andrea.honecz@daylightmedia.hu

Hogyan tudhat meg többet HER2-ről?

www.her2.hu
www.rakliga.hu
www.vanholnap.hu



Mert
hiszem
hogy **V** **Ö**
holnap

Több mint gyógyszertár!



Regisztráció



Kosár



Szállítás

Vásároljon otthonából, három egyszerű lépésben!

www.internetpatika.hu

Nemzeti Rákellenes Nap

Szeretettel köszöntök mindenkit a **Nemzeti Rákellenes Napon**. Kiemelt nap a Liga életében, amely alkalmat ad a számvetésre, hol is tart a társadalmunk a rákkal vívott küzdelemben. Alkalom, hogy számba vegyük az eredményeket és a legfontosabb teendőket. Új eszközök vannak a megelőzésre és a gyógyításra. Könnyű lenne csak felsorolni az új lehetőségeket és örömmel tudomásul venni, de ha a hatást vizsgáljuk, nem mutat arányosságot. Egyre több a beteg, egyes daganatos megbetegedések száma jelentősen nőtt. Ezzel együtt a gyógyulási statisztikai adatok romlanak?! Miért? Új kihívásokra kell választ adni és a stratégiánkon módosítani kell.

Egyre több a májbeteg, évről-évre növekszik a melanómák száma, nem csökken a szájüregi daganatokban megbetegedések aránya, a tüdődaganatokról nem is beszélve. A gyógyuláshoz vezető út is egyre több nehézséggel jár. Későn érkeznek az érintettek az orvoshoz, így a gyógyulásuk is döcögős. A beteg és az orvos együttműködése sem mindig zökkenőmentes. A beteg ismerete kevés, a féltelme nagy, a különböző fórumokról összegyűjtött információk helytelen utakra viszik az érintettet.

Nincs irány, amely segíti a beteget az eredményes úton. Egyre többen az „öngyógyítást” választják és sokszor későn, ha egyáltalán eljutnak a szakorvoshoz. A gyógyító gyógyszerek alkalmazása is több tudást igényelne a beteg érdekében.

Itt a feladata a Ligának. Segíteni a betegeket eligazítani, az orvos döntését támogatni. Nem „durr bele” a gyógyszer, ezen már túl vagyunk. Ami pedig szükséges: a beteg ne utasítsa el! A gyógyulás útja hosszú, megfelelő pszichés felkészülést igényel. Türelem, türelem ...



A legtöbbet az orvos mellett az önkéntesek tehetnek a beteg érdekében. Mindezt az önkénteseknek is tanulni kell, fel kell készülniük a segítő beszélgetésekre. Ma már nem elég, hogy „beteg voltam, vagy ápoltam beteget”. De minden tudás mellett a legfontosabb a szeretet. Teréz anya minden szenvedő betegben Krisztust látta, a szeretet missziója csak így működött.

Misszióink igen fontos területe a betegek érdekének érvényesítése. Az egészségügy naponta ontja a kihívásokat. Válaszolni kell és azt az érintetteknek is meg kell érteniük.

Az önkéntes munkának ez az egyik legszebb, és igen nehéz területe. Érdemes tenni a szeretetért, örömet vinni a szomorúaknak, a szenvedőknek.

**Isten áldjon Benneteket
és ezer annyit adjon érte.**

*Szeretettel:
Dr. Vasváry Katalin*

SANOFI

folyamatos innovációval
a daganatos betegekért



SANOFI-AVENTIS Zrt.
1045 Budapest, Tó utca 1-5. - Telefon: (+36 1) 505 0050
Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0055 - Web: www.sanofi.hu



SANOFI
HU.CAB.11.10.02

Dr. Dollinger Gyula

professzor

1849. ápr. 10. – 1937. márc. 2.

Dr. Dollinger Gyula minden közösség számára nagyszerű példakép lehet. Élete, munkássága sokak számára adhat ösztönző ihletet, iránymutatást.

A rák elleni küzdelem nem a csodákat ígérőktől lesz eredményes, hanem a szakmailag felkészült, az új iránti érdeklődő lelkes emberektől. Olyanoktól, akik tudnak „gyönyörködni” nem csupán a szaktudományokban, hanem az emberiség általános haladásában, tudásában is. Dollinger doktor éppen ilyen ember, ilyen gyógyító volt.

„Gyönyört találok az irodalomban és a szépművészetekben megnyilvánuló fennkölt gondolatokban és érzésekben.” - írta naplójában.

Ki is volt ez a tudós orvos? Az 1849-ben született későbbi professzor csodálatos életet élt, mely tele volt küzdelemmel, tanulással és tanítással. A beteget mindig alázatosan szolgálta. Fontos volt számára a megelőzés, már a maga idejében foglalkozott az egészséges életmóddal. Igyekezett egyre korszerűbb eszközöket felhasználni a gyógyításban, majd pácienseit megfelelően rehabilitálni. Saját életével mutatott példát tanítványai előtt. Folyamatosan tanult, az általa kezelték gyógyulását szakmai szempontból elemezte, érdeklődött az orvostudomány nemzeti és nemzetközi eredményei iránt.

Figyelme idővel a daganatos elváltozások felé fordult. Követte az angol és a német rákstatistikákat, 1904-ben megjelentek a magyar adatok is. Sor került



az első hazai rákkongresszusra, a tudós gyógyító nevéhez fűződik az Országos Rák Bizottság megalakítása. Dollinger Gyula a rádiumos kezelés mellett hangsúlyozta a korai műtéti beavatkozás jelentőségét, nézeteit el tudta ismertetni kollégáival is. A műtéti technikákat maga is fejlesztette, majd tanította utódainak. Áldozatos munkája mellett családszerető férj és apa, nagypapa volt. Vízkelety Tibor professzor úr ajánlása

minden orvos számára ma is Dollinger Gyula naplójának elolvasása.

A Magyar Rákellenes Liga 1993-tól kezdve évente Nemzeti Rákellenes Napot szervez április 10-én, az orvos születésnapján. Ilyenkor is felhívjuk a figyelmet a rák elleni küzdelemre, a korai megelőzésre, a rendszeres szűrésre és a szükséges rehabilitációra. A Liga elnöksége idén harmadszor hirdetett pályázatot betegek számára, akik felterjeszhetik azokat az orvosokat, akik véleményük szerint a legtöbbet teszik pácienseik testi-lelki gyógyulása érdekében. A díj átadására minden évben a Nemzeti Rákellenes Napon kerül sor. Szervezetünk ilyenkor minden évben megkoszorúzza az Országos Onkológiai Intézet bejáratánál elhelyezett Dollinger Gyula emlékművet, amely Szöllösy Enikő szobrász alkotása.

Összeállította:

Dr. Vasváry Artúrné

a Magyar Rákellenes Liga tiszteletbeli elnöke

Medvehagymás ínyencségek

Kiss Mariann séf időnként Angelina Jolie és Brad Pitt családja részére készít magyaros fogásokat, máskor a Magyar Rákellenes Liga Fakanál klubjában tart bemutatót mesterességéből. Erre a hónapra tavaszias recepteket kértünk tőle.

A lombos erdők aljnövényzetében ilyenkor tömegesen bukkan fel a hosszúkás, íves levelű medvehagyma. A növény hajtásai erős, fokhagymára emlékeztető illatúak és ízűek. A medvehagyma remek aromát ad az ételeknek és emellett még egészséges is. Egyre azonban oda kell figyelni: a levelek első ránézésre könnyen összetéveszthetők a májusi gyöngyvirág leveleivel, amelyek elfogyasztva akár végzetes mérgezést is okozhatnak.

Medvehagyma krémleves

2 személyre

Hozzávalók:

- 30 dkg burgonya
- 30 szál medvehagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 dl zsírszegény tej (szójatej is lehet)
- 4 dl zöldség alaplé (bio zöldségkockából)
- 1 csipet szerecsendió, só, bors
- 1 dió nagyságú vaj

A megtisztított, felkockázott burgonyát alaposan mossuk át hideg vízzel, majd ezt követően öntsük fel az alaplével, vagy vízzel és adjuk hozzá a leveskockát. Sózzuk és mérsékelt lángon, fedő alatt főzzük félig puhára.

Tegyük bele a felcsíkozott medvehagymát, egy csipetnyi szerecsendiót és a felaprított fokhagymát.



Forraljuk össze mind-azt kb. 5 perc alatt, majd a tűzről levéve merülő mixerrel pépesítjük.

Az állagától függően adjunk hozzá tejet, és még 1-2 percre tegyük vissza a tűzre. Ha szükséges, ízesítjük. A tűzről félrehúzva adjunk hozzá vajat, ettől szép krémes és selymes lesz az állaga. Tálaljuk sajtos pirítóssal.



Jó étvágyat!

Medvehagymás húsgolyó

2 személyre

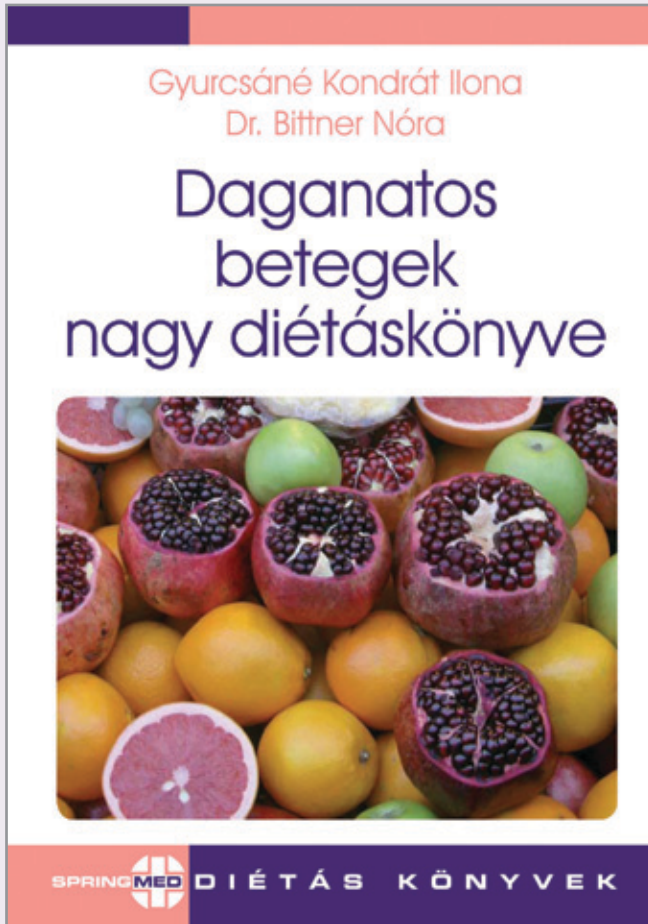
Hozzávalók:

- 30 dkg darált pulykacomb
- 30 szál medvehagyma (felaprítva)
- 2 tojás
- 1-2 zsemle tejbe áztatva
- 1 csipet szerecsendió, só, bors
- 1 csokor petrezselyem (felaprítva)
- repeolaj vagy finomított napraforgóolaj sütéshez

A darált húst gyúrjuk össze az áztatott zsemelével, a tojásokkal, sóval, borszal, az apróra vágott medvehagymával és a petrezselyemmel. Vizes kézzel formáljunk gombócokat belőle. Ha nagyon lágy lenne, keverjünk hozzá zsemlemorzsát. Forró olajban süsük ki. A köret lehet hozzá rizs, zöldsaláta, paradicsomszósz vagy például zöldséges bulgur.

Kiss Mariann

MEGJELENT!



Eredeti ár:
3480 Ft
Kedvezményes
ár:
2785 Ft

A könyv megrendelhető közvetlenül a kiadótól:

SpringMed Könyvsarok: 1117 Budapest, Fehérvári út 12.

SpringMed webáruház: www.springmed.hu

A könyv kapható a nagyobb könyvesboltokban és egyes patikákban!

A MATUZALEM® nem csodaszor, hanem egy olyan ötödik generációs készítmény, melynek hatékonysága nem lehet kérdés. Az emberi szervezetre gyakorolt hatása mind orvosi, mind fogyasztói tapasztalati részről igazolt.

Napjainkban a betegségek nagy része igen jó eredményekkel gyógyítható. De miért kell eljutni addig, hogy az egészségünk megromoljon. Fontosabb a prevenció, a betegséges megelőzése, vagy az esetleges kiújulások megfékezése.. A MATUZALEM® ebben a tekintetben is kimagasló készítmény.

Életünkben egy valami biztos és elkerülhetetlen, de csak nagyon kevesen figyelnek rá. Ez az öregedés. Ez folyamat még nem kivédhető, viszont nagy mértékben lassítható.

Mindannyian elérünk egyszer életutunk végéhez. Viszont nem mindegy, hogy az az út mennyi ideig tart és milyen 'minőségben' járjuk végig.

A MATUZALEM® amellet, hogy bizonyos mértékig képes ismét egyensúlyba hozni a beteg szervezetet, azon túl, tulajdonságai révén, nagymértékben elősegíti az életminőség javítását és a megélhető élethossz tartalmát.

Felelősek vagyunk a saját életünkért. És családban annak biztonságaért. Az okos ember előre gondolkodik! Az idős emberek döntő többsége életének utolsó néhány évében költi a legtöbbet gyógyításra, gyógyszer vásárlására!

Lehetne kényelmesen, panasz nélkül, egészségben, az orvosi rendelőket messzire elkerülve, gyógyszerekre minimális összeget költve élni. A lehetőség adott.

A neve: **Matuzalem** Ön dönt.

Mit javasolnánk? - Gyakorlatilag minden 30-35 év feletti embernek negyedévente egy doboz MATUZALEM® (30 tableta) szedése ajánlható. Ebben a korban a növekedési folyamatok befejeztével az emberi szervezetben elkezdődik a hanyatlás, vagyis az öregedési folyamat. Itt kell megtennünk a kezdő lépéseket a hosszú, boldog és egészséges életért!

VÉDELEM FELSŐFOKON!

Nyelv alatt oldódó igen gyors felszívódású tableta!



Belső, lassú felszívódású tableta!





Tökéletes immunvédelem

A biztonságos, teljes körű immunvédelemhez az immunrendszer minden elemének kifogástalanul kell működnie. Idegi és hormonális vezérlés mellett számtalan sejt és immunfolyamat harmonikus összjátéka biztosítja a védelmünket. A tartósan fennálló stressz, a nem kielégítő, egészségtelen táplálkozás, a helytelen életmód (kevés alvás, mozgásszegény napirend, szabadlevegő hiánya, dohányzás, stb.) együttesen gyengítik a szervezet immunerejét, ami hosszabb távon utat nyithat a daganatok kialakulásának.

A gyógyító gombák jótékony hatásai évszázadok óta ismertek. Prof. Dr. Fachet József rákkutató, immunológus, az MTA Doktora a világon elsőként bizonyította a gyógyító gombák immunrendszerre kifejtett hatását, ami többek közt a daganatos betegségek esetén is létfontosságú lehet.

Két alapvető megállapítást igazoltak a kutatások, melyeket figyelembe kell vennünk immunrendszerünk erősítése kapcsán a fent leírt életviteli elemek mellett:

1. nem létezik egyetlen speciális hatóanyag, amely az immunrendszer minden sejtípusát, hatóanyagát és reakcióját egyedül képes mozgósítani és aktiválni, amelyek pl. a daganatsejtek ellen hatá-



Prof. Dr. Fachet József

2. nincs olyan egyetlen immunreakció, amely egyedül minden típusú daganatot képes elpusztítani és az áttétképződést megállítani



Ezekből következik, hogy az immunrendszer széleskörű aktivizálásához nem elég egyetlen hatóanyagot alkalmazni, hanem ahhoz célszerűen választott összetevők kombinációja szükséges.

Ideális immunerősítő

az volna, amely minél szélesebb spektrumban aktiválja az immunrendszer sejtjeit és folyamatait, ezáltal minél intenzívebben fokozza az immunvédekezést és biológiai forrásból származik, azaz termé-

zetes eredetű hatóanyag. Ezen kívül nem támogat kóros folyamatokat, mint pl. a daganatos sejtek képződése, fejlődése.

Mindezek alapján a különböző gombapoliszaharidák együttes alkalmazása megfelelne az „ideális” elvárásoknak. Annál is inkább, mert nem pusztítanak, hanem a szervezet saját védelmi erejét fokozzák. A Lentinus edodes nevű gomba lentinán nevű poliszaharidájáról például nemzetközileg elfogadottan bizonyított, hogy „támogatja a természetes immunvédekezést”. Irodalmi adat van továbbá arról, hogy a rezveratrol nevű anyag fokozza a gombapoliszaharidák hatását. Együttes alkalmazásuk tehát ideális megoldást kínálhat.

dr. Darnói Tibor

Szaktanácsadás: 06 40 10 20 40

www.immunforte.hu



Orvosviccek

Szemészetem:

Jó napot! Önnek nyilvánvalóan legalább kilenc dioptriás szemüvegre lesz szüksége.

- Igen, honnan tudja?

- Onnan, hogy az ajtó helyett a kirakaton keresztül jött be.

Pszichológusnál:

Doktor úr, segítsen rajtam! Egyfolytában azt képzelem, hogy macska vagyok.

- És mégis mióta képzeli ezt?

- Hát úgy kiscica korom óta.

Férj és feleség bemennek a klinikára, mivel már közeleg a szülés időpontja. Az orvos azt mondja nekik:

- Van egy új találmányunk, ha gondolják, kipróbálhatják. Ez egy olyan szerkezet, amely lehetővé teszi, hogy a szülés fájdalmai megosztódjanak a szülők között. Beállítható, hogy a fájdalomból kire mennyi jusson.

A pár megbeszéli, és úgy döntenek, hogy kipróbálják. Eljön a szülés ideje, az orvos elindítja a gépet. Kezdemek úgy állítja be, hogy a nőre jusson 90%, az apukára pedig 10%. A férj azt mondja, ez neki meg se kottyan.

Az orvos erre átállítja 50-50%-ra. A férj fel sem veszi, sőt azt mondja az orvosnak:

- Nézze, ez semmi. Állítsa rám az összes fájdalmat!

- De uram, ha nem készül fel rá, akkor még bele is halhat!

- Nem baj, ez csak egy szűnyogcsipés!

Az orvos beállítja a gépet, rendben megszületik a baba, a férjnek semmi baja sem lesz.

- Na ez az a kurva nagy fájdalom amiről beszéltek? - így a férj a nejnék.

Amikor aztán hazamegy, a lakásuk ajtaja előtt találja görcsbe rándulva, holtan a postást.

- Doktor úr, segítsen rajtam. Egész nap két pacsavatókat látok.

- Mik azok a pacsavatók?

- Fogalmam sincs. Ezért jöttem ide!

- Jó napot, doktor úr!

- Á! Jó napot, Kovács úr!

- Elnézést, de az én nevem Akvasnyevszy.

- Ne haragudjon, ezt a két nevet mindig összekeverem!

- Maga is a fülészetre vár?

- Mit mondott?

- Tessék?



Hetven éves öregúr bemegy az orvoshoz:

- Doktor úr, segítsen rajtam. Feleségül vettem egy húsz éves lányt. A teste izgató, rajong értem, állandóan szeretkezni akar.

- Ez remek, de miben segítek?

- Elfelejtettem, hol lakom!

Orvos így szól a pácienséhez:

- Azt hiszem, csinálnunk kéne egy EKG-t.

- Hát, ha szükséges..

- Nohát.. Nekem megvan a kapcsolási rajz, maga meg elektromérnök, igaz?

Egy házaspár az első orvosi vizsgálatra viszi a gyermekét. A gyerekorvos áradozik:

- Milyen gyönyörű ez a kisbaba!

Az anyuka azt feleli:

- Ugyan, doktor úr, biztos minden gyereknek ezt szokta mondani!

- Nem, csak amelyik tényleg szép. - mondja a doki.

- És azoknak, akik nem szépek?

- Nekik azt mondom: „Nahát, ez a gyerek hogy hasonlít a szüeleire!”

... és ha ez a gyógyszer sem segít a kleptomániáján, akkor szerezzen nekem egy jó videót ...

Keresztrejtvényünk támogatója a



JÓZSEF ATTILA 1937 SZEPTEMBERÉBEN ÍRT KÖL- TEMÉNYE	2	KÖTE- LEZŐ OLASZ AUTÓJEL		NULLA, SEMMI TÁPLÁL- KOZIK	NEUTRON JELE	MINDEN- FÉLE DOLOG	... MARI; SZÍN.NŐ KÖZÉPEN PIROS!		CELSIUS KÉT- JEGYŰ BETŰ	FRANCIA DADAISTA KÖLTŐ (TRISTAN)		SZÍN- ÜLTIG SZÁRAZ SZÁR				
JÓD MAGA- BIZTOS- SÁG		NÉMÁN LESŐ! A BÁRÓ LÁNYA			BARANYA MEGYEI TELE- PÜLÉS				... MAIL; LÉGI- POSTA LEKVÁR							
KISSÉ KÖVER, PUFOK GYEREK					RÓMAI 1000-ES VOLT JELE		EURÓPAI NÉP VOLT KÖTŐSZÓ				MELLÉK- NÉVI IGE- KÉPZŐ					
1	A											S				
ANGOL TAGADÁS				<p style="text-align: center;">Kedves Rejtvényfejtő!</p> <p style="text-align: center;">A helyes megfejtést beküldők közül szerencsés játékosunk nyereménye egy ajándékcsomag a SpringMed felajánlásával.</p> <p style="text-align: center;">Előző számunk nyertese: Szabó Jánosné (Budapest)</p> <p style="text-align: center;"><i>A megfejtést a kiadó címére kérjük beküldeni:</i> Daylight Kft. 1033 Budapest, Szentendrei út 89-95. PP Center</p> <p style="text-align: center;"><i>A beküldés határideje: 2012. május 20.</i> <i>Jelige: „RákVolt”</i></p>						KIEJTETT BETŰ						
NOMEN NESCIO, RÓV.		MESTER- SÉG, IPARÁG													KÖVET- KEZMÉNY KIVÁL- TÓJA	
ANGOL HELYES- LES CIPEL															SKÁLA- HANG	
															DÍSZ- RUHA RÉSZE!	
NAGY- HATALOM NÉVBETŰI															TELE- SPORT, RÓV.	
RÉSZES- HATÁ- ROZÓI RÁG															ÉPÜLET	
A TÖB- BES- SZÁM JELE		TÖRÖK PASA VOLT		ÍRÓ (LORÁND, 1893- 1954)	KUTYA LAKJA	TEST- TÁJÉK	A BALEÁRI SZIGET- CSOPORT TAGJA	RUHÁT SIMÍT	A KESERŰ ANYAGOK ORVOSI NEVE	ÉTEL- ÍZESÍTŐ ÁZSIAI SÓSTÓ						
HÍRLAP- MEGJE- LENTETŐ CÉG																
MAGA			AZ USA EGYIK TAG- ÁLLAMA								A JAPÁN FOLKLOR DÉMONA					
LEVÉL SZÍNE					KAKÁDU; MADÁR IGEKÖTŐ											
			BUZÉR- FESTÉK GRAMM, RÓV.								KELET JELE					
KÖZE- LEDIK, ÉRKEZIK	S					NYUGATI GÓT KIRÁLY VOLT										

Magyar Rákellenes Liga®



www.rakliga.hu

Segélyvonal: 06-80-505-675

**Meggyógyultunk - mi már győztünk,
segíts hát, hogy többen legyünk!**

ADÓSZÁM: 19653417-2-43

Adója 1%-ával most Ön is segítheti a rák legyőzésében a Magyar Rákellenes Liga munkáját!