

*Merjen Ön is
aranyérrel nyaralni!*

KISOKOS



Szeretettel a
Kulcs Patikáktól!





Akinek **aranyérgondjai** vannak (becslések szerint a magyar lakosság 30%-át érinti a betegség), hozzászokhatott, hogy a nyári meleg megnehezíti az altáji hétköznapokat, ahogy a pihenési időszakot, szabadidős tevékenységeket is.

A meleg időjárás ugyanis értágulatot okoz, ami az aranyeres csomókat, érkötegeket is érinti. Ezek a csomók aranyérbetegség esetén **a végbélben és környékén kialakult érzékeny, fájdalmas vénás tárgulatok**, amelyek a meleg miatt vérbőséghez jutnak, könnyen gyulladást, de akár vérrögképződést is okozva.

Nyáron ezért különösen figyelni kell az aranyér panaszokra, a megelőzésre, ami nem könnyű feladat a hőségben. De feladni nem szabad, sokat tudnak a betegek segíteni állapotukon maguk is a meleg évszakban. Orvosi segítséget azonban minden olyan esetben kérjenek, amikor úgy érzik, már nem tudnak úrrá lenni a helyzeten, vagy hosszabb ideig áll fenn panasz.



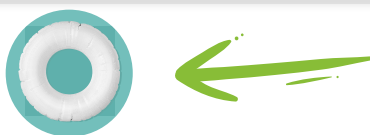
A 6 leghasznosabb tanácsunk a nyárra az érintetteknek

Igyunk sokat!



A megfelelő napi folyadékbevitel, ami a forró napokon -tevékenységtől függően- akár **3-5 litert** is jelenthet, kiemelkedően fontos az aranyérrel küzdők esetében. Nem csak a szervezet **dehidratáltságának elkerülése miatt, hanem a széklet lazítása miatt is**, ami rendkívül fontos a lehetséges komfortérzet elérésében.

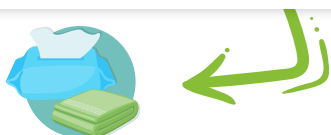
Aranyérpárna



Ha az aranyeres területet egy ideig mentesíteni tudjuk a saját súlyunktól, hatalmas megkönnyebülést jelenthet. Az **aranyérpárna** ebben segítség, érdemes magunkkal vinni a szabadságra is.

Figyelem! A gyerekúszógumi nem helyettesíti az aranyérpárnát. Nem alkalmas erre a célra, mert nem a megfelelő helyeket támasztja alá az aranyértől szenvedő területet!

Extra higiénia



Fontos, hogy a végbél környékét mindig igyekezzünk a lehető **legszárazabban és tisztán tartani**. Igyekezzük kerülni az olyan szabadidős programokat, ahol nincs lehetőség ezt biztosítani, vagy készüljünk külön tisztálkodási felszereléssel: **nedves törlőkendő, száraz, puha textilkendő, váltás alsónemű**. Strandon érdemes a vizes fürdőruhát, fürdőnadrágot lecserélni szárazra, ne várjuk meg, míg rajtunk szárad meg.





Inkább hűvös vízben fürödjünk!



A melegterhelés szárazföldön is komoly kihívás az aranyérbetegséggel küzdőknek, ezért ne tetézzék azzal, hogy meleg, 30 fok feletti vízben áztatják testüket. Érdemes **elkerülni tehát a hazai, meleg termálvizeket és keresni a hűvösebb természetes vizeket**. Az erek állapotának jót tesz, ha kissé összeszűkülhetnek, ami a hűvösebb víz hatására történik.

Aranyérkúpok és -kenőcsök használata nyáron



Időnként elkerülhetetlen, ám valóban nem könnyű a hőségben való használatuk. Ugyanis, bármilyen ügyesen is helyezzük fel, kenjük be, valamennyi mindig ki- vagy elfolyik majd a meleg miatt, ami nem csak nehezen tisztítható foltot hagy a ruhán, de kényelmetlen higiéniai problémát is jelent. Ezért kúp vagy kenőcs használata esetén tegyünk a **fehérműbe vékony egészségügyi betétet a kínos foltok elkerülésére, ezenkívül legyen kéznél nedves és száraz, textil törülőkendő** (vagy használható fürdőszoba) is a felhelyezést követő 2-3 órában.

Szájon át bevehető gyógyszerek



Praktikus, ha – szakorvosunkkal és/vagy a gyógyszerésszel egyeztetve – a nyaralásra **készítünk be szájon át bevehető, aranyér panaszokra fejlesztett gyógyszert** is, amely megkönnyíti a gyulladt aranyér gyógyulásának folyamatát a helyi kezelés mellett. Ezek a testrésze megfelelően ható **fájdalomcsillapítót, gyulladáscsökkentőt és érfalerősítő hatóanyagokat tartalmaznak**. Ha csak a gyulladás okozta fájdalmakat enyhítenék, akkor a hagyományos fájdalomcsillapítók is bevethetők.

Előzzük meg a gyulladást és figyeljük testünk reagálását a melegre, hogy jól teljenek a pihenésre szánt napjaink! Kellemes nyaralást kívánnak a Kulcs Patikák.



EGYSZERŰEN
VEDD BE!

detralex®
MIKRONIZÁLT tisztított flavonoid frakció

Hatékonyan enyhíti az
akut aranyeres panaszokat,
erősíti a vénákat és bárhol,
kényelmesen bevetethető!

Tisztított, mikronizált flavonoid frakció
hatóanyag-tartalmú gyógyszer.
Vény nélkül kapható a gyógyszertárakban.



Servier Hungária Kft.
1062 Budapest, Váci út 1-3.
Telefon: 1-238-7799 | Fax: 1-238-7966

2018.03.14. 14:53:20/00000001

Az aranyértabletta akut helyzetekre



www.aranyertabletta.hu

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Keresse pihenése alatt is a közelébe eső
Kulcs Patikákat országszerte 210 ponton,
online patikakeresőnkkel!

www.kulcspatikak.hu/patikakereso



Kattints rá!



Kulcs Patikák Home Fitness

- AZ ONLINE EDZŐTEREM -

**PROFI ONLINE TORNASOROZATOK
VÁRJÁK ÖNT IS INGYEN!**

VÁRJA
ÖNT IS!

- Anyutest-Edzés
- Kismamatorna
- Szenior Gyógytorna
- Preventív Formatorna

**NAPI 30 PERC mozgás
az egészsége alapja!**



Nagy Amarilla
gyógytornász, aerobicedző



Gyócsi Dóri
gerinctréner, jógaoktató

Olvassa be!



www.kulcspatikak.hu