

**RICHTER GEDEON**

A minőségi gyógyítás szolgálatában.
Nemzedékeken át.

A mellékletet a Richter Gedeon Nyrt. támogatja

Hogy ne feledje!

– Új honlap a memóriazavarról

Napjainkban az életkor – és a nyugdíjkorhatár – kitolódásával fokozottan előtérbe kerül a szellemi frissesség megőrzésének kérdése. Mindenkit foglalkoztat az a kérdés, hogy hogyan tudja minél jobban megőrizni koncentráló képességét, jó memóriáját. A szellemi frissesség azonban nem csak a még aktívan dolgozók számára fontos. Az idős embereknél a napi életvitelt – főzés, bevásárlás, takarítás -, valamint az életminőséget, életkedvet is negatívan befolyásolja a szellemi hanyatlás.

Mikor beszélünk memóriazavarról? Memóriazavar során a rövid távú memória hanyatlása a leggyakoribb tünet, amit a feledékenységtől az különböztet meg, hogy a feledékeny ember emlékszik az elfelejtett dolgokkal kapcsolatos egyéb tényekre, míg memóriazavar esetében ezek a tények is törölődnek az emlékezetből.

A megjegyző emlékezés zavarai általában az idegrendszer valamilyen sérüléséhez vagy fejletlenségéhez köthető, de gyakori következménye lehet az agyi érlemeszesedésnek is. A megőrző memória zavarai esetében fokozódik a felejtés. A felejtés önmagában természetes folyamat, hiszen sok információra csak átmenetileg van szükségünk, így azok idővel törölődnek. Ha azonban a felejtés túllép egy bizonyos mértéket, érdemes orvoshoz fordulni. Az egészséges ember felejtése állandó, nem rosszabbodik, míg a kóros felejtés az idő múlásával súlyosabbá és egyre kiterjedtebbé válik.

Elgondolkodtató adat, hogy a 65 év feletti lakosság 10%-a szenved a szellemi hanyatlás (demencia) tüneteitől. Bár az életkor fontos kockázati tényező, a szellemi hanyatlás nem az öregedési folyamat természetes velejárója. Már 40 év felett elkezdődhet az agyi keringés romlása, amely hosszú távon enyhe kognitív károsodás kialakulásához vezet. Az enyhe kognitív károsodás kialakulásakor az esetek több mint 50%-ában 5 éven belül demencia alakul ki. Még megdöbbentőbb adat, hogy

a stroke-on (szélütés) átesett betegeknek a demencia kialakulásának előfordulása 9-szerese az átlag lakossághoz képest.

Az emlékezőképesség csökkenésének az agy vérellátási zavarain túl más okai is lehetnek: a túlzott alkoholfogyasztás, lelki problémák (depresszió), gyógyszerek (a legtöbb altató- és nyugtatószer). A probléma súlyosságától függően a tünetek is változók lehetnek. A legenyhébb esetben az illető elfelejti, hova tette megszokott használati tárgyait, elfelejt korábban jól ismert neveket. Az enyhe szellemi hanyatlás jele lehet, ha valaki könnyen eltéved nem ismerős helyen utazva, egy olvasott szövegből viszonylag kevés dologra emlékezik vissza, nehezen jegyzi meg új ismerősei nevét, a közelmúltban történetekre hiányosan emlékezik, számára értékes tárgyakat könnyen elveszít. Mindezek mellett önmaga már csak részben ismeri el, hogy problémái vannak ezen a téren, viszont környezete számára ez egyre nyilvánvalóbb.

Bár a kor előrehaladtával bekövetkező testi változások a jó emlékezőképességért felelős központi idegrendszert sem hagyják érintetlenül, ugyanakkor nem törvényszerű időskorban a memóriaproblémák jelentkezése.

Sokak számára nem ismert, hogy mi okozza a memóriazavart, és mikor érdemes orvoshoz fordulni. Hazánkban a stroke népbetegségnek számít, mégis kevesen ismerik csak az agyi keringészavarok figyelmeztető tüneteit és súlyos következményeit. A Richter Gedeon Nyrt. ezért új kezdeményezésként elindította www.memoriazavar.hu címmel új honlapját, mely mindenki számára és – regisztrációval – orvosok számára is elérhető. A honlap fontos információkat tartalmaz e témában, az orvosi oldalon folyamatosan megújuló szakmai anyagokkal.

A Társaság célja a kezdeményezéssel, hogy minél több személyhez eljusson a megfelelő szakmai információ a memóriazavarról, az agyi keringészavarokról, a stroke-ról.

Már a lakosság nyolc és fél százaléka cukorbeteg

Le a porcukorral a péksüteményekről!

Mit csinál a vásároló, miután megveszi kedvenc péksüteményét a sarki boltban? Igyekszik lekaparni róla a meglehetősen vastagon rászórt porcukorréteget. Ez akár tréfás találós kérdés is lehetne, pedig a jelenet nap mint nap lejátszódik a boltban vásárolt reggelijüket elfogyasztani készülőkkel. Kis bosszúságnak tűnhet, de eközben a szakemberek a cukorbetegség számának „robbanászerű” elterjedésére figyelmeztetnek. Nem alaptalanul.

– A cukorbetegség kialakulása a helytelen táplálkozásra és a mozgáshiányra vezethető vissza. A betegek nagy részére jellemző, hogy fegyvelmezetlenek, nem nézik meg, hogy mit esznek. Ezért a túl nagy cukortartalmú ételek veszélyesek lehetnek – mondja *Kincses János*, a Magyar Cukorbetegség Országos Szövetségének elnöke.

– Panaszt a Magyar Pékszövetséghez porcukorügyben még nem érkezett, de magam is tapasztaltam már a jelenséget – mondta *Varga László*, a szervezet elnöke. – A vásárló elsősorban a szemével vásárol, ezért úgy gondolom, hogy szükség van a porcukorra is, hiszen az gusztusosabbá, eladhatóbbá teszi a terméket. Egy búrkifli vagy egy croissant tetejéről nem hiányozhat a porcukor. Természetesen egészségtelen, ha túl sok kerül a péksüteményre, de véleményem szerint még szerencsés helyzetben van a magyar fogyasztó, ha a nyugati tendenciákat nézzük. Ott ugyanis már nagyon népszerűek a mártott termékek, például a csokoládébevonatú péksütemények, fánk. Ez az a termékcsoport, amelynek az elterjedését el kellene kerülnünk.

Kincses János a nemzetközi és hazai statisztikákat hozza fel példaként. Világszerte 280



A túrós táska, kakaós csiga tetejéről ma még nem hiányozhat a porcukor

millió diabéteszes él, akiknek száma 15 éven belül 340 millióra nőhet. Hazánkban a betegség a lakosság 8,6 százalékát érinti, a megelőző tünetek pedig 11 százalékát. Ez az arány ráadásul nőni fog a jövőben. A helyes táplálkozás a kellő mozgásmennyiség mellett sarkalatos pontja az egészség megőrzésének.

– Az Európai Unióban új élelmiszerszabványokat fogadtak el. Ugyanakkor csak hosszabb távon vezetnek be az új szabályozást.

Varga László a Helyi Témának elmondta, hogy a Magyar Pékszövetség akciótervet dol-

goz ki az iparág megmentése érdekében.

– Ebben a tervben szó esik egészségügyi vonatkozásokról is, ugyanakkor a porcukrozással kapcsolatban eddig sem tettünk és ezután sem kívánunk javaslatot tenni a pékségeknek. Támogatjuk azonban az újabb, egészségesebb termékek elterjesztését a hazai piacon. Nemrégiben voltam egy bemutatón, ahol magokkal és gyümölcscsel töltött fonott kalácsokat, új ízesítésű réteseket mutattak be a szakmának. Ezekre a termékekre már nem kell a porcukor. **Gombás B.**

Bálizs Anett az egyszerű praktikákra esküszik

Aktív sporttal tartja karban alakját *Bálizs Anett*, a Jóban Rosszban című sorozat Fanni nővére. – Az atlétikának és dzsesszbalettnak köszönhetem alakomat, azt már csak karban kell tartanom – magyarázta a színésznő. – Sajnos most nincs időm sportolni, de hála az égnek, a télen felszedett pár kilót már leadtam. A nassolástól rakódik rám a súlyfelesleg, de ettől egy kis odafigyeléssel meg tudok szabadulni, például nem eszem hat után – vallotta be a csinos színésznő. Bálizs Anettet az édesanyja tanította meg arra, hogy oda kell figyelnie a külsejére, de nagy szerencséjére nemcsak a praktikákat, hanem szép bőrt is tőle örökölte.

– Olykor elég egy kis tengeri sóval átdörzsölni az arcunkat, ha nincs más. Hetente leradírozom, ez minden, amit tenem kell a hidratáláson kívül. A bőrrömet az anyukámtól örököltam – mondta Anett, aki göndör haját viszont az édesapjának köszönheti. – Neki fekete, dús göndör haja volt. Fodrászhoz sem járok gyakran, a sorozat fodrászai melírozzák a hajamat, és csak félévente kell vágatnom a végéből, hogy felfrissüljön. Olykor dunsztoló pakolást teszek rá, törülközővel – mesélt szépségügyi praktikáiról a színésznő, aki nem sminkfüggő, de szempillafestéket mindig tesz föl, mielőtt elmegy otthonról. Nem jár viszont kozmetikushoz, mert az apró ráncokon kívül egyéb



problémája nincs. – Szerencsés vagyok, de ha egy kicsi pattanást találok, azonnal kezelem! **BE**

A zöldségek megmenthetik a világot

Húshagyó hétfő



A tudósok szerint a vegetáriánusok kevésbé terhelik környezetüket

Egyre többen csatlakoznak a húshagyó hétfő programhoz, melynek célja a globális felmelegedés mértékének csökkentése. Bryan Adams, Kevin Spacey, Alec Baldwin, sőt Paul McCartney is csatlakozott a kezdeményezéshez.

Hírességekésaktivisták,azegészséges életmód követői az ex-Beatles-taggal – Paul McCartneyval – az élükön meghírdették a húsmentes hétfő kampányt. Arra biztatják az embereket, hogy a Föld érdekében legyenek hetente egy napra vegetáriánusok. *Gidon Eschel* és *Pamela Martin*, a Chicagói Egyetem geofizikusai arra a megállapításra jutottak, hogy a húsfogyasztásról a vegetáriánus étrendre való áttérés többet ér a globális felmelegedés szembeni harcban, mintha a benzinpocskelő autónkat üzemanyag-takarékos hibrid autóra cse-

rélnénk. A kutatási eredmények szerint másfél hektár szántóföld terményein, ahol csupán egyetlen húsfogyasztó tápanyagszükséglete termelhető meg, 6 laktovegetáriánus tud megélni. Mivel az állattenyésztéshez hatalmas kiterjedésű legelőkre és termőföldekre van szükség, ma világszerte folyamatosan irtják az őserdőket. A tudósok kiszámolták, hogy mindenki, aki áttér a tisztán vegetáriánus étrendre, évente fél hektár erdőt ment meg. A takarmánytermelés vízszükséglete miatt pedig a húst is evő ember közvetve több mint tizenkétszer annyi vizet használ el, mint aki csak növényi táplálékot fogyaszt. Paul McCartney még dalt is írt a húsmentes napról, annyira szívügyének érzi a programot. – Törődnünk kell a klímaváltozással, mert ha nem, gyerekeinkre és az ő gyerekeikre súlyos problémát hagyunk örökölni. Hiba lenne figyelmen kívül hagyni a tudósok aggodalmát! **szd**

Rekorderek vagyunk alkoholfogyasztásban

Évente minden magyar ember 12,6 liter tiszta szesznek megfelelő alkoholt fogyaszt el. A statisztika azt mutatja, hogy az OECD-tagok közül nálunk a legmagasabb az alkoholfogyasztás – holtversenyben Franciaországgal. A tagországok átlagfogyasztása pedig 9,4 liter.

– Én más statisztikákat is olvasok, amelyek azonban részben kedvezőbb, másrészt kedvezőtlenebb adatokat mutatnak – mondta el a Helyi Témának *dr. Zacher Gábor* toxikológus. – Az ismereteim szerint 13,8 liter a fogyasztásunk, ezzel azonban nem állunk az élen, mert például az ukránok, az oroszok, a csehek és a németek is megelőznek bennünket.

Bár az OECD grafikonjaiból az látszik, hogy a két ország italfogyasztása közel azonos, a várható élettartamban nagy különbségeket találunk. Míg Franciaországban 81 évre számíthat egy ember, addig a magyarok várható élethossza ehhez képest megdöbbentően kevés, 73,8 esztendő.

– Tudomásom szerint hazánk-

ban az alkohol miatti halálozás 70 százalékkal magasabb, mint Franciaországban – állítja a toxikológus. – Ennek oka nagyrészt az alkohol minőségében keresendő. Franciaországban északon jó minőségű konyakokat fogyasztanak, a déli régiókban pedig a minőségi borfogyasztás a jellemző. Itthon pedig a pancsolt alkoholos fogyaszt alkoholt, hiánya esetén jelentkezik az elvonási tünetek, és életvitelszerűen keresi azokat a helyeket, ahol italhoz juthat.

Zacher Gábor kiemelte, a helyzet és a halálozási statisztikákon feltehetően nem ront az Orbán Viktor által bejelentett szabad pálinkafőzés lehetősége, mert véleménye szerint az otthon, saját fogyasztásra készített pálinka sokkal jobb minőségű, mint a kommersz italok. **Gombás**



Havonta egy liter tiszta szesznek megfelelő mennyiségű alkoholt iszik a magyar