

**RICHTER GEDEON**

A minőségi gyógyítás szolgálatában.
Nemzedékeken át.

A mellékletet a Richter Gedeon Nyrt. támogatja

Csontritkulás – a néma járvány

Becsült adatok szerint a csontritkulás (oszteoporózis) Magyarországon hatszázezer nőt és háromszázezer férfit érintő megbetegedés. Az ötven évnél idősebbek jelentős százaléka szenved e kórbán. Hazánkban oszteoporózis következtében évente kb. 80.000 törést tartanak számon.

A csontritkulás
Kezelés nélkül a csontritkulás a csontrendszer egyre súlyosbodó megbetegedése, amelyet a csonttömeg megfogyásán túl a csont mikroszerkezetének károsodása, minőségének romlása jellemez, melynek következtében a csontok fokozottan törékennyé válnak.
A betegség klinikai jelentőségét a kis sérülésekre bekövetkező csonttörések mutatják. Jellemzően ez a csigolyákat, csukló-, csípőtáji és felkarcsontokat érintheti. Hazánkban évente mintegy 30.000 csigolyatörés és 50.000 perifériás, végtagi törés következik be az oszteoporózis miatt. A törések következményeiként a betegek több mint 20%-át a csípő és csigolyatörés utáni első évben elveszítjük, 50%-uk élete végéig ellátásra szorul, csak minden ötödik beteg gyógyul fel teljesen. A férfiak halálozási statisztikája rosszabb.
A csontritkulás a posztmenopauzás nők legalább 30%-át, az 55 év feletti férfiak 20%-át érinti. Ilyen gyakoriság mellett már népbetegségről beszélhetünk, melynek jelentősége a várható átlagos élettartam növekedésével folyamatosan növekszik.

A csontritkulás diagnosztikája
A betegség korai felismerése rendkívül fontos, mert megfelelő kezeléssel és a kockázati tényezők kiiktatásával sikerülhet megfékezni a kóros csontfogyatkozást.
A betegség sokáig tünetmentesen zajlik, így gyakran fordul elő, hogy csak az első jele a csonttörés, ami már előrehaladott állapotot jelez. Hajlamosító tényezők a genetikai hajlam, az ösztrogénhiányos állapot, a mozgásszegény életmód, a túlzott alkoholfogyasztás, a dohányzás és bizonyos gyógyszerek szedése. Az oszteoporózis okozta panaszokat az állás után jelentkező tompa háti, ágyéki gerincfájdalom, a terhelhetőség csökkenése is jellemzi. Ezek a tünetek, ill. a törések megjelenése a betegség kifejezett, esetleg előrehaladott szakaszára utalnak. Jellemző az oszteoporózisos beteg tartása, gerinc görbületeinek változása, testmagasság csökkenése. A csonttömeg csökkenése nem egyenlő a csontritkulással, mert számos más ok is állhat a háttérben. Ezek

kizárása és a pontos diagnózis felállítása csak szakember által végzett részletes és körültekintő vizsgálatok alapján lehetséges.
A röntgenvizsgálat több szinten is elengedhetetlen része a diagnosztikának, bár a radiológiai jelek a betegség korai szakaszában nem értékelhetők, miután a csontok mézstartalmának legalább 30-40%-os csökkenése mutatható csak ki a röntgenfelvételeken. Természetesen egyéb következmények, mint a csigolyák alakváltozásai tünetmentes, vagy tünetekkel járó összeroppanásai, csonttörések már láthatóak.
A csontsűrűség mérésére korszerű módszerek állnak rendelkezésre. Az oszteodenzitometria (csontsűrűség mérés) alkalmas az oszteoporózis korai kimutatására és a terápia hatásosságának mérésére. Az ultrahang vizsgálat a csonttömegén kívül a csont szerkezetéről és rugalmasságáról is biztosít adatot. Laboratóriumi módszerekkel a csont anyagcseréjét lehet vizsgálni.
A csontsűrűség mérés nőknél 50 éves kor felett, férfiaknál 60 éves kor felett kétvétenként ajánlott. Ennél korábbi életkorban csak bizonyos egyéb betegségek (pl. cukorbetegség, asztma), illetve tartós szteroidszedés és korai menopauza esetén indokolt.

A csontritkulás megelőzése és kezelése
A csontritkulás kialakulása szempontjából fontos a prevenció szemlélet. Az elsődleges megelőzés célja a 30 év körüli korra a csonttömeg lehető legmagasabb értékének elérése. Bár ismert, hogy ez 60-80%-ban genetikailag meghatározott érték, a klinikai tanulmányok alapján igazolt, hogy a gyermek- és serdülőkorban rendszeresen sportolók csúcs-csonttömege magasabb, mint akik nem mozognak. Fontos a helyes táplálkozás, a kalcium és a D-vitamin lehetőség szerinti természetes pótlása, célszerű a dohányzás és a túlzott alkoholfogyasztás elkerülése. További cél az oszteoporózis korai felismerése, a rizikóbetegek kiemelése, hogy amennyiben az oszteoporózis már kialakult, akkor a csontvesztés további ütemét csökkentsük, és a töréseket megelőzzük.
Az oszteoporózis kezelésére számos gyógyszeres terápia adott. A megfelelő készítmény kiválasztása mindig egyéni mérlegelés eredménye. Hazánkban az egyik leggyakrabban alkalmazott lehetőség a biszfoszfónátokkal történő gyógyítás. Tudományos eredmények alapján ez a hatóanyag-csoport jelentős mértékben csökkenti a csonttörések kockázatát, hosszútávon, akár években keresztül is szedhető.
A Richter Gedeon Nyrt. ebbe a csoportba tartozó készítménye kedvező áron érhető el a betegek számára.
Dr. Zalai Károly
gyógyszerész

Gyermekkorától kezdve kézilabdázik az énekesnő Tóth Gabi: Házi tojás, nevelt csirke húásával

Az egyik budapesti edzőteremben találkoztunk Tóth Gabival és kedvesével, Nagy Rolanddal, akik szeptemberben közösen készülnek a maratoni táv lefutására. Az énekesnő a közelmúltban több mint 10 kilót fogyott, ami elmondása szerint a kiegyensúlyozott szerelmi életnek és az egészséges életmódjának köszönhető.

– Mindig is sportos voltam, gyerekkoromtól kézilabdáztam – árulta el *Gabi* lapunknak. – Azokat a sportokat kedvelem, amikben igazán aktívnak kell lenni. Ezenkívül igyekszem egészségesen élni, zöldségeket és házi húsokat fogyasztani. *Roli* és az én nagyszüleim is vidéken élnek, ők küldenek nekünk mindig saját maguk termelte zöldségeket, gyümölcsöket, házi tojást és csirkét. Nekem régebben sok ciszta volt a szervezetemben, amik szerencsére jóindulatúak voltak, de úgy gondolom, a lelki okok mellett a korábbi étkezési szokásaim is felelősek ebben. Mostanra meggyógyultam, de nem vagyok teljesen nyugodt. Rendszeresen járok kontrollra, és ellenőriztetem magam. Azt gondolom, ezt mindenkinek meg kéne tenni, nemre és életkorra való tekintet nélkül. Sajnos a betegségek senkit sem kímélnek. *Király Viktor* iker-testvérénél, *Bennél* nemrég egy rutinvizsgálat alkalmával daganatot észleltek. Szerencsére még nem volt túl késő a beavatkozáshoz!



Tóth Gabi: A barátom szüleitől kapjuk a házi kosztot

Frédi 45 kilót fogyott

John Goodman mindig is mackós karaktereivel hódított. Frédi, a kőkorszaki szaki szerepét mintha direkt neki találták volna ki. Mostanra a sztár életmódváltásának köszönhetően 45 kilótól szabadult meg, és fittebb, mint valaha.

Goodman saját bevallása szerint eddig önpusztító életmódot folytatott. Nem vetette meg az alkoholt, és az egészségtelen, zsíros ételeket sem. Az 58 éves színész mostanra drasztikus életmódváltáson ment keresztül, ami azt jelenti, hogy három éve nem fogyasztott alkoholt, sem cukrot, és heti hat alkalommal eljárt sportolni. Ez három év alatt 45 kiló mínuszt jelentett számára. A hollywoodi pletykák szerint Goodman csodálatos fogyásában *Serena Williams* személyi fitneszedzője, *Mackie Shilstone* is kivette a részét.



John Goodman a drasztikus életmódváltás előtt és után: 45 kiló a különbség

Veszélyes gyógymódok



Ne adjunk pálinkát a babának!

A házi gyógymódok mindig is nagy sikernek örvendtek, mondván, ha nagyszüleinknél működtek, nekünk miért ne válnának be? Vannak azonban olyan praktikák, amikkel nagyobb kárt okozunk, mint hasznot. *Szabóné Bánky Petra* életmód-tanácsadó lapunknak elmondta, mik azok az otthoni fortélyok, amelyek veszélyesek lehetnek.
– Most időszerű probléma például a leégés kezelése. Nagyanyáink receptje szerint vajat kell tenni az égett felületre – magyarázta lapunknak *Bánky*. – Lehet, hogy elsőre hűsítő hatása van, de a vajat semmiképpen ne használjuk erre, mert fertőzéseket okozhat, hiszen nem steril. Ami egészen meghökkenítő házi gyógymód, a kisbabák fogzását elősegítő praktika. A népszerű hiedelemmel ellentétben ugyanis a pálinkás kenyér nem megoldás a problémára. A sírást csillapítja, de az újszülött szervezetére nagyon rossz hatással van még a minimális mennyiségű alkohol is. Vannak olyan fortélyok is, amik inkább megmosolyogtatóak, mint veszélyesek. A szűnyegcsipésre X-et rajzolni a körmünkkel például nem túl hatékony, de legalább nem is ártunk vele – tette hozzá a szakértő.

Madonna új mániája



Madonna látványos koncertjeihez fontosak az edzett lábak

Bár *Madonna* felett is jócskán eljárt az idő, azt el kell ismeri, hogy kondiciója, akár egy huszonévesé, alakja tökéle-

tes, mozgása harmonikus. Az énekesnőről közismert, hogy naponta több órát edz, de most azt is elárulta, hogyan.

Madonna az év minden napján keményen sportol és diétázik, hogy formában maradjon. Hogy ne váljon unalmassá az edzés, mindig újabb és újabb módszereket keres. A legújabb mániája az úgynevezett Barre 3, ami a balett, a pilates és a jóga keveréke. Ez a mozgásforma az egész testet megdolgoztatja, erősíti az állóképességet, és hosszú, szállás és erős izmokat fejleszt.
Madonna annyira beleszeretett az új edzésbe, hogy saját edzőt fogadott, akit minden alkalommal a saját költségén Portlandből New Yorkba repít. Az énekesnő alkalmanként egy órát tölt a Barréval, 8 percenként más testrészre koncentrálv. A pletykák szerint legtöbbit a fenekével foglalkozik. **szd**

Banánhiány van Japánban

Banánhiány van Japánban, méghozzá egy új diétának köszönhetően, ami a reggeli banánfogyasztásra épül. *Sumiko Watanabe* oszakai gyógyszerész találta ki a fogyókúrák módszert, amikor férjét szerette volna megszabadítani néhány felesleges kilótól. Az eredménnyel annyira elégedett volt, hogy azonnal feltette az egyik legnagyobb japán internetes oldalra a diétát és az elért eredményeket, ami azután futótűzként terjedt az egész országban. Az állami tévécsatornán egy népszerű színésznő is beszélt a banándiétával elért fogyásáról. A polcokról és a zöldségesstandokról hamarosan elfogytak a banánok, az emberek elkapkodták a déligyümölcsöt. A hírek szerint Japánban délután 2 órára általában már



Japánban délutánra az összes banán elfogy a piaci standokról

sehol sem kapható banán. És hogy mi is ez a diéta? Nem bonyolult: reggelire csak banánt lehet enni és langyos vizet inni.

Ez után este 8 óráig édesség kivételével bármi fogyasztható. A diéta részeként kötelező éjjel előtt lefeküdni. **szd**