B_{12}-vitamin az Alzheimer-kór ellen?

Finn kutatók szerint B-vitamin szedésével esetleg megelőzhető az Alzheimer-kór kialakulása. Az eredmények nem légből kapottak, a stockholmi Karolinska Egyetem kutatói hét éven keresztül vizsgáltak 271 finn önkéntest, 65 és 79 év közötti személyeket.

A hétéves vizsgálat kezdetén egyik alany sem szenvedett még Alzheimer-kórban. A szellemi képességek hanyatlásával járó idegrendszeri betegség általában a vizsgált korosztályt érinti. Az évek során 17 vizsgált személynél alakult ki a betegség. A vérvizsgálatok azt mutatták, a B_{12}-vitamin aktív formulájának növekedése 2%-kal csökkenti a betegség kialakulásának kockázatát. A vizsgálatok azonban még nem zárultak le, egyértelmű eredményt nem jelenthetünk ki. Ami biztos, meglepően sok idős embernél lép fel B-vitamin-hiány. De még sok ez irányú kutatásra lesz szükség, hogy bebizonyítsák, valóban gyógyír-e a B_{12} az Alzheimer-kórra. Ezt a vitamint kizárólag állati eredetű élelmiszerek tartalmazzák.

Epres Panni, Nagy Tünde és Vámos Erika beadatja

Sztárok az oltás mellett

Agyhártyagyulladás, vérmérgezés, tüdőgyulladás – néhány veszélyes betegség, amelynek hátterében a pneumococcusfertőzés állhat. Az agresszív baktérium ellen ma már ingyenes oltással védekezhetünk.

A pneumococcus baktériumot már az 1800-as évek vége óta ismerik, mára pedig több mint 90 típusát különböztetik meg. A pneumococcus okozta súlyos megbetegedéseket védőoltással lehet megelőzni, ennek kockázata minimális, mivel a beadását követően csak nagyon ritkán fordulnak elő kellemetlen, általában enyhe, gyorsan múló tünetek. A védőoltás népszerűsítéséhez *Epres Panni* modell, *Nagy Tünde* és *Vámos Erika* televíziós műsorvezető is a nevét adta: az ő közreműködésükkel egy jótékonysági program keretében az idén ősszel már több száz kisgyerek is ingyenesen kaphatta meg az oltást. Az oltás 2008 októbere óta ugyan alapból is ingyenes, de csak a kétévesnél fiatalabb gyermekek részére – akik tehát 2006. szeptember 30-a előtt születtek, ez idáig nem kaphatták meg térítésmentesen a vakcinát. Az, hogy a hírességek fölkarolták az ügyet, korántsem véletlen, hiszen személyesen is érintettek a kérdésben: Epres Panni édesapjának testvére agyhártyagyulladásban halt meg, maga a betegség pedig az édesapját is érintette. A modell és férje, az olimpiai bajnok vízilabdázó *Benedek Tibor* emiatt is fontosnak tartotta, hogy három- és egyéves gyermekeik megkapják a védőoltást.

Nagy Tünde néhány hónapos gyermekének adatta be a vakcinát. – Szerintem manapság azért hallunk kevesebbet erről a bacilusról, mert jó az ellene készített védőoltás. Az tehát, hogy már viszonylag kevesen halnak bele ebbe a fertőzésbe, éppen arra hívja fel a figyelmet, hogy érdemes oltatni, nem pedig ennek az ellenkezőjére.

A védőoltás fontosságát vallja az örökbefogadás előtt álló Vámos Erika is. – A gyerekek a leginkább kiszolgáltatottak a betegség következményeinek, ezért a megelőzésben hatalmas a mi felelősségünk.

Bochkor Nóri hiányolja a bölcsődés pajtásait

Várkonyi Andrea: Ha fáj a torkom, Azurák Csaba többet beszél

Ugyanúgy, mint a többi kisgyermekes családban, Várkonyi Andrea és Bochkor Gábor életében is izgalmas időszak kezdődött. Kislányuk, Nóri óvodás lett. S bár a csöppség a bölcsődében már hozzászokott a közösséghez, édesanyja lapunknak elárulta: néha bizony még hiányolja bölcsis pajtásait.

– Kislánya, Nóri szeptemberben ment óvodába. Hogyan telt az első hónap?

– Nóri már bölcsődébe is járt, a közösségbe kerülés nem jelentett neki problémát, viszont láthatóan hiányolja a régi bölcsis gondozóit és a régi bölcsis társait. Az viszont tény, hogy én is többször sírtam a váltás ideje alatt, amikor utoljára ment bölcsődébe, vagy amikor láttam, hogy az óvodába még nem olyan szívesen megy be.

– Mi a jele az oviban?

– Szerencséje volt, mert olyan csoportba került, ahol vízzel, tengerrel kapcsolatos jelek vannak, és ő ezt imádja. A Tropicariumba szinte már hazajár, hetente kétszer mennek az apjával. Jelének a bálnát választotta. Egyébként éppen e szenvedélye miatt most telepítettünk itthon egy akváriumot.

– Vannak már új barátai?

– Ebben teljesen rám hasonlít, abszolút magamat látom benne. Nagyon óvatosan, lassan barátkozik. Viszont akit szimpatikusnak talál, ahhoz nagyon tud ragaszkodni.

– Mennyire változott meg a család napirendje az óvoda miatt?

– Jelentősen megváltozott, mert mi a bölcsibe 10, fél 11 előtt nem értünk oda, ebből nem is volt probléma. A reggeleket kettesben töltöttük: meséket néztünk, olvastunk, reggeliztünk... Most viszont 9 óráig oda kell érni az oviba: nagyjából másfél hónapba telt, amíg ezt meg tudtuk tenni. Arra mindenképpen vigyázni akartam, hogy fokozatos legyen az átállás: ő megszokott egy napirendet, és nem szerettem volna, hogy esetleg a gyors váltás miatt ne menjen szívesen óvodába.

Várkonyi Andrea: Szívesen adok orvosi tanácsot

– Bocsi volt már szülői értekezleten?

– Nem volt még, de természetesen abszolút áll elébe a feladatnak.

– Hétvégén milyen közös családi programokat szerveznek?

– Mióta hét közben vezetem a Tényeket, sokkal több időnk van hármasban együtt lenni. Az időjárástól függően kirándulunk, vagy elmegyünk Szegedre, Békéscsabára a családomhoz.

– Azurák Csabával egy ideje párost alkotnak a képernyőn. Összeszoktak már?

– Éppen most egy éve annak, hogy Csabával egymás mellett ülünk, és szerencsére nagyon összeszoktunk, ezt pedig a nézők is érzik. Talán ennek az összhangnak is köszönhető, hogy az elmúlt hónapokban a Tények abszolút piacvezető hírműsor lett. Csaba a második férfi, akivel a legtöbb időt töltöm, természetesen kiismertük egymást az elmúlt egy év alatt. Szólnunk sem kell egymáshoz, az adás alatt elég összenéznünk, pillantásokból is értjük egymást. Az őszi-téli szezonban például elég sokszor van torokgyulladásom, ilyenkor ő átnézi az adásmenetet, kiválasztja a hosszabb szövegeket, azokat ő mondja el, hogy engem kíméljen.

– Az influenzaszezonban a kollégák gyakran kérnek öntől orvosi tanácsot?

– Igen, kérnek, és én szívesen adok is. **UG**

Horváth Éva önmagával küzd

Horváth Éva egykori szépségkirálynő a bikram jógára esküszik.

– Próbáltam a „rendes” jógát is, de én az olyan sportokat szeretem, melyek intenzíven megmozgatnak, érzem, ahogy dolgoznak az izmaim. Ezért még rendszeresen futok is. 25 éves korom óta nem is voltam ilyen jó formában, de ez csak a külsőre vonatkozik. A „sima” meditációt nem szeretem, ott nem történik semmi, lelki ellazulásra pedig nem vágyom. Rengeteg dolog van körülöttem, sok mindennel tele van a fejem. De ezeket nem akarom kiüríteni belőle. Futás közben szeretek gondolkodni, kibogozni a problémákat, és megküzdeni akár saját magammal is. **U. J.**

November 14.
a Cukorbetegek Világnapja

A cukorbetegség (diabetes melitus) anyagcserezavart jelent. Ha nincs a szervezetben elegendő mennyiségű inzulin, ami az étkezések után segít a cukrot a vérből a szervezet sejtjeibe juttatni, vagy az nem képes hatását megfelelően kifejteni, akkor a cukor a vérben marad, tehát megemelkedik és tartós ideig magas marad a vércukorszint.

A betegek 90%-át érintő 2-es típusú diabétesz főként felnőttkorban jelentkezik, és gyakran jár együtt magas vérnyomással és koleszterinszinttel, valamint hasi elhízással. Az eddigi tapasztaltok alapján a cukorbetegség nem gyógyítható, de megfelelő kezeléssel és az életmódra vonatkozó tanácsok betartásával súlyosbodása lassítható, a szövődmények kialakulása késleltethető vagy megakadályozható.

A gyógyszeres kezelés mellett három fontos dolgot fontos a napi rutin részévé tenni:

- tudatos táplálkozás, amely lényege a napjában több alkalomra elosztott, egyszerre viszonylag kevés szénhidrátmennyiséget tartalmazó, zsír- és energiaszegény, rostdús étrend;
- rendszeres (terhelhetőséghez igazított) testmozgás;
- rendszeres vércukorszint-mérés.

Ez utóbbihoz nyújt segítséget a Gyöngy Patikák közül 245 gyógyszertár, amelyek novemberben ingyenes vércukorszint-méréssel és nyereményjátékkal várják az érdeklődőket. A mérésben résztvevő patikák listájáról a www.gyongypatikak.hu/gyongyegeszsegprogram weboldalon vagy a 06-1-327-6744-es telefonszámon érdeklődhetnek.