

**RICHTER GEDEON**

A minőségi gyógyítás szolgálatában.
Nemzedékeken át.

A mellékletet a Richter Gedeon Nyrt. támogatja

METABOLIKUS SZINDRÓMA

Magyarországon közel kétmillió elhízott és négymillió túlsúlyos ember él. A hastáji elhízás nemcsak esztétikai problémát jelent. Az elhízottak között igen jelentős mértékben fordul elő magas vérnyomás, jellemző a kóros vérsírszint, a magas vércukorszint vagy a cukorbetegség. Ezt az anyagcsere tünetegyüttest, illetve ezek együttes előfordulását nevezik metabolikus szindrómának. Előfordulási gyakorisága a felnőtt lakosság körében kb. 21 százalék, gyakorisága az életkor előrehaladtával tovább növekszik. „Halálos négyes”-ként is emlegetik, mert ezen rizikófaktorok megléte a szívinfarktusra már 4-8 szoros kockázatot jelent, de megnöveli az érlemeszesedés, a koszorúér-betegség, a trombózis, a stroke, valamint a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának esélyét is. Magyarországon pedig a halálozási statisztikákat a szív- és érrendszeri betegségek vezetik. A metabolikus szindróma tényezői nem véletlenül társulnak egymással, ugyanis egymásra is hajlamosítanak, éppen ezért bármelyik fennállása esetén a többit is keresni kell. A kockázati tényezők többnyire helytelen táplálkozás-ra és a testmozgás hiányára vezethetők vissza.

ELHÍZÁS
A hastájéki zsírszövet felszaporodása, az ún. alma típusú elhízás (has és a törzs körül) nemcsak esztétikai probléma, ugyanis a hasi zsírszövetek anyagcsereje különbözik a bőr alatti zsírszövetektől, és beindít egy sor olyan folyamatot, amely további anyagcsere rizikófaktorok fellépését idézi elő. Az elhízás mértékének megállapításában a testtömeg-index (BMI) nyújt segítséget. Kiszámítása: testsúly (kg-ban) osztva a testmagasság (m-ben) négyzetével (kg/m2) Normális értéke 20-25 között van. 25-30 között túlsúlyosságról, e fölött pedig elhízásról beszélünk. Hastáji elhízást jelent az is, ha a haskörfogat meghaladja nőknél a 80 cm-t, férfiaknál a 94 cm-t.

MAGAS VÉRNYOMÁS
A magas vérnyomás önmagában nem okoz tüneteket, azonban a tartósan emelkedett vérnyomás súlyos szövőd-ményes szervi károsodásokat okoz. A magas vérnyomás a szívinfarktus és az agyvérzés elsőrendű rizikófaktor, és a legtöbb esetben kimutatható további szív- és érrendszeri betegségek, érlemeszesedések, trombózisok, vesebeteg-ségek hátterében. A vérnyomás érték 140/90Hgmm alatt tekinthető normálisnak. Statisztikák szerint a legkedve-zőbb érték a 110/70Hgmm. 160/95Hgmm fölött pedig már feltétlenül gyógyszeres kezelést kell alkalmazni. Előnyösek azok a gyógyszerek, amelyek nem romtják a különböző anyagcserezavarokat, fixdózisú kombinációs készítmény-ként javítják a beteg gyógyszerbevételi hajlandóságát.

MAGAS VÉRSÍRSZINT
A koleszterin egyfajta zsír a vérben. A koleszterin származ-hat a bevitt élelmiszerekből, de a máj is termeli. Magas a vérsírszint, ha a koleszterinszint meghaladja az 5,2mmol/ l normál értéket. A magas koleszterinszint megnöveli az érlemeszesedés kialakulásának kockázatát. A kockázatot a kis sűrűségű, ún. veszélyeztető, „rossz” LDL-koleszterin emelkedése növeli, míg a nagy sűrűségű, ún. védő hatású, „jó” HDL-koleszterin emelkedése csökkenti. Metabolikus szindrómában egy másik vérsír, a triglicerid szint is emel-kezik. Normál értéke 2,4mmol/l alatt van. Az elhízás emeli a LDL koleszterin és a triglicerid szintet és csökkenti a védő

HDL koleszterin mennyiségét. Kezelésében elsősleges a diéta. Ha a diéta önmagában nem elég, akkor a koleszterin belső termelését csökkentő gyógyszeres kezelés (statin) szükséges.

MAGAS VÉRCUKORSZINT
A cukor (glukóz) biztosítja a szervezet energiaellátását. Normál esetben a cukor hamar felszívódik a vérből és beépül a szervezet energiaktárába Kóros esetben viszont a sejtek cukorfelvétele lelassul, a vércukorszint emelkedik, tartósan magassá válik. Cukorbetegségről beszélünk, ha az éhomi vércukorszint rendszeresen meghaladja a 6 mmol/l értéket, étkezés után 11mmol/l fölé emelkedik, és 2 óra múlva sem tér vissza a kiindulási értékre. A felnőtt-kori cukorbetegség nemcsak a cukoranyagcsere zavarát jelenti, hanem mind a szénhidrátokra, mind a zsírokra és a fehérjékre is vonatkozik. A sejtek inzulin iránti ér-zékenység csökken (inzulin rezisztencia), az inzulin-ter-melés fokozódik, s a magas inzulinszint ellenére relatív inzulinhiány alakul ki. Az elhízás önmagában is elősegíti az inzulinrezisztencia kialakulását. Ha a testsúlykontroll nem elegendő, antidiabetikumok és/vagy inzulinkezelés válhat szükségessé. Előnyben kell részesíteni az inzulin érzékenységet fokozó, szénhidrát felszívódást lassító, az inzulin elválasztás korai fázisát csökkentő gyógyszereket.

KEZELÉS
A metabolikus szindróma hosszú távú kezelést és több-szörösen kombinált eljárást igényel. Egyrészt a betegnek változtatnia kell helytelen, mozgásszegény életvitelén, egészségtelen táplálkozásán. Rendszeresen ellenőriznie kell testsúlyát, vérnyomását, étkezés utáni vércukorszint és vérsír értékeit. Másrészt ki kell egészíteni a terápiát a tünetegyüttes egyes összetevőire közvetlenül ható gyógy-szeres kezeléssel.

MEGELŐZÉS
A szindróma kialakulásáért elsősorban a hastáji elhízás a felelős, ezért alapvető fontosságú az elhízás megelőzése. Testsúlycsökkentés – Alapvető a diétás étrend (napi 1200-1800 kal), a zsírok és a szénhidrátok korlátozása. 5-10 százalékos testsúlycsökkenés már segíthet, hogy a szerve-zet újra képes legyen felismerni az inzulint, illetve jelentős hatással van a többi rizikófaktorra is. Testmozgás - A fokozott fizikai aktivitás enyhíti az inzulinrezisztenciát. Ez segít a vérnyomás és a „rossz” koleszterinszint csökkentésében és a „jó” koleszterinszint emelésében, ezen kívül, mérsékli a 2-es típusú cukorbeteg-ség kialakulásának kockázatát is. Szívét kímélő étrend - Kerülendő a telített zsírok, a cukrok és a só fogyasztása. Ajánlott a zsíros ételek helyett a rostdús táplálékok (gyümölcsök, zöldséglelek, gabo-natermékek) beiktatása a mindennapi étrendbe. Fontos az alkohol- és a kávéfogyasztás mérséklése, a dohányzás abbahagyása.

Dr. Zalai Károly
gyógyszerész



Meddig cipeljük felmenőink hibáit?



Családtagjaink sorsa visszahat életünk alakulására?

Párkapcsolati problémák és betegségek kiváltó okait oldja fel a családállítás. Bert Hellinger pszi-choterapeuta a nyolcvanas évek-ben felfigyelt arra, hogy testi-lelki bajaink kialakulását nem lehet csak a saját életünk eseményei alapján megérteni. Úgy tűnik, mintha sorsunk elválaszthatat-

lanul összefonódna családunk tagjainak sorsával. A Hellinger által kidolgozott módszer segít-ségével azonban magunk mögött hagyhatjuk felmenőink problé-máit. A módszer kiindulási alapja szerint tudattalanul felmenőink sorsát vesszük át. – A családállít-tás azokban az esetekben segít,

amikor valakinek az élettörté-netében nem található semmi, amely a testi vagy lelki bajt kivált-totta volna – mondja Angster Mária pszichoterapeuta. – A csa-ládállítás megfigyelései szerint a családon belül működik egy úgynevezett rendszer-lelkiismer-et, ami azt eredményezi, hogy ha egy családtagnak rendkívül nehéz sors jut, akkor egy másik, rendszerint fiatalabb családtag-ban megszületik egy olyan tudat-talan fogadalom, amely követ-keztében úgy kezd élni és érezni, mintha ez a nehéz dolog vele történt volna meg. Mindehhez a „szenvedő alany” nem kell tudnia nehéz sorsú felmenőjéről, és azt se kell tudnia, hogy mi történt vele. A családállítás köz-ben a gyakorlatok során felis-merjük gyökereinket, és rálátunk saját rendszerünk működésére. Ezáltal sokkal közelebb kerülünk ahhoz az élethez, amire valójá-ban vágyunk.

Orosz Orsolya



SP szerint nem ciki, ha egy férfi rózsaszín órát hord

SP: A pink menő!

Utoljára hatodik osztályban néztek rá furcsán azért, mert rózsaszín pólóban járt. Éder Krisztián, vagy ahogy rajongói ismerik, SP szerint mostanra nem ciki egy férfinak pink kiegészítőket viselni, ezért különleges órája és pénztárcája is rózsaszínben pompázik. – Ez egy különleges karóra, minden egység egy órát jelent. Szerintem nem ciki pinket hordani, kedvelem az ilyen furcsa dolgokat – magyarázta lapunknak SP, akinek az egyik ujját egy különleges tetoválás díszíti. – Puskás Petivel Rodoszon nyaraltunk, egy ottani tetoválószalomban varratuk magunkra az „ujj-tetkókat”. Akkor a love, azaz a szerelem feliratot éreztem aktuálisnak, mostanra már nem az, mert nincs szerelem az életemben.

U. J.

A johannesburgi gettóban nem érdemes izgulni Cseke Eszter: Mauritániában a kövér a szép

Cseke Eszter és S. Takács András sorra kapja a díjakat, munkáik elismeréseként. Az egész világot beutazzák, hogy műsorukban bemutat-hassák, miért a kövér nő a szép Mauritániában, vagy hogy hogyan él Indiában egy 9 éves kora óta özvegy asszony, aki ma már 90 esztendő.

– Kívül kell, illetve lehet maradni ilyen témák forgatásakor?

Cseke Eszter: Szerintünk tilos kívül maradni, ha őszinte és hiteles filmet akarunk csinálni. Indiában találkoztam egy 90 éves nénivel, aki 9 éves kora óta egyedül él. Akkor férjhez adták, de a férje otthagyta, a hindu hagyományok szerint pedig nem mehet újra férj-hez. Azóta egy úgynevezett özve-gyek házában él, nem érintette férfi. Vele beszélgetve akaratlanul is végiggondoltam a saját életem, nem maradtam kívül.

S. Takács András: Így aztán a műsor nem „csak” a távoli ország távoli kultúrájáról és problémá-iról szól, hanem apropó arra is, hogy a nézőink velünk együtt végiggondolják: hogyan néz ki ugyanez nálunk, Európában. Mit és miért gondolunk szépnek, vagy miért nincs szinte semmi, amiért feláldoznánk az életün-ket, szemben egy Afganisztánban szolgáló amerikai katonával vagy egy gázai harcossal.

– Az interjúk közben is kimu-tatják az érzelmeiket?

Cs. E.: Persze, de nem min-



Cseke Eszter mauritániai asszonyok gyűrűjében

dig. Például egy johannesburgi gettóban a gengszterek között nem mutathatom, hogy izgu-lok. Félreértenék, ők is nyug-talanná válnának.

– Meddig hat önökre egy-egy film?

S. T. A.: Itthon a vágóasztalon még három hetet dolgozunk a témával, visszanezve a filmet gyakran veszünk észre egy-egy hangszűlt, ami a helyszínen fel sem tűnt.

– Mauritániában például a nők hizlalásáról forgattak. Az is megérintette önöket?

Cs. E.: Az első pillanatban el tudtam fogadni, hogy más ott a nőideál: a kövér a szép. Ugyanakkor ijesztő volt, hogy mennyire egészségtelen ez a szo-

kás. A sovány asszonyoknak esé-lyük sincs férjhez menni. Három hónapon keresztül napi 20 liter tevetetjet kell inniuk!

S. T. A.: De rögtön beugrott, hogy mi mindent megtesznek az európai nők is a külsejükért, persze nem ilyen drasztikusan, és pont az ellenkezőjéért: hogy soványak legyenek. Ráadásul mindez értünk, férfiakért törté-nik, mindkét felén a világnak.

– Önök elmondták nekik, hogy ez milyen egészségtelen?

Cs. E.: Igen, de nem hitték el. Több asszony panaszkodt gerinc-, szív- és bőrprob-lémákra, mégis azt mondták, biztos csak azért állítom, hogy egészségtelen, mert féltékeny vagyok rájuk.

szd

Steiner doktornő anyja lett

Több nappal a kiírt időpont előtt, múlt héten meg-született Végh Judit kisfia. A Jóban Rosszban Steiner dokijának gyermeke a Bence nevet kapta. A csöppség 3 és fél kilóval, 54 centiméterrel jött a világra. A kicsi a tervek szerint február közepén-végén érkezett volna, de meglepte szüleit. – Szerencsére minden rendben zajlott, a kisfiunk jól van, és nagyon jóképű, helyes srác – mondta Végh Judit, aki már otthon van gyermekével szentendrei házukban.



Végh Judit: A kisfiam nagyon jóképű

Rubint Réka: Imádom a várandósságot!

Rubint Réka a nyolcadik hónapba lépett harmadik gyermekükkel, Zalánnal a pocakjában. A kisiút Lara és a kicsi Norbi már nagyon várja, gyakran beszélnek hozzá, énekelnek neki, büszke édesap-jukkal együtt.

– Nekem az első gyermek, Lara születé-se megdöbbenő élmény volt, nem tud-tam mit kezdeni a helyzettel. Norbika már más volt, de mégis úgy érzem, hogy a harmadik lurkónk, Zalán érkezésének idejére értem meg teljesen az apaság-ra – nyilatkozta lapunknak Schobert Norbert. Felesége, Rubint Réka azon-ban egy percig sem kételkedett abban, hogy Norbi tökéletes apává válik az oldalán, ő maga pedig egyenesen bele-szeretett az anyaságba.

– Amikor az első gyermekünkkel, Larával voltam várandós, Norbi csaló-dott volt, mert kisiút vár, mint minden apa. De azóta megtanulta, hogy apa és lánya között igazi szerelem van, és mióta várjuk Zalánt, már arra pályá-zik, hogy legyen még egy kislányunk. Nem bánom, mert szeretem a kisma-maságot, jól érzem magam. Mozgok, ami teljesen kikapcsol, nincsenek kívá-nós időszakaim, számomra ez valóban áldott állapot – mondta el lapunknak Rubint Réka, akitől azt is megtudtuk, olyannyira élvezi a terhességet, hogy még béranyaságot is vállalna.

BE



Rubint Réka: Ha kell, béranyaságot is vállalnék!