

HÍREK

†

KINEK NAGYOBB A KOCKÁZATA?

Ezt a kérdést boncolgatja a daganatos betegek és hozzátartozóik országos magazinjának, a *Rákgyógyítás*nak legfrissebb, téli száma. A lap ezúttal annak járt utána, hogy van-e kapcsolat a rákbetegség és a személyiségjegyek között. A pszichológiai kutatások szerint az A-típusú személyiségnek a szívinfarktusra és az agyvérzésre, a C-típusúnak a rákra lehet nagyobb a kockázata. *Rohánszky Magda* onkopszichológus szerint amikor valaki szembesül a rákkal, ahhoz való hozzáállását, tudatosan vagy tudattalanul alakuló megküzdési stratégiáját is alapvetően meghatározza a habitusa. A magazin foglalkozik a daganatos betegek fájdalomcsillapításával és a szélsőséges diétákkal is. A szakértők azt tanácsolják a betegeknek, hogy a drága étrend-kiegészítők helyett fogyasszanak inkább friss zöldséget. További információ a www.rakgyogyitas.hu honlapon.

HARC A TROMBÓZIS ELLEN

Hazánkban évente legalább 2000 ember halálát okozza az érrendszerben elakadt vérrög, amely gyakran a tüdőben torlaszolja el a vér útját, végzetes tüdőembóliát váltva ki. Az áldozatok többsége munkaképes korú, magát egészségesnek tekintő férfi és nő. A trombózisos betegek táppénzére évente milliárdokat költünk, miközben a szakemberek évek óta küzdenek a vérrögeképződés megelőzéséért és a tromboembóliás betegek túléléseért. A megoldás az lenne, ha jelentősen növelnék a trombózisközpontok számát, ahogyan ezt Nyugat-Európa legtöbb országában tették. Magyarországon jelenleg öt ilyen intézmény működik, de tízszer ennyire lenne szükség – állítja *Blaskó György*, az újonnan megnyílt központ vezető professzora. A részleteket lásd a www.tromboziskozpont.hu honlapon.

AMIKOR SEGÍTHET A VIDEOJÁTÉK

A mozgássérült betegek neurorehabilitációjának fontos eleme a gyógytorna, a hétköznapi mozgáskészség javítása. Bizonyos videojátékok azonban többre képesek, segítségükkel a beteg komplex mozgásokat végezhet, kerékpározhat, táncolhat, golfozhat, vagy akár bokszolhat is. A már hazánkban is megvásárolható eszközzel javítani lehet a járáson, az egyensúlyon és a kéz ügyességen is, használatához azonban szakoros és gyógytornász ajánlása és felügyelete szükséges. Aki ki akarja próbálni, megteheti a budapesti *Uzsoki utcai Kózház Neurológiai Osztályán* és a nyíregyházi *Sclerosis Multiplex Centrumban*. Előzetes időpont-egyeztetés szükséges a 06-1-467-3700-as budapest, illetve a 06-42-596-683-as nyíregyházi telefonszámon.

SZENDVICS HELYETT GABONAPEHELY

Egy friss felmérés szerint napjainkban már nemcsak a magyar dietetikusok döntő többsége, de a pácienseik nagy része – több mint kétharmada – sem indul el otthonról reggeli nélkül. a gond csak az, hogy az első étkezéskor a tányér-



ra általában szendvics kerül. A szakemberek nem győzik hangsúlyozni, hogy mennyivel egészségesebb lenne, ha reggelente teljes értékű gabonából készült pékárut, gabonapelyheket, müzlit fogyasztatnának tejtermékkel, gyümölcssel elkeverve. Ezek tartalmazzák ugyanis azokat a rostokat, vitaminokat és ásványi anyagokat, amelyek nélkülözhetetlenek a szervezet zavartalan működéséhez.

EXERCISE IS MEDICINE EGÉSZSÉGÜGYI PROGRAM

Több mint egy éve csatlakozott Magyarország az amerikai kezdeményezésre indult, Európában is átvett *Exercise is Medicine* egészségügyi programhoz, amely nálunk *Mozgás=Egészség Program* néven fut. Első lépésként 2012-ben közel 300 győri és veszprémi egyetemista egészségi állapotának átfogó felmérését végezték el. A megkérdezettek több mint fele eléggé, de nem teljesen egészségesnek ítélte magát, míg közel 10 százalékuk úgy nyilatkozott, hogy baj van az egészségével. A vizsgálatból alapján ennek az is oka lehet, hogy – akárcsak a felnőtt lakosság többsége – a diákok jelentős része gyakorlatilag inaktív, mert havi három alkalomnál nem mozog többet. Az iskolapad elhagyása után a kötelező testnevelési órák is elmaradnak, s a fiatal felnőtteknél is kialakul a mozgásszegény életmód.

A HORMONOK ÉS AZ ASZTMA

Az asztma a légutak krónikus gyulladással járó betegség, amely nem gyógyítható, de megfelelő kezeléssel, életmódbeli változással a gyulladás intenzitása csökkenthető, az asztmás rohamok megelőzhetőek. A rohamok kialakulását számos tényező befolyásolhatja, egyebek között az időjárás változása, a légszennyezettség, a pollenek megjelenése és nem utolsósorban a dohányzás. A legfrissebb kutatások összefüggést találtak a nők menstruációs ciklusa és az asztmás tünetek változása között is. Közel négyezer asztmás, fogamzásgátlót nem szedő hölgyet figyeltek meg, és azt találták, hogy a ciklus 10. napjától 22. napjáig az asztmás tünetek rosszabbodtak. Célszerű tehát ezt is figyelembe venni a gyógyszeres kezelés beállításánál. Természetesen a menstruációs ciklus hossza és az azt kísérő hormonális változások egyénenként különböznek, így a gyógyszeres kezelést módostani csak az úgynevezett asztmanapló segítségével tanácsos. Bővebb információ a www.allergiakozyont.hu honlapon.

