

## Válogatás nemzetközi folyóiratok cikkeiből

Balku Eszter, Kimmel Zsófia, Papp Ildikó, Dr. Varsányi Péter

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

**Julie Gillis–Jamie Utt–Alyssa Royse–Joanna Schroeder:**  
***The Healthy Sex Talk: Teaching Kids Consent, Ages 1–21***  
***The Goodmenproject, March 20, 2013***

*Összefoglaló:* A szerzők a napjainkban egyre gyakrabban előforduló szexuális erőszak megelőzése céljából készítettek el szülőknek szóló ajánlásukat. A cikkben olyan beszélgetési témákat, gyakorlatokat mutatnak be, melyek rendszeres és következetes alkalmazásával a szülők aktívan tehetnek azért, hogy gyermekük ne váljék szexuális erőszak áldozatává vagy elkövetőjévé. Három korosztályra (kisgyermek [1–5 év], gyermekek [6–12 év] és kamaszok [13–21 év]) vonatkozóan fogalmaztak meg tanácsokat a felelős szülőknek. A tanácsok főként a támogató, bizalmi szülő–gyermek viszony kialakítására, a gyermekek saját testük feletti irányításának erősítésére, a helyes önértékelés kialakítására és az egymásra figyelésre, mások akaratának tiszteletben tartására vonatkoznak. A témák egymásra épülve fejthetik ki leginkább hatásukat. A cikk kapcsán kialakult beszélgetésben megfogalmazódott, hogy szükség lenne olyan, a szülők vagy leendő szülők számára fontos információkat, gyakorlati megoldásokat bemutató, szervezett háttérre, mely a cikkben felsorolt mintát követve, a további felmerülő problémákra is reagálva Magyarországon is csökkentheti a szexuális erőszak gyakoriságát. Az ilyen jellegű segítség biztosítása, a kockázati csoport azonosítása az egészségfejlesztés feladata kell, hogy legyen.

*Ismertette: Dr. Varsányi Péter*

\*\*\*

**Dr Tim McAfee–Kevin C Davis MA–Robert L Alexander PhD–Terry F Pechacek PhD–Rebecca Bunnell ScD:**  
***Effect of the first federally funded US antismoking national media campaign***  
***The Lancet, Volume 382, Issue 9909, Pages 2003–2011, 14 December 2013***

*Összefoglaló:* Az amerikai *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* 2012 márciusában három hónapos, országos dohányzás-ellenes kampányt hirdetett *Tips From Former Smokers (Tips)* néven. A kampány célja érzelmekre ható történeteken keresztül növelni az emberek ismereteit a dohányzás káros hatásairól.

A kampányban dolgozó szakemberek a megfelelő hatáselemzés végett alapállapot-felmérést, majd követéses vizsgálatot végeztek. Az alapállapot-felmérésben 3 051 dohányzó és 2 220 nemdohányzó vett részt, a kampányt követően pedig a dohányzók 78%-a, a nemdohányzók 74%-a vett részt a hatásvizsgálatban.

A három hónapos kampányt követően a dohányzók körében 31,1%-ról 34,8%-ra emelkedett a leszokást megkísérlők száma, ez 12%-os relatív növekedést jelentett. Országosan 1,64 millió dohányzó kísérelte meg a leszokást, és a követés periódusában 220 000 dohányos hagyta abba biztosan a dohányzást. 31,9%-ról 35,2%-ra emelkedett azon nemdohányzók aránya, akik családtagjaikkal, barátaikkal a dohányzás veszélyeiről beszélgettek. A kampány hatására kb. 4,7 millió nemdohányzó ajánlotta a leszokást, és több mint 6 millió beszélt a dohányzás káros hatásairól. A kampány hatáselemzéséből kiderül, hogy egy érzelmekre ható, aktív kampány, országos szinten hatásosan emelheti a leszokottak arányát, elősegítve az egészséges életévek számának növekedését.

*Ismertette: Kimmel Zsófia*

**OECD Regional Well-Being: A Closer Measure of Life – [www.oecdregionalwellbeing.org](http://www.oecdregionalwellbeing.org)**

*Összefoglaló:* Az OECD által készített, a tagországokra vonatkozó többdimenziós indikátor, mely nem csak az egyes országok, hanem az országon belüli régiók összehasonlítására is alkalmas. A megjelenített indikátorok: a szolgáltatásokhoz való hozzáférés, az állampolgársági aktivitás, az oktatás, a környezet, a munka, a jövedelem, az egészség és a biztonság.

*Ismertette: Balku Eszter*

\*\*\*

***Benefits and Risks of Salt Consumption***

**A. Mente and Others: Association of Urinary Sodium and Potassium Excretion with Blood Pressure.**  
*N Engl J Med, 2014;371:601–611.*

**M. O'Donnell and Others: Urinary Sodium and Potassium Excretion, Mortality, and Cardiovascular Events.**  
*N Engl J Med, 2014;371:612–623.*

**D. Mozaffarian and Others: Global Sodium Consumption and Death from Cardiovascular Causes.**  
*N Engl J Med, 2014;371:624–634.*

*Összefoglaló: Alacsony nátriumbevitel – előny vagy fokozott kockázat?*

*Bevezető:* A magas vérnyomás a leggyakoribb módosítható kardiovaszkuláris rizikófaktor és halálok. Világszerte több mint 1 milliárd felnőttnek van magas vérnyomása, mely több mint 9 millió halálesethez járul hozzá évente. Éppen ezért fontos cél a magas vérnyomás, ezáltal a kardiovaszkuláris betegségek, illetve az ebből eredő halálozás rizikójának csökkentése. A lakossági stratégiák közé tartozik a nátriumbevitel csökkentése, azonban az elmúlt években több vizsgálatban is felmerült az alacsony nátriumbevitel lehetséges káros hatása, ugyanis a szív- és érrendszeri megbetegedések rizikóját és a halálozást is növelheti.

*Módszer és eredmények:* Mindhárom tanulmány a nátrium- és káliumbevitel, valamint a magas vérnyomás és a kardiovaszkuláris megbetegedések kapcsolatát vizsgálta.

Az első két cikk a PURE-tanulmányon alapul, melyben 17 országból több mint 100 000 felnőtt vett részt. A nátrium- és káliumbevitelt a reggeli vizeletből mért nátrium- és káliumkiválasztás alapján becsülték. A vizsgálati személyek 90%-a magas (5,99 feletti) vagy közepes (3–5,99), 10%-a alacsonyabb (3g/nap) nátriumkiválasztással volt jellemezhető. Csak 4%-uk eredményei feleltek meg a jelenlegi amerikai ajánlásoknak (1,5 vagy 2,3 g/nap).

Az első tanulmányban pozitív összefüggést találtak a nátriumkiválasztás és a vérnyomás között. Szorosabb volt az összefüggés magasabb, illetve mérsékelt közepes nátriumbevitelnél, alacsony bevitel esetében nem volt szignifikáns. A káliumfogyasztás fordított kapcsolatban állt a vérnyomással, a magasabb káliumbevitel alacsonyabb vérnyomással járt együtt. A nátrium–kálium arány továbbá a vérnyomást is befolyásolta: a magas nátriumfogyasztás erősebben összekapcsolódott a magas vérnyomással abban az esetben, ha alacsony káliumfogyasztás kísérte.

A második tanulmányban a nátriumfogyasztást, valamint a kardiovaszkuláris kockázatot vizsgálva J alakú összefüggést találtak, mely szerint – a közepes mennyiségű (3–6g) nátriumot fogyasztókkal összehasonlítva – mind a magas (>7g/nap), mind az alacsony mennyiséget fogyasztóknak (<3g/nap) megnövekedett a kardiovaszkuláris eredetű halálozásból fakadó rizikója. Az eredmények megerősítették a káliumfogyasztás védőhatását.

A harmadik tanulmány szerzői metaanalízis segítségével elemezték a nátriumfogyasztás kardiovaszkuláris hatását. 107 megjelent cikk alapján erős, egyenes irányú összefüggést találtak a nátriumbevitel és a kardiovaszkuláris események között. Eredményeik szerint 2010-ben 1,65 millió kardiovaszkuláris halálozás volt összefüggésben a magas nátriumbevitellel.

Tehát mindhárom tanulmány egyértelműen alátámasztja a magas nátriumbevitel káros hatását, valamint a kálium védőhatását, de arra sincsen egyértelmű bizonyíték, hogy az alacsony nátriumbevitel az átlagnépességben káros hatású lenne, illetve arra sincsen adat, hogy mennyi lehetne a javasolt nátriumbevitel alsó határa. A szerzők egy alternatív megoldást javasolnak, a káliumban gazdag étrendet, mely számos egészségügyi előnnyel jár, beleértve a vérnyomás csökkentését is.

*Ismertette: Papp Ildikó*