

Orvossal

AUTÓVEZETÉS KÖZBEN ELALUDNI TILOS!

A hosszú távú és idejű autóvezetés nehéz munka: a sofőr csak egyhelyben ül, s bár a közlekedésben bármelyik pillanatban történhet valami, ami megoldást igényel, sok órán át vezetni unalmas időtöltés. A szállítványnak azonban időben el kell jutnia a fuvar végcéljához: nem lehet hosszan megpihenni, szünetet tartani, aludni. Folytatni kell az utat a megérkezésig.

A nagy szállítójárművek hivatásos sofőrjei igyekeznek védekezni az elfáradás ellen, leküzdeni az álomosságot. Egyesek olyan doppingszereket is igénybe vesznek, mint a versenysportolók, bár ez számukra is veszélyes és tilos. Mindenkinek elérhető és szabadon használható viszont a kávé, a tea. Az autóvezetők jó része él is ezzel a frissítő lehetőséggel.

Ausztráliában, Sydney egyetemén *Lisa Sharwood* és munkacsoportja megvizsgálta, hogy a koffein különböző eredetű formáit milyen gyakran és milyen változatban fogyasztják a hivatásos teherjárművek vezetői, s ez milyen módon és mértékben befolyásolja balesetmentes autóvezetésüket. A kutatók Új-Dél-Wales és Nyugat-Ausztrália területén autózó hivatásos sofőrökkel foglalkoztak 2008 és 2011 között. Csak olyan autóvezetőket kerestek meg, akik legalább 12 tonnányi terhet szállítottak a kontinensnyi országban hatalmas távolságokra, melyeket sokórás autózással lehet megtenni.

A hattagú munkacsoport azt vizsgálta, hogy a hosszú utakon a koffein valamilyen formáját rendszeresen igénybe vevő sofőrök és a koffeinmentesen autózók baleseti



statisztikája között van-e értékelhető különbség a biztonságos, balesetmentes vezetés szempontjából. A nagy szállítóvállalatok útján kerestek 530 teherszállítót, akik az utolsó 12 hónapban valamelyik nagy távolságú úton balesetet szenvedtek, illetve 517 olyan sofőrt, akinek ebben az időszakban balesete nem volt: ezt vették kontrollcsoportnak.

A sofőrök 43%-a fogyasztott útközben valamilyen koffeint tartalmazó szert: teát, kávét, koffeintablettát vagy energiát, hogy ébren maradjon. Amikor a statisztikai értékelés során figyelembe vették a sofőrök életkorát, alvási szokásait, az esetleges alvási apnoé jellegét, a megtett kilométereket, a szünetek számát és időtartamát, valamint az éjszakai vezetés idejét, egyértelműen az derült ki, hogy a koffeint rendszeresen fogyasztók 63%-kal ritkábban szenvedtek balesetet, mint azok, akik koffeinmentesen autóztak.

Az erős dohányzás viszont pozitív összefüggést mutatott a balesetek gyakoriságával. Megvizsgálták az utolsó 5 évben előforduló ütközések számát, és kiderült, hogy a gyakori rágyújtás a balesetek esélyét 81%-kal növelte.

A kutatók az összefoglalásban azt írják, hogy a koffein jelentősen csökkenti a baleseti kockázatot hosszú távú autóvezetés közben, és minden hasonló helyzetben segítséget jelent a fáradtság leküzdésében. Aláhúzzák viszont, hogy ez csak rövid időszakokra érvényes, és a rendszeres megállás, megpihenés, az átgondolt munkarend és alvás is alapvetően fontos.

AZ ÖREGEDÉS KÉSELTETÉSE JÓ BEFEKTETÉS LEHET

A medicina története arról szól, hogyan sikerült az orvosoknak tisztázni a súlyos betegségek kórfolyamatát, és megtalálni a gyógyító eljárásokat, készítményeket, és ezzel az adott kórt megelőzni, a beteget meggyógyítani.

Dana P. Goldman, az University of Southern California (USC) kutatója és munkatársai a Harvard, a Columbia és az Illinois egyetemek legnevesebb szakembereinek bevonásával kiszámolták, hogy a társadalom és annak egészségügyi jövője szempontjából eredményesebb volna az öregedés folyamatának lassításával foglalkozni. Goldman és munkacsoportja szerint az öregedés ütemének lassítása a 65 évesnél idősebb emberek 5%-kal nagyobb arányának tenné lehetővé 2030 és 2060 között, hogy károsodás nélkül, egészségesebben élhessen. Más megközelítésben: a tudományos befektetés, melynek eredményeként sikerülne az öregedést fékezni, 2060-ban 11,7 millióval több egészséges idős embert jelentene.

Az izgalmas témára összegyűjtött szakértők számításai szerint ez a változás a korosodással járó betegségek gyakoriságának 1,25%-os csökkenésével járna. Tény, hogy az öregedés lassítása először nem mutatkozna a közegészségügyi helyzet mérhető javulásában, de hatása hosszú távon igen jelentősnek bizonyulna.

Az Egyesült Államokban a 65 esztendőnél idősebbek száma a következő ötven évben várhatóan megduplázódik, vagyis a 2010-es 43 millióról 2060-ban 106 millióra növekszik. Jelenleg a 65 évesnél idősebbek 28%-a károsodott, és segítségre, ápolásra szorul.

„Az utolsó fél évszázadban az életesély növekedése a halálos betegségek mortalitásának csökkentésének eredménye volt” – mondotta Dana Goldman. „A halálozás csökkenésénél azonban lényegesen gyorsabban növekszik az egészségkárosodással élők száma, a jó egészségben töltött élettíró változatlan vagy rövidül. Ha lassabban öregednénk, számos, életünk minőségének romlásával járó betegség progressziója is mérséklődne”.

A rosszindulatú daganatok jelenlegi optimális trend szerinti 25%-os csökkentése a teljes népesség egészségét nem növelné mérhetően és ugyanez vonatkozik a világszerte legnagyobb halálozást okozó szív- és érte betegségekre is. Ha tehát a rákbetegségeket és a kardiológiai kórképeket sikerülne jobban kezelni, 2060-ban ugyanennyi idős ember lenne, csak rosszabb fizikai állapotban.

Ez megfelelné a korábbi kutatás eredményeinek: ha a rosszindulatú daganatos betegségeket tudnánk gyógyítani, az csak az öregedést nyújtana. Ma viszont vannak adatok, amelyek azt mutatják, hogy a százévesek genetikájának jobb megismerése, a kalóriabevétel mérséklése fékezheti a biológiai öregedést. A kalóriabevétel csökkentése állatkísérletekben már hozott bizonyos eredményeket.

A rák- vagy a szívbetegségek kezelésének további javulása legfeljebb annyit eredményezne, hogy egy 51 éves ember várhatóan egy esztendővel élne tovább, mint jelenleg. Az öregedés lassításának mérsékelt hatása ezt két további esztendővel tolná meg és ez az idő valószínűleg jobb egészségben telne, mint az a jelenlegi helyzetben várható.

Az egészséges élettíró növekedése a következő öt évtizedben 7,1 trillió dollár gazdasági haszonnal járna. Mindez viszont azt is jelentené, hogy az egészségbiztosítási költségek növekednének.

Forrás: Weborvos