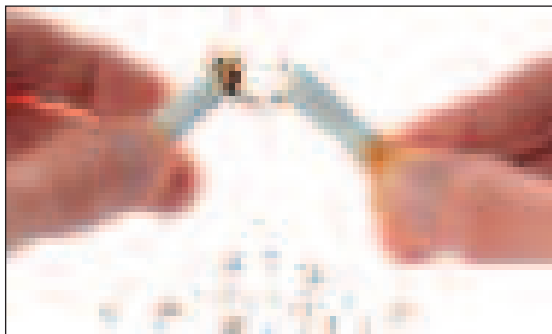


# Orvossal szemmel



## A DOHÁNYZÁS ÁRTALMAI

Ötven éve, 1914 januárjában az Egyesült Államok egészségügyének vezetője figyelmeztette az embereket, hogy a dohányzás ártalmas az egészségre: tüdőrákot okozhat, alacsony születési súlyhoz vezet, és általában növeli a halálozás esélyét.

Az akkori adatok alapján a kardiovaszkuláris betegségek még nem kerültek be ebbe a bűnlajstromba, amely azóta lényegesen kibővült. Annak ellenére, hogy a fejlettebb országokban a dohányzók aránya mind a nők, mind a férfiak körében csökkent, a dohányzók száma Európa nagy részén még mindig igen magas. Az *European Heart Journal* szerkesztőségi közleménye kiemeli, hogy Görögországban, Bulgáriában és Macedóniában a dohányosok aránya még mindig 38% a férfiak és 36–37% a nők körében. Büszkék mi sem lehetünk: a 2012-ben közölt statisztika szerint Magyarországon a férfiak 32,3 %-a, a nők 23,5 %-a rabja e szenvedélynek. Még riasztóbb, hogy a 13–15 éves iskolások 25%-a dohányzik, és meglepő, hogy a fiúknak 21,5%-a, a lányoknak azonban 23,6%-a cigarettázik!

A fejlődő országokban az iszkémiás szívbetegség okozta szervi károsodással élők aránya 60%-kal, az agyi katasztrófa okozta szervi károsodással élők pedig 35%-kal emelkedett, és ebben a dohányzásnak alapvető szerepe van.

Az Egyesült Államokban a dohányzás csökkentésére irányuló program az élet minden területén szünet nélkül folyik és nem eredménytelenül: 1980 és 2012 között a dohányzó amerikaiak aránya 31%-ról 16%-ra csökkent.

A dohányzás világszerte a második halál- ok, évente több mint 5 millió ember halálát okozza. Európában már nem csak a munkahelyekről és éttermekből igyekeznek kiltítani, a FIFA közlése szerint Európa focikedvelő országai közül tizenben már a stadionok területén

is tilos a dohányzás. Braziliában a Világkupa színhelyein a tilalmi listán a robbanószerek, fegyverek és mások károsítására alkalmas eszközök mellett szerepelt a dohányzás is.

Az orvosi szakirodalom külön foglalkozik Kína dohányzási gondjaival is, ugyanis jelenleg a világon minden harmadik dohányos kínai. Ha a kínaiak dohányzási szokása nem változik, akkor becslések szerint 2012 és 2050 között nikotinizmus következtében 50 milliónál több kínai fog meghalni. A *British Medical Journal* tanulmánya azt írja, hogy 2050-ig a dohányzás csökkentésével 13 milliónál több életet lehetne Kínában megmenteni.

## SIKERES FOGYÁS, JOBB ALVÁS

Az Endokrinológusok Nemzetközi Társasága és az Endokrin Társaság idei kongresszusának színhelye Chicago volt, ahol nagy érdeklődést keltett az University of Pennsylvania kutatóinak előadása. A *Nasreen Alfanis* vezette munkacsoport végezte azt a két évig tartó vizsgálatot, melynek neve angol betűszó: POWER-UP (Practice-based Opportunities for WEight Reduction at the University of Pennsylvania) volt. A tanulmányban 311 túlsúllyal küzdő nő és 79 elhízott férfi vett részt. A 390 vizsgálati alany véletlenszerűen három vizsgálati csoportba sorolták. Az egyik csoport negyedévenként találkozott kezelőorvosával és tanácsokat kapott az eredményes fogyáshoz. A második csoport tagjai a negyedévenkénti orvosi ellenőrzés mellett rendszeresen konzultáltak diétetikussal, míg a harmadik csoportba sorolt nők és férfiak mindezeket kívül gyógyszeres segítséget is igénybe vehettek.

Az eredményeket fél év, majd két év után értékelték. Hat hónap múltán az első csoport tagjainak súlycsökkenése átlagosan 2, a második csoporté 4, míg a harmadik csoport tagjai, a szükség esetén gyógyszerrel is támogatottak, csaknem 8 kilóval lettek könnyebbek.

Azok, akiknek eredeti súlya legalább 5%-ot meghaladó mértékben csökkent, átlagosan 22 perccel aludtak többet éjszakánként, mint azok, akik kisebb mértékben, vagy egyáltalán nem fogytak. A testsúlyvesztéssel párhuzamosan a kiegyensúlyoz-

ottság és a hangulat is jelentősen javult mind a pszichológiai próbák, mind a személyes tapasztalatok tanúsága szerint.

A vizsgálat végén, két év elteltével a kedvező pszichés hatás még akkor is megmaradt, ha a testsúly ismét növekedett.

## MULTIVITAMINOK ÉS A RÁK

A sokféle vitamint tartalmazó készítmények gyártói azt állítják a médiában közzétett reklámjaikban, hogy a vitamint tartalmazó szerek, táplálék kiegészítők rendszeres fogyasztásával a legsúlyosabb körkpek: a szív- és érrendszeri betegségek vagy a rosszindulatú daganatok megelőzhetőek.

Az Egyesült Államokban a Betegség-megelőző Szolgálat Hivatala az egyik vezető orvosi szakfolyóirat, az *Annals of Internal Medicine* nemrégiben megjelent számában közzétette a multivitaminokra vonatkozó vizsgálatának eredményeit. A *Virginia Moyer* vezette munkacsoport multivitaminos étrend kiegészítők adásával foglalkozó négy



randomizált és megfelelően kontrollált vizsgálat eredményeit értékelte. Noha ezek a vizsgálatok sokféle vitamin számos különböző dózisának hatásait ismertették, nem észleltek kedvező eredményt a szív- és érbetegségek okozta halálozásra vonatkozóan, sem egyéb, szedésüknek tulajdonítható kardiovaszkuláris előnyt. Egyetlen vizsgálat jelezte a szívinfarktus gyakoriságának a mérési határon mozgó csökkenését.

A kutatók értékelték további 24, vitaminokra, ásványi anyagokra vagy táplálék kiegészítőkre vonatkozó cikkek adatait is. A szív- és érbetegségekre, a rosszindulatú daganatokra és az összhaltalozásra vonatkozó védő hatást az alkalmazott szerekkel kapcsolatban nem figyeltek meg.

Forrás: *Weborvos*