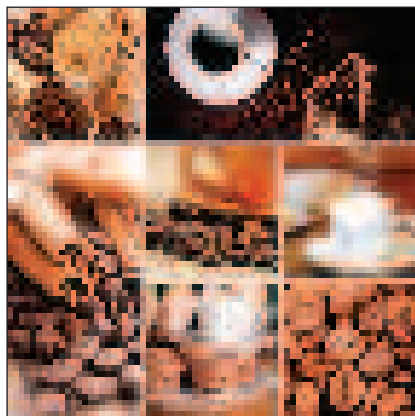


Orvosszemmel

NEM A KOFFEIN OKOZZA A SZABÁLYTALAN SZÍVÜTÉSEKET

Az emberek világszerte sokféle koffeint tartalmazó italt, ételt fogyasztanak, miközben gyakran kapnak olyan információkat, hogy ezek növelik a szabálytalan szívütések előfordulását és ezzel a szívpanaszokat is okozhatnak. Ezzel a legtöbbször alkalmi megfigyeléseken alapuló véleménnyel szállt vitába a Heart Rhythm Society 2015-ös kongresszusának május 18-án nyilvánosságra került poszttere, melyet *Shalini Dixit* és munkatársai mutattak be.



A munkacsoport tagjai San Francisco St. Louis és Portland egyetemén dolgoznak. Az Egyesült Államokban 1989-ben indult el a Cardiovascular Health Study, melyben 5000-nél több, 65 évesnél idősebb embert gondoznak. A kutatók azt vizsgálták segítségükkel, mennyi az igazság abban a dogmában, hogy a koffein fogyasztását célszerű kerülni, mert mind a kamrai, mind a szupraventrikuláris szabálytalan szívütések gyakoriságát növeli.

A résztvevők közül taláalomra kiemelték 1414 személyt, akiknél 24-órás Holter-monitorozás történt. A ritmuszavarok előfordulását összehasonlították a résztvevők részletes táplálkozási naplója alapján a koffeint tartalmazó italok-ételek fogyasztásával. Semmiféle összefüggést nem találtak. Sem a kávé, sem a tea, sem a csokoládé nem okozott **extraszisztóliát**. A kutatók hangsúlyozzák, hogy a Cardiovascular Health Study az eddigi legnagyobb tudományos tanulmány a táplálkozási adatok és a szívritmuszavarok összefüggésének felderítésére. Összefoglalásukban azt írják, hogy „újra kell gondolni az olyan klinikai véleményt, amely a koffeint tartalmazó természetes készítményeket tiltja az extraszisztóliát mutató emberek esetében”.

A PSZICHÉS TRAUMA SZERVI BETEGSÉGET OKOZHAT

Az angol nyelvű orvosi szakirodalomban sokat foglalkoznak a betűszóval PTSD-ként (Post Traumatic Stress Disorder) megnevezett poszttraumás stressz szindróma következményeivel. A PTSD olyan jelentősnek megélt lelki trauma, amit természeti katasztrófa, nem kívánt szexuális kapcsolat, fizikai támadás stb. vált ki, melynek a páciens számára súlyos következményei vannak, például a trauma ismételt felidézése, alvászavar, koncentrációs gondok, emocionális zavarok. Egyéb tünetek is jelentkezhetnek: rémálmok, ingerlékenység vagy pszichés érzéketlenség.

Jennifer Sumner és munkacsoportja New Yorkban a Nurses' Health Study II. 50 000 résztvevőjét tanulmányozta két évtizeden keresztül. Az eredetileg egészséges, 25–42 éves nőkből álló vizsgálati csoportból gyűjtötték azokat, akiknek az anamnézisében előfordult PTSD-t kiváltó esemény, illetve megkérdezték, hányféle ilyen tünet gyötörte őket. Az eredmény igen figyelemre méltó: azok a nők, akiknek legalább négyféle PTSD-tünete volt, 60%-kal nagyobb arányban betegedtek meg kardiovaszkuláris betegségben.

A fokozott PTSD-tünetek és a szív- és érbetegségek összefüggése kapcsolatban volt az egészségtelen életmód elemeivel is: a dohányzással, elhízással, mozgáshiánnyal, illetve olyan tényezőkkel, mint a magas vérnyomás. „A PTSD általában pszichológiai gondnak számít, de a hazaviendő tanulság az, hogy alapvetően a fizikai egészséggel is kapcsolatban van, kiváltképp a szív és az érrendszer egészségi állapotával – hangsúlyozta a munkacsoport vezetője –, **ami nem csupán mentális gond, hanem testi probléma is, amely végzetessé válhat.**”

HIZLAL A ZAJ?

A svéd főváros, Stockholm és környéke forgalmas vidék. Ennek egészségügyi következményeit vizsgálta *Andrei Pyko* és munkacsoportja. A vizsgálat 5075 résztvevőjét már 2002 és 2006 között folyamatosan tanulmányozták a Stockholm Diabetes Prevention Program keretében, melynek célja az volt, hogy a cukorbetegség kockázati tényezőire nyerjenek adatokat.

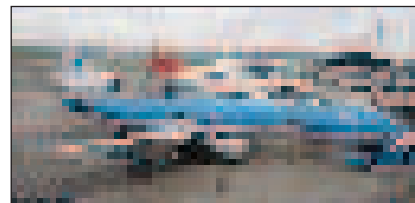
A városi zajjal kapcsolatos kiegészítő témát Stockholm és környékének öt kijelölt területén vizsgálták. Regisztrálták és mér-

ték az utcai zajt, az autók és a vonatok okozta lármát és külön a városi repülőtérről, az Arlanda következtében keletkező zajsínt. Figyelembe vették a közlekedési szabályok változásából eredő zajsínt eltéréseit, mérték a zajt az épületek környékén, és azokon belül.

A több mint 5000 fős vizsgálati csoport életkora 43–66 év volt, és a résztvevőket részletesen kikérdezték életmódjukról, egészségi állapotukról, pszichés körülményeiről, alvási viszonyaikról és munkájukról. Volt részletes orvosi vizsgálat és laboratóriumi adatgyűjtés. Kiemelt figyelmet fordítottak a testtömeg index mérésére, illetve a has- és a csípőkörfogot arányának alakulására.

A környezeti zajsínt nem befolyásolta jelentősen a testtömeg index értékét. Ezzel szemben a centrális elhízást kifejezetten fokozta a láрма. A környezeti zaj minden 5 decibelnyi fokozódása az ártalmatlan 45 decibelles határérték fölött a háskörfogot 0,21 cm-es növekedésével járt. Statisztikailag ez a nő esetében bizonyult szignifikánsnak. A férfiaknál a csípő- és a háskörfogot aránya szorosabb kapcsolatot mutatott, mely 0,16 cm értékkel emelkedett 5 decibellel hangosabb zaj esetén. Mindenféle zaj összefüggött a hizással, de a kapcsolat a repülőgépek okozta zaj esetében tűnt a legkifejezettebbnek.

A kutatók számítása szerint a résztvevők 62%-a volt legalább 45 decibel szintű közlekedési zajnak kitéve. Minden huszadik résztvevő élt ilyen zajban a vonatok miatt, és 1108 résztvevő hallott 45 decibelnél hangosabb zajt a légi közlekedés következtében.



Számítások szerint a stockholmi vizsgálati alanyok közül 2726-an csak egyféle környezeti zajtól szenvedtek, 740-en kétfélettől, 90-en háromféle zajt voltak kénytelenek elviselni. Ezeknek mintegy harmada csak 45 decibel erősségű zajban élt, ami a tudományos vizsgálatok szerint nem ártalmas.

A szocioökonomiai tényezők – az életvitel vagy a légszennyezés – a zaj okozta eltéréseket nem módosították. Az életkor viszont igen: a zaj és az elhízás közötti kapcsolat csak 60 éves kor alatt érvényesül.

Forrás: *Weborvos*