

Veszélyes az alacsony vérnyomás?

A magas vérnyomás egyértelműen károsan hat az egészségre, ezt sokan tudják, de kevésbé ismert az a tény, hogy veszélyt jelenthet a túlságosan alacsony vérnyomás is.

A Columbia-egyetem kutatócsoportja 10 001 koszorúérbeteg részvételével végzett vizsgálata során azt állapították meg, hogy a halandóság J-alakú görbét mutat. Ez azt jelenti, hogy magasabb a halálozási ráta azoknál, akiknek a legalacsonyabb volt a vérnyomásuk.

A kutatás vezetője hozzátette, hogy a vizsgált csoport már diagnosztizált szívkoszorúér-betegekből állt, és elsődleges célja nem is ez, hanem a koleszterincsökkentők adagolásának vizsgálata volt, a vérnyomást csupán rutinszerűen mérték.

A legalacsonyabb halálozási arány tehát nem azok körében volt, akiknek a legalacsonyabb volt a vérnyomása, hanem azoknak, akik egy kicsit a görbe jobb oldalán helyezkedtek el. Itt a szisztolés vérnyomás átlagértéke 139,9 volt, míg a diasztolés 79,2 Hgmm.

A kutató szerint van egy pont, amely alatt a vérnyomás csökkentése már ellenkező hatást vált ki.

Ha a diasztolés vérnyomás 70 alá esik, négyszeresére emelkedik a meglévő betegség kockázata. A túl alacsony vérnyomás miatt az agyba nem jut elegendő vér, és ugyanolyan veszélyes lehet, mintha túl sok.

Ez még nem jelenti azt, hogy az átlagembernek aggodnia kellene az alacsony vérnyomása miatt, általában jobb az alacsony vérnyomás, mint a magas.

A változókori hőhullámok egy évtizednél is tovább tarthatnak

A változókor alatt és után egy évtizednél tovább is eltarthatnak a hőhullámok, kétszer hosszabb ideig, mint eddig feltételezték - állapították meg amerikai kutatók.

Az Obstetrics and Gynecology című szakfolyóiratban ismertetett tanulmány szerint azoknál a nőknél várható, hogy hosszabb ideig elhúzódnak a hőhullámok, akiknél a menopauza előtt vagy annak korai szakaszában bukkannak fel először.

Ellen Freeman, a Pennsylvaniai Egyetem orvosi karának kutatója és munkatársai négyszáz, a 30-as vagy 40-es éveiben lévő nőt vontak be követéses vizsgálatukba 1995-ben. Az ezt követő 13 évben a kutatók körülbelül évente készítették a résztvevőkkel interjút, amelyben egészségükre, tüneteikre kérdeztek rá.

A nők közül csak 55-nél nem jelentek meg a hőhullámok, 90 enyhének minősítette, míg a többiek - 259 nő - közepesként vagy súlyosként jellemezte azokat legalább egy kikérdezési időpontban.

Az érintetteknek a hőhullámok átlagosan 11 évig tartottak, ami azért fontos megállapítás, mert korábban 4-5 évre tették e kellemetlen tünet időtartamát.



Az elhízott kamaszoknál gyakori a D-vitamin hiánya

Az elhízott tizenévesek körében gyakori a D-vitamin alacsony szintje - állapították meg tanulmányukban amerikai kutatók.

A kis létszámú vizsgálatban 68 elhízott kamasz vérében mérték a D-vitamin szintjét. A lányok 72 százalékánál volt hiányos, 28 százalékánál elégtelen a D-vitammal való ellátottság, míg a fiúk esetében rendre 69, illetve 22 százalék volt ugyanez az arány.

Bár a kezelést követően emelkedett a D-vitamin szintje az elhízott tinédzsereknél, ám ekkor is csak 28 százalékuknál érte el a normális értéket, amit a szakemberek aggasztónak tartanak.

A kutatók elképzelhetőnek tartják, hogy a D-vitamin hiányát ebben a csoportban az okozza, hogy az elhízott kamaszok túl kevés időt töltenek a szabadban, így kevés napsugárzás éri őket. A 10 és 17 év közötti amerikai fiatalok között jelenleg 16,7 százalék az elhízottak aránya.

A tanulmány a Journal of Adolescent Health című szakfolyóirat májusi számában jelent meg.



Veszélyes, ha a vércukor magas, de az is, ha túlságosan alacsony

A cukorbetegnek több mint a fele időnként kifejezetten alacsony vércukor szintet jelző panaszokat tapasztal - figyelmeztettek szakemberek az Amerikai Endokrinológusok Kollégiumának kongresszusán. A cukorbetegben szenvedőknek azért kell megfelelő diétát tartani, gyógyszereket szedni, inzulint kapni, hogy vércukorszintjük ne legyen magasabb az egészséges anyagcseréjű embereknél. A cukorbeteg mind gyakoribb és a halálozási statisztikát vezető szív-és érrendszeri betegségek egyik legfontosabb kockázati tényezője. Az elmúlt év végén a Harris Interactive közvélemény-kutatóintézet munkatársai két hónapon keresztül különböző nagyvárosokban 2530 2-es típusú cukorbetegségben szenvedő felnőttet vizsgáltak.

Ennek a vizsgálatnak nem az volt a célja, hogy tisztázza: milyen magas ezeknek a betegeknek a vércukorértéke, hanem az, hogy milyen gyakran és milyen körülmények között tapasztaltak alacsony vércukorértékre utaló tüneteket.

Kiderült, hogy a felnőtt cukorbeteg 55 százaléka tapasztalt vércukoresést jelző panaszokat. A kellemetlenség kockázatát az adta, hogy a panaszok a megszo- kott, mindennapi tevékenység közben jelentkeztek: 42 százalékban munka közben, 26 százalékban sportoláskor és 19 százalékban autózás során.

A bevezető tünetek igen jellegzetesek: idegesség, iz- zadás, remegés. Ez azért fontos, mert ha a beteg és környezete ezt fölismeri, megelőzhető a súlyosabb szö- vődmények: elájulás, eszméletvesztés. A vércukor hirtelen csökkenésének oka a megkérdezett betegeknél gyakran az volt, hogy kihagytak egy étkezést: 27 száza- lékban a reggeli sietés miatt nem reggeliztek.

A leggyakoribb ok - 46 százalék esetében - valami hirtelen, rendkívüli fizikai megerőltetés volt. Az esetek 35 százalékában fordult elő, hogy gyógyszeradagolási hiba állt a háttérben. Egyik szakértő, Etie Mogissi professzor a vitában hangsúlyozta, hogy "a vércukorszint hirtelen csökkenése veszélyes és a betegeknek ismerniük kell a tüneteket, hogy a nagyobb kockázatot elkerül- hessék. Itt is alapvetően fontos a kezelőorvos és a beteg szoros együttműködése." (MTI)

Forrás: informed

Közönséges nyír(fa)

(Betula pendula)

Leírás és előfordulás: egylaki, lombhullató fa. Elegyfa- ként szinte valamennyi hazai természetes erdőársulásban megtalálható. Főként hegyvidéki elterjedésű faj, de a somo- gyi és a nyírségi homokon, ill. a Duna-Tisza közén is van- nak szép állományai. Törzse egyenes, néha görbült, magas- sága eléri a 20 métert. Kérge fiatalon fehér, idősen szürkés, lemezesen leváló. Ágai kopaszok, kissé csüngnek. Levellei 3-7 cm hosszúak, hosszú nyelűek, hegyes tojásdadok, rom- boidosak vagy háromszögűek, kopaszok, színük élénkzöld, fonákjuk halványabb, élük fűrészelt. Porzós és termős bar- kái az előző év őszén jelennek meg, majd a telet átvészelve tavasszal, az első levélek megjelenése után nyílnak ki. A hajtásvégeken elhelyezkedő, vörösesbarna fedőpikkelyű porzós barkák 4-6 cm hosszúak, henger alakúak, kipattanva világossárgák. A termős virágzatok rövidebbek és nem a hajtásvégeken, hanem a levelek hónaljában helyezkednek el. Termése makk.

Felhasznált részei: hazánkban elsősorban a levél (*Betu- lae folium* - Ph. Hg!, Ph. Eur.4.). Egyéb, feldolgozásra és felhasználásra kerülő részei a kéreg (*Betulae cortex*), a fa- törzsből készített kátrány (*Betulae pix*), a rügy (*Betulae gemma*) és a rügyből kinyert illóolaj (*Betulae gemmae aet- heroleum*).

Főbb hatóanyagok: a levélben flavonoidok, szaponi- nok, cserzőanyagok és illóolaj; a kéregben cserzőanyagok, a kátrányban főként fenolos vegyületek, a rügyekben zsírdé- kony flavonoid-metiléterek, a rügyekből vízgőz-desztillá- cióval kinyert illóolajban pedig betulenol és más szeszkvi- terpén-vegyületek.

Főbb hatások: a levéllel vizelethajtó és húgyúti fertőtle- nítő, a kéreg összehúzó, a kátrányt viszketést csillapító és a felhám elszarusodott rétegét fellazító, a rügyből készült il- lóolaj a sebgyógyulás folyamatát elősegítő.

Ajánlott napi adagja: levélből 6-9 gramm, ill. azzal egyenértékű készítmény; 6 ml tinktúra (1:10), valamint 3x15 ml friss levélből készült présle.

Felhasználás: a leve- leket húgyhólyag- és ve- semedence-gyulladás, valamint reuma kezelé- sét kiegészítő és vizelet- hajtó teakeverékek, ill. készítmények alkotórés- zeként, a rügyet gem- materápiás készítmé- nyek összetevőjeként, a rügyolajat kozmetikai készítmények alkotórés- zeként, a nyírfakátrányt ekcéma és pikkelysömör kezelésére, ill. a bőr fo- kozott faggyútermelésé- nek csökkentésére sze- szes kivonatok, kenő- csök és gyógyszappanok formájában.

A nyírfa leveleiből készült kivonatokot ha- jápoló, bőrtonizáló és bőrtisztító készítmények hatóanyagaként, a tisztí- tott nyírfakátrányt pedig hajápoló szerek (nyírfa- hajvizek) előállításra is felhasználják.

