

Óvatosan a napozással!

Mindenki szeretne szép bronzbarnára lesülni, de ez egészségi szempontból nagy veszélyt jelenthet.

Nagy-Britanniában évente 65 ezer új bőrrákos esetet jelentenek, és a számok emelkednek. 1995 és 2000 között a rosszindulatú melanómával diagnosztizált betegek száma 24 százalékkal nőtt, és évente 1700-an halnak meg bőrrákban.

A fiatalok azonban, úgy tűnik, nem vesznek tudomást a kockázatokról. A brit rákkutató központ több mint 1800 embert vizsgált meg a napozási szokásai- val és a kockázat felismerésével kapcsolatban.

A 16-24 évesek 70 százaléka mondta azt, hogy szeretne barna lenni, és mindössze 2-3 százalékuk volt tudatában annak, hogy milyen veszélyes a leégés.

Egy másik felmérés szerint a brit szülőknek több mint a fele beismerte, hogy gyermeke legalább egyszer életében már leégett a napon. Bár a gyermekkori leégés megduplázza a későbbi bőrrák kockázatát, a szülők 41 százaléka mondta azt, hogy szereti, ha a gyermeke barna, mert úgy egészségesebbnek néz ki.

A napbarnított bőr azonban nem mindig az egészségről tanúskodik. Az UV-sugárzás igen nagy mennyiségű energiát tartalmaz, amely a bőrön áthatolva megváltoztatja a bőrsejtek szerkezetét. A legveszélyesebb az UVC-sugár, de ezt teljesen elnyeli a Föld felső légrétege. Az UVA és az UVB azonban bőrrákot okozhat, és a DNS-t is roncsolhatja.

A melanóma a leggyakoribb a 40-60 évesek körében, de jelentős számban betegszenek meg 35 év alattiak is. Korai felismerés esetén jó arányban gyógyítható, ezért fontos, hogy az alábbiakra figyeljünk.

Forduljunk orvoshoz, ha egy anyajegy vagy szemölcs:

- nagyobb lesz
- megváltozik az alakja (különösen, ha szabálytalan a széle)
- megváltozik a színe (sötétebb, foltos, többszínű lesz)
- viszket vagy fáj
- vérzik vagy pikkelyes lesz
- gyulladtnak néz ki.

A melanóma bárhol előfordulhat a testen, férfiaknál a háton, nőknél a lábakon a leggyakoribb. Az összes esetek mintegy a fele egy régi szemölcsből indul ki.

Bőrrák szempontjából a legnagyobb kockázatnak az alább felsoroltak vannak kitéve:

- volt már korábban eltávolított rosszindulatú melanómájuk
- közeli rokonnak volt már melanómája
- sok szemölcse van
- világos bőrű, kék szemű
- szeplőre hajlamos
- könnyen leég a napon
- forró, napsugárzó országban született
- az elmúlt öt év során legalább egyszer már elégett a napon
- gyakran tartózkodik a napon.

A nyaralás közeledtével a brit rákkutató központ felhívja a lakosság figyelmét, kerülje a túlzott napozást, 11 és délután 3 óra között maradjon az árnyékban, használjon 15-ös faktorú fényvédőt, és ha semmiképp sem tudja elkerülni a napsugarakat, hosszú ujjú pamutruhát vegyen, kalapot, és jól védő napszemüveget.

Medical News Today
Dobos, L., InforMed Hírek

A gyermekkori leégés később bőrrákhoz vezethet

Szakemberek azt állítják, hogy ha egy gyerek napvédő krém védelme nélkül akár csak rövid időt is tölt a napon, jelentősen fokozódik a bőrrák kockázata.

Bár minden minden életkorban a leégés fokozza a bőrrák rizikóját, különösen nagy a kockázat 18 éves kor előtt.

Egyik ok, hogy a nap rákkeltő hatásai összegeződnek, minél előbb károsodik a bőr – legyen az lesülés vagy leégés, - annál valószínűbb, hogy a gyermek bőrsejtjeinek károsodása eléri azt a szintet, mely később bőrrák kialakulásához vezet, a gyerekkorban károsodott sejtek felnőttkorban ráksejtté alakulnak át.

A másik ok, hogy a gyermek immunrendszere még nem teljesen kialakult, nincs meg az a biokémiai védelem, mely a felnőtt szervezetében képes legalább néhány károsodott sejtet elkapni és kijavítani.

Egy bostoni kutatócsoport (Harvard Egyetem) még határozottabban rámutatott a gyermekkori leégés veszélyére. Szerintük mindennek az alapja egy újonnan felfedezett biokémiai jelsorozat, mely képes észlelni, mikor ér egy sejtet károsodás és rögtön megakadályozza a sejt osztódását, így a daganat kialakulását. A napsugárzás azonban főleg fiatal korban károsítja ezt a biokémiai láncot és ez nem képes megakadályozni az osztódást, röviden: a napsugárzás a beépített védelmet kikapcsolja, és a melanoma elkezdhet növekedni.

Az Amerikai Bőrgyógyász Társaság szerint a melanómák csaknem 2/3-a a napsugárzás hatásának tulajdonítható, és a károsodás 80%-a gyermekkori következtetett be. Az Amerikai Rák Társaság becslése szerint 2003-ban 54000 új bőrrák esetet fogtak diagnosztizálni, és a halálozás 7600 fő lesz ebben az évben.

A védekezés egyik módja, hogy a gyermekek bőrét védjük legalább 15 SPF napvédővel és megfelelően használjuk, vagyis legalább 30 perccel előbb kenjük be az összes napnak kitett bőrfelületet. Fürdés után a krémet újra be kell kenni, vagy nagyobb izzadás után.

A gyermeket, amikor nagyobb lesz, meg kell tanítani a napvédő helyes használatára.

A bőrgyógyászok javasolják a kalap, napszemüveg, trikó viselését is, főleg a tengerparton.

Vegyük figyelembe, hogy le lehet égni a napernyő alatt és felhős időben is.

A leégés akár 12 órával később is jelentkezhet, a délután még rózsaszín gyerek reggelre lángvörös lehet.

Összefüggés a bélflóra és a viselkedés között

A kanadai McMaster Egyetem kutatói elsőként találtak összefüggést egérkísérletekben a bélbaktériumok jelenléte és az állatok viselkedése, valamint agykémiaja között - idézte kedden a ScienceDaily című tudományos portál (<http://www.sciencedaily.com>).

A kutatók egészséges felnőtt egerek bélflóráját antibiotikumok adagolásával tették tönkre. A viselkedésüket figyelve megállapították, hogy az egerek ezután jobban szorongtak és kevésbé voltak figyelmesek.

A hangulatváltozás követése mellett mérték a depresszióhoz és szorongáshoz köthető, úgynevezett agyi neurotrófikus faktor (BDNF) mennyiségét, és úgy találták, hogy az megemelkedett. Amikor megszüntették az antibiotikum adagolását, az állatok bélflórája helyreállt, és ezt követte a viselkedés, valamint az agykémia normalizálódása is.

Annak bizonyítására, hogy a baktériumok befolyásolhatják a viselkedést, a kutatók csíramentes - génmódosított - egerekbe telepítettek át normál "életvitelt", felfedező kedvű állatokból baktériumflórát. Azt tapasztalták, hogy az egyébként alapállapotukban passzív, csíramentes egerek viselkedése felülkült, aktívabbak és bátrabbak lettek.

A teljes tanulmányt a Gastroenterology című szakfolyóiratban tették közzé.

MTI Hírek



Orvosi angyalgyökér (Angelica archangelica)

Leírás és előfordulás:

kétéves vagy évelő, lágyszárú növény. Gyöktörzse 8-12 cm hosszú, 5-8 cm átmérőjű, belőle 20-40 cm hosszú és 1 cm vastag, fűszeres illatú gyökerek erednek. Második évben fejlődő szára 100-250 cm magas, hengeres, kopasz, alsóbb részén vöröses, felül sötétzöld vagy kékes hamvas, belül üreges. Levelei nagyok, többszörösen összetettek, a levélalapjuk hólyagszerűen felfújtt. A levélkék 5-15 cm hosszúak, élük fűrészelt. Apró, zöldessárga virágai gömb alakúak, 15-20 cm átmérőjű összetett ernyőt alkotnak. Termése 6-10 mm hosszú ikerkaszat. Észak-Európában, Grönlandon, Izlandon és Szibériában honos.

Felhasznált részei:

a gyökér (Angelicae radix - Ph. Eur. 4., Angelicae radix et rhizoma - Ph. Hg.), = Angelicae sativae (=majoris) radix = Syriaca radix), a leveles hajtás (Angelicae herba), a termés (Angelicae fructus), ill. a gyökérből és a termékből kinyert illóolaj (Angelicae aetheroleum e radice, Angelicae aetheroleum e seminis).

Főbb hatóanyagok:

illóolaj (alfa- és béta-pinén, alfa- és béta-fellandré, ill. limonén főbb alkotórészekkel), kumarin-származékok és keserűanyagok.

Főbb hatások:

gyomornedv elválasztást fokozó, étvágyjavító, görcsoldó, szélhajtó, antibakteriális.

Ajánlott napi adagja:

4-6 gramm gyökeres gyöktörzs, 1,5-3 gramm folyékony kivonat (1:1), 1,5 gramm tinktúra, ill. ezekkel egyenértékű egyéb készítmény, vagy 10-20 csepp gyökeres gyöktörzsekből előállított illóolaj.

Felhasználás:

a gyökeret és a leveles hajtást gyomor- és bélrendszeri panaszok elleni, ill. epehajtó és tonizáló teakeverékek, tinktúrák és egyéb készítmények alkotóelemeiként; az illóolajat külsőleg kozmetikai készítmények (krémek, testápolók) összetevőjeként és parfümök illatkomponenseként.

A gyökereiből és terméseiből készült kivonatot elsősorban félkeserű- és keserű italok ízkiegészítő alkotórészeként használják a likőrpárbán, az illóolaj pedig növénylikőrök, keserű italok és a gin fontos ízanyaga.

Levelei fontos alkotórészei különféle fűszerkeverékeknek.

Megjegyzés:

az angelika-drogok furanokumarinjai fény hatására bőrgyulladást (fotodermatózist) idézhetnek elő.

