

## Az újgenerációs antibébi-tabletták veszélyeire figyelmeztetnek szakértők

Az új, harmadik generációs fogamzásgátló tablettákkal járó kockázatokra figyelmeztetnek egészségügyi szakértők.

Az elmúlt év húsz legnépszerűbb antibébi-tablettájának csaknem fele esetében az embólia kialakulásának kockázata kétszer akkora, mint a korábbi készítmények esetében - derült ki a Barmer GEK német betegbiztosító Berlinben bemutatott, gyógyszerekre vonatkozó jelentéséből.

"A második generáció kipróbált tablettái alkalmazhatóak, a további fogamzásgátlóknál azonban az embólia kockázata sokkal nagyobb és nehezen felbecsülhető" - mondta el a tanulmányt szerző Gerd Glaeske, a Brémai Egyetem munkatársa.

A tanulmány megkérdőjelezi továbbá az alkoholfüggőknek felírt erős altatószerek létjogosultságát is.

Az alkoholfüggők tizenegy százaléka fogékony az egyéb szenvedélyekre is. A páciensek a kórházi elvonókúra alatt gyakran kapnak altatókat, később pedig az alvászavarok és szorongásos tünetek kezelésére is. A tanulmány szerint azonban a gyógyszerek hosszú távú alkalmazása a függővé válás magas kockázata miatt nem megfelelő.

Kritikával illetik továbbá a demenciában szenvedő betegek számára az erős nyugtatószerek felírását. Ezek a páciensek a tanulmány szerint hatszor gyakrabban kapnak neuroleptikumokat, mint a demenciában nem szenvedők, halálzási arányuk pedig 1,6-1,7-szer magasabb.

A gyógyszerek hatása ugyanakkor nem bizonyított teljesen, ráadásul hosszú távú szedésük következményei sem világosak - fejtette ki Glaeske.

## Gyerekeknek, kamaszoknak tilos az energiatal!

Az energiatalok elsősorban azért jelentenek egészségügyi kockázatot a gyerekek és a tizenévesek számára, mert élénkítő szereket tartalmaznak, jelenti a gyermekorvosok amerikai akadémiaja, és egyben új irányelveket is ad az energia- és sportitalok fogyasztásához ebben a korcsoportban. Eszerint gyerekek és serdülők egyáltalán ne fogyasztanak energiatalokat, bár ennek a korcsoportnak is reklámozzák.

Számtalan félreértés és zűrzavar övezi az energia- és sportitalokat, a fiatalok nem ismerik a kettő közti különbséget. Sok gyerek iszik koffeintartalmú energiatalt, holott csak folyadékot szeretne magához venni edzés után. Ez az az al, hogy nagymennyiségű koffein és más stimuláns kerül a szervezetébe, ami veszélyes lehet.

A sportitalok szénhidrátokat, ásványi anyagokat, elektrolitokat és ízesítő anyagokat tartalmaznak, céljuk pótolni az edzés alatti izzadás során veszített folyadékot és elektrolitokat. Bár hosszú ideig tartó és erős igénybevétellel járó sporttevékenység esetén hasznosak lehetnek, a fiatalok általában túlzásba viszik a fogyasztását.

A legtöbb rendszeresen sportoló gyerek számára a víz a legjobb ital. A sportitalok többletkalóriát tartalmaznak, amire a gyerekeknek nincs szükségük, sőt, fogyasztásuk elhízáshoz, fogszuvasodáshoz vezethet. Jobb, ha a gyerekek vizet isznak edzés alatt és után, valamint gyümölcslevet és zsírszegény tejet fogyasztanak étkezéskor. A sportitalokat étkezéshez nem ajánlják.

A sportitalokkal ellentétben az energiatalok stimulánsokat tartalmaznak, például koffeint, guaranát, taurint. Ezek egyáltalán nem helyénvalók a gyermek és a serdülő életrendjében. Mivel a koffein fogyasztását gyermekeknél idegrendszeri valamint szív- és érrendszeri megbetegedésekkel hozták összefüggésbe, kerülendő.

**Az amerikai gyermekgyógyászok akadémiajának ajánlásai:**

- a gyermekorvosoknak fel kell világosítaniuk a szülőket és a gyerekeket az energiatalok és sportitalok lehetséges egészségi kockázatairól, és el kell magyarázniuk a kettő közti különbséget.
- gyermek és serdülőkorú egyáltalán ne fogyasszon energiatalt.
- a gyermekek és serdülők korlátozott mennyiségben

igyanak csak sportitalokat.

- sportoló gyermekek a sportitalokat is csak vízzel együtt és csak erős fizikai igénybevétel esetén fogyasszák, amikor gyorsan kell pótolni a szénhidrátokat és elektrolitokat.
- gyermekek és serdülők elsősorban vízzel pótolják az elvesztett folyadékot.

## A nők ráncaiból megjósolható csontjaik töréskockázata

Egy nő arcán lévő ránckok megjósolhatják, mekkora valószínűséggel fog csonttörést elszenvedni - állítják amerikai kutatók hétfőn ismertett tanulmányukban.



Mivel a bőrben és a csontokban lévő fehérjék koncentrációja kapcsolatban van egymással, ezért ha egy nő arca és nyaka erősen ráncos, akkor nagyobb nála a csontsűrűség csökkenése miatt bekövetkező csonttörés kockázata - vélik a Yale Egyetem kutatói.

A szakemberek 114, a változók kezdetén járó amerikai nőt vizsgáltak meg, akiknek utolsó menstruációja három éven belül volt.

A nők nyakán és arcán tizenegy helyen mérték a bőr tulajdonságait.

Egy durométer nevű keménységmérő szerkezettel értékelték, hogy mennyire volt tömör szerkezetű, feszes az orcák és a homlok bőre. A csonttömeget és a csontsűrűséget hordozható ultrahang- és röntgenkészülékkel mérték.

"Ugy találtuk, hogy a bőránckok mélyülése és rosszabbodása összefüggött a kisebb csontsűrűséggel a tanulmány résztvevői körében" - mondta Lubna Pal, a Yale orvosi karának nőgyógyász professzora. A kapcsolat függetlennek bizonyult a kortól vagy más ismert, a csontok sűrűségére ható tényezőktől.

Pal szerint megállapításuk azért fontos, mert a látható fizikai megjelenést hozza összefüggésbe a nem látható csontszerkezettel, így lehetőség nyílik arra, hogy az orvosok könnyebben, költséges vizsgálatok nélkül, akár egy pillantással azonosíthassák a változó korban lévő nőknél a csonttörés kockázatát.

Kutatási eredményeiket az Endokrin Társaság Bostonban megrendezett konferenciáján ismertették a Yale munkatársai.

## Mobiltelefonnal vihetjük haza a kórházból a veszélyes kórokozókat

Egy törökországi tanulmány szerint a betegek és a látogatók mobiltelefonjainak háromnegyedén kimutatható volt a Staphylococcus baktérium - idézte a Scientific American ismeretterjesztő folyóirat online kiadása (<http://www.scientificamerican.com>).

Korábbi kutatások megmutatták, hogy a mobiltelefonokon jóval több kórokozó található, mint amennyi egy átlagos illemhely kilincsén van. Ha már mobil, az emberek mindenütt használják telefonjukat, beleértve az orvosi rendelőket és a kórházakat is, ahol pedig különösen veszélyes baktériumok bukkannak fel.

Török kutatók egy kórházban 133 olyan mobiltelefon felszínét vizsgálták át alaposan, amelyek a betegekhez vagy látogatóikhoz tartoztak. Kiderült, hogy a mobilok több mint háromnegyede hordozta a Staphylococcus baktériumot, sőt az egyiken az antibiotikumoknak ellenálló, igen veszélyes MRSA (multidrogrezisztens Staphylococcus aureus) törzset is megtalálták. A telefonokon öt esetben mutattak ki Escherichia coli baktériumot, ezek közül kettőn gyógyszereknek ellenálló típust.

A kórház egészségügyi dolgozóinak mobiltelefonjai valamivel tisztábbnak bizonyultak. Az alkalmazotti mobilok húsz százaléka hordozott valamilyen kórokozót, ezek közül egyik sem volt multidrogrezisztens törzs.

A mobiltelefonok UV-sugárzással megszabadítható lennének a rájuk tapadt baktériumoktól, illetve valamely mosható védőbevonat alkalmazása is megoldást jelenthetne.

Mehmet Sait Tekerekoglu és munkatársai tanulmányát az American Journal of Infection Control című szakfolyóirat tette közzé.

*Forrás: informed*

# Közönséges boróka

(Juniperus communis)

**Leírás és előfordulás:**

örökzöld nyitvatermő, kétlaki cserje vagy fa. Nyíres fenyvesekben, hegyi cserjés legelőkön gyakori, a Duna-Tisza közti homoki nyáras borókásokban tömeges. Magassága természetes állományban 1-6 m. Kérge eleinte sima, vörösesbarna, később szürkésbarna, repedezett, pikkelyesen vagy rostosan leváló. Hajtása 3 élű, zöld, később barnászvörös. Ár alakú levelei merevek és szúrósak, hármas örvökben állnak, 1-2 cm hosszúak. Egyivaru virágaik jelentéktelenek, ősszel a levélörvök hónaljában egyesével jelennek meg. Borsó nagyságú, gömbölyded tobozbogyói két év alatt fejlődnek ki, éretten kékes hamvasak, feketék, édeskés ízűek, gyantaillatúak.

**Felhasznált részei:**

a tobozbogyó (*Juniperi galbulus* - Ph. Hg.VII., *Juniperi pseudo-fructus* - Ph. Eur. 4., =fructus, bacca), a belőle előállított illóolaj (*Juniperi aetheroleum* - Ph. Hg.VII.), valamint a hajtásvég (*Juniperi herba*, *Juniperi summitas*), ritkábban a kéregtől megszabadított ágak (*Juniperi lignum*).

**Főbb hatóanyagok:**

illóolaj (terpinén-4-ol fő alkotórésszel), cserzőanyagok és flavonoidok.

**Főbb hatások:**

a természetes vizelethajtó, vesekőképződést gátló, görcsoldó, fertőtlenítő és emésztésjavító; az illóolajnak bőrvörösítő (helyi vérbőséget előidéző) és antimikrobiális.

**Ajánlott napi adagja:**

3-9 gramm termés, 3-6 ml tinktúra (1:5, 45% etanol), ill. ezekkel egyenértékű kivonat; illóolajból 150-300 mg.

**Felhasználás:**

terméseit vizelethajtó, húgyúti fertőtlenítő, reuma kezelését kiegészítő és emésztésjavító teakeverékekhez adják; illóolaja gyakori alkotórésze a reumás panaszok és zárt sérülések (ficam, zúzódás, rándulás stb.) okozta fájdalmakat enyhítő kenőcsöknek, masszázs- és fürdőolajoknak, ill. légúti fertőzések esetén ajánlott inhalációs szerekeknek. Az illóolaj fontos összetevője kozmetikai készítményeknek (pl. fürdőkészítményeknek) és parfümök illatanyagaként is felhasználják.

A termések fontos alkotórészei a húshoz használt fűszerkeverékeknek, emellett sörök és borok ízének kialakításában is szerepet kaphatnak.

A borókatermésből készült kivonatoknak és párlatoknak, valamint az illóolajnak a likőriparban főként a gin gyártásánál van jelentőségük, de ízkiegészítőként keserű likőrök előállításánál is felhasználják azokat.

**Megjegyzés:**

nem tévesztendő össze a nehézszagú borókaival (*Juniperus sabina* L.), melynek több illóolaj-alkotórész miatt is korlátozott az alkalmazása.

