

A magas vércukor jelentősen növeli a demencia kockázatát

Cikkválogatás – Fordította: Váradi Judit – Forrás: tenyek-tevhitek.hu

A cukorbetegség jelentősen növeli a demencia kockázatát

(forrás: Diabetes May Significantly Increase the Risk of Dementia)

Az Amerikai Neurológiai Akadémia orvosi lapjában, a Neurology nyomtatott kiadványában 2011 szeptemberében közzétett vizsgálat szerint a diabéteszben szenvedő betegek esetében jelentősen megnövekedett a demencia kialakulásának kockázata.

"Felismerésünk felhívja a figyelmet arra, mennyire fontos, hogy a cukorbetegséget a demencia egy potenciális rizikófaktorának tekintsük", mondta el a vizsgálat vezetője, Yutaka Kiyohara, a japán Kyushu Egyetem professzora. "A diabétesz gyakori betegség, az elmúlt években világszerte nőtt a betegek száma, megfékezése mindennél fontosabb."

A diabéteszes betegeknek sokkal valószínűbben alakul ki az Alzheimer kór és más demencia félék, mint például a vascularis demencia, ami a véredények rongálódásakor fordul elő, és végső fokon megfosztja az agyat az oxigéntől.

A vizsgálatba 1017 - 60 évesnél idősebb - személyt vontak be. Reggel éhgyomorral vércukorméréssel állapították meg, hogy cukorbeteg-e. Átlagosan 11 éven át figyelték őket, majd azt vizsgálták, hogy demenciásak-e. A vizsgálat folyamán 232 személynél alakult ki demencia. Megállapították, hogy a diabéteszben szenvedők esetében a demencia kialakulása kétszer olyan valószínű volt, mint a normál vércukor szintű személyeknél. 150 diabéteszes személyből 41-nél alakult ki demencia, míg 559 nem diabéteszes személyből 115 lett demenciás.

Az eredmények nem változtak akkor sem, amikor a kutatók olyan faktorokat vizsgáltak, mint a magas vérnyomás, magas koleszterin és dohányzás. A demenciakockázat azoknál is magas volt, akiknél még nem volt kimutatható a diabétesz, de a glükóz-toleranciájuk károsodott, vagy pre-diabéteszes állapotban voltak. A vizsgálat még azt is megállapította, hogy a demenciakockázat azoknál is növekedett, akiknek a vércukorszintje két órával az étkezések után még mindig magas volt.

A magas vércukorszint még normál értéktartományban is összefügg az agy zsugorodásával

(Forrás: Even in Normal Range, High Blood Sugar Linked to Brain Shrinkage)

A normál értéktartomány magas határához közelítő vércukorszint is nagyobb kockázatot jelent az agy zsugorodás szempontjából, ami az öregedés és a demenciához hasonló betegségek velejárója.

"Számos vizsgálat kimutatta már a 2-es típusú cukorbetegség, a demencia és az agy zsugorodás közötti összefüggést, de mostanáig nem sokat tudtunk arról, hogy azok az emberek, akiknek vércukorszintje a normál értéktartomány magas határát közelíti meg, vajon hasonló hatásra számíthatnak-e" állítja Nicolas Cherbuin, a canberrai Australian National University professzora.

A vizsgálatban 249 - 60-64 éves - kísérleti személy vett részt, akiknek vércukorszintje a WHO által meghatározott normál értéktartományban volt. A vizsgálat elején MRI felvételt készítettek az agyukról, majd átlagosan négy évvel később ezt megismételték. Azok, akiknek a normál értéktartományon belül magasabb vércukorszintjük volt, de 6.1mmol/l (vagy 110 mg/dl) alatti, nagyobb eséllyel csökkent az agytérfogatuk a hipocampus és az amygdala területén. Ezek a területek felelnek a memóriáért és a kognitív képességeikért. A 10.0mmol/l (180 mg/dl) vagy ennél is magasabb vércukorértéket már diabétesz-

ként, a 6.1mmol/l (vagy 110 mg/dl) pedig prediabéteszként definiálták.

Miután elvégezték az elemzést korra, magas vérnyomásra, dohányzásra, alkoholfogyasztásra és egyéb tényezőkre, a kutatók megállapították, hogy a normál határérték felső tartományában mozgó vércukorszint felelős az agy zsugorodások 6-10 százalékáért.

A demencia rizikófaktor a magas vércukorszinttel függ össze, még akkor is, ha nem alakult ki diabétesz

(Forrás: Dementia Risk Tied to Blood Sugar Level, Even With No Diabetes)

A New England Journal of Medicine vizsgálata

Több mint 2000 - 65 évesnél idősebb beteg vett részt a vizsgálatban, melyben öt éven át mért vércukorszintjüket összevetették a demencia kialakulásának kockázatával. A nem cukorbeteg személyeknél 18 százalékkal nőtt meg a demencia kockázata a 6.4 mmol/l (115 mg/dl) feletti vércukorszintűek esetében, összevetve az átlagosan 5.6 mmol/l (100 mg/dl) vércukorszintű emberekkel. A cukorbeteg esetében, akik vércukorszintje általában magasabb, a demencia kockázata 40 százalékkal magasabb volt azoknál a személyeknél, akiknek 190 mg/dl volt az érték, összevetve azokkal, akiknél ez 8.9 mmol/l (160 mg/dl) volt.

"A legérdekesebb felfedezés az volt, hogy a nem diabéteszes személyeknél is nőtt a demencia kockázata: ahogy nőtt a vércukor, úgy nőtt a kockázat" számolt be Paul K. Crane, a vizsgálat első szerzője. Nem találtak olyan alsó küszöbértéket, ami alatt a kockázat megszűnt volna.

A vizsgálat során éveken át követték az emberek egy csoportját, miközben ők normál életüket éltek. A vizsgálati eredményeket egyesítették az egészségügyi ellátórendszerbeli adatokkal. Ennek alapján személyenként átlagosan 17 vércukorszint mérés adatai álltak rendelkezésre. A mérések tartalmazták az éhgyomorral és nem éhgyomorral mért vércukorszinteket és a glycated hemoglobint (HbA1c). A vércukorszint a nap folyamán emelkedik és csökken, de a glycated hemoglobin nem változik jelentősen.

Dr. Crane hangsúlyozta, hogy eredményeik megfigyelés vizsgálatból származnak: "megállapítottuk, hogy azoknál a személyeknél, akiknek vércukorszintje magasabb, általában nagyobb a demencia kockázata."

A súlyos hypoglycemia is összefügg a diabéteszben szenvedő idős betegek magasabb demencia kockázatával

(Forrás: Severe Hypoglycemia Linked With Higher Risk Of Dementia For Older Adults With Diabetes)

Eredményeink arra utalnak, hogy a súlyos, kórházi kezelést igénylő hipoglikémiás epizódok összefüggnek a demencia megnövekedett kockázatával, különösen a többszörös hipoglikémiás epizódot megtapasztaló betegek esetében.", írják a kutatók.

"Rengeteg bizonyítékunk van arra, hogy a cukorbetegségben szenvedők megnövekedett demencia kockázattal számolhatnak, ám a pontos mechanizmusok még nem ismertek; vizsgálatunk egy megelőzhető mechanizmust tételez fel. Eszerint a gyógyszeresen (pl. inzulinpótlással) előidézett súlyos hipoglikémia neurológiai következményei (agyi oxigénhiány, stb.) okozza arra hajlamosaknál idővel a demenciát."

Citrom (Citrus limon)

Leírás és előfordulás:

kis termetű, gömbölyded koronájú fáska, melynek hajtásai zömök tövisekkel borítottak. Levelei oválisak, 6-12 cm hosszúak, kihegyezett csúcsúak, a levéllemez fogazott élű és feltűnő izesüléssel csatlakozik a keskenyen szárnyas levélnyelhez. A virágbimbók vöröses színűek, a virágok fehérek, szélükön rózsaszínűek. Termése ovális, 8-12 cm hosszú, 4-6 cm széles, a csúcsán jól fejlett bimbó kitüremkedés található. A terméshéj vastag, színe éretten élénksárga, húsa sárga, íze erősen savanyú. ősei feltehetően a Himalájában vadon élő citromok voltak.

Felhasznált részei:

a terméshéj (*Citri pericarpium*) és a belőle hidegen préseléssel, vagy desztillációval kinyert illóolaj (*Citri aetheroleum* - Ph. Hg. VII., = *Limonis aetheroleum* - Ph. Eur. 4.).

Főbb hatóanyagok:

a terméshéjban illóolaj (limonén fő alkotórésszel), keserűanyagok és flavonoidok.

Főbb hatások:

a terméshéj étvágy- és emésztésjavító; az illóolaj fertőtlenítő, frissítő.

Ajánlott napi adagja:

a feldolgozott forrásokban nincs megadva.

Felhasználás:

a terméshéjat étvágy- és emésztésjavító készítmények alkotórészeként; az illóolajat emésztésjavító összetételekben, különböző gyógyszerformák izesítésére, ill. fertőtlenítő hatású légtér illatosítók és kozmetikai készítmények (pl. fürdőkészítmények) és parfümök összetevőjeként. A citrom terméseiből kinyert pektint hasmenés elleni készítményekben, illetve krémek és testápolók emulgeáló és állományjavító anyagaként is felhasználják.

A citrom terméshéjából készült kivonatot és párlatot a likőriparban likőrök, aperitif italok és vermutok zamatának kialakításához ízkiegészítőként alkalmazzák.

