

AGYSORVADÁST IS OKOZHAT A HOSSZAN TARTÓ DEPRESSZIÓ

Álfeledékenység vagy igazi?

Az emberek sokszor súlyos szellemi hanyatlással járó betegség első tüneteinek hiszik, ha elkezdene feledékkenné válni. Holott e feledékenység legtöbbször „álfeledékenység”, és stresszeredetű depresszióval függ össze, s a depresszió elmúltával ez is megszűnik. Ám ha túl sokáig tart a depressziós életszakasz, akkor nagyon nehezen visszafordíthatóvá válik – akár agysorvadással, homloklebenytérfoogat-csökkenéssel is járhat.

A felnőtt népesség jelentős hányada – akár tíz-negyven százaléka – is küzdhet depresszióval. – Sok ember jelentkezik a szegedi memóriaambulancián azzal: egy idő óta kimondottan feledékeny-vált. Például elfelejt neveteket, telefonszámokat, nem tud összpontosítani, nehezen old meg napi rutinfeladatokat. Attól tartanak sokszor ezek az emberek, hogy súlyos, szellemi hanyatlással járó betegség első tüneteit észlelik magukon. A hatvanötödik életévüket nem betöltötték esetében legtöbbször azonban kiderül: stressz okozta depresszió áll a háttérben – mondja dr. Kálmán János, a Szegedi Tudományegyetem pszichiátriai klinikáján működő Alzheimer-kór kutatócsoport vezetője; a memóriaambulanciát a kutatócsoport működteti.

Panaszmentesség

– A depresszióval összefüggő feledékenységet álfeledékenységnek nevezzük, és a depresszió elmúltával az illető e területen is panaszmentessé válik. Tehát nem súlyos szellemi hanyatlással járó betegség – legtöbbször Alzheimer-kór, vagy agyérelmesze-

sedés – első tüneteiről van szó, amikor csak szinten tartani, lassítani lehet a demenciához vezető folyamatot, hanem vissza is fordítható – fogalmaz a szakember.

Évente öt százalék

Ám vigyázni kell, mert ma már azt is tudjuk: a depresszióhoz vezető, hosszan tartó stressz megemeli a stresszhormonok mennyiségét a vérben, s ez igazoltan idegsejtek fokozott mérvű pusztulásához vezet. Szintén ismert: depressziósok esetében sokkal könnyebben alakul ki agyérelmeszesedés – ami szintén tényleges agykárosodást okoz. Ettől függetlenül is előfordul depressziós személyeknél, hogy romlik az agyi vérátáramlás, és feladathelyzetben az agy egyes területei sokkal kisebb mértékben aktiválódnak, mintha a vérátáramlás optimális lenne. Sőt azt is kimutatták: idősebb korban a tartós depresszióban szenvedők homloklebenye – ez a terület felelős a minden, magasabb rendű szellemi tevékenység, így az emlékezés képességéért is – évente öt százalékot is veszthet térfogatából. Úgyiszlóván föllesle-



Hatvanöt év alatt legtöbbször a stressz okozza a depressziót

ILLUSZTRÁCIÓ: MTI

ges említeni, hogy az ennek következtében jelentkező feledékenységre sem a könnyen visszafordítható „álfeledékenységre” kategóriájába tartozik.

Kevesebb stressz

– Tehát a túl sokáig tartó depresszió kiváltotta álfeledékenység valóban átcsaphat valódi, induló szellemi ha-

nyatlásba, és azt már nagyon nehéz megállítani – hívja föl a figyelmet dr. Kálmán János. A kettőt egyébként sokszor nagyon nehéz megkülönböztetni egymástól. Az is előfordul, a kettő együttesen jelentkeznek: lehet valakinek például induló Alzheimer-kórja, plusz még, depressziós hatások miatt, egyébként is csökken az agyi teljesítménye – nagy szükség van tehát olyan szak-

Lazulás az egészségért

A szellemi állapot a géneinkre is hat. Az SZTE-n dr. Kálmán János vezetésével a közelmúltban – önként jelentkező egészséges emberek részvételével – végzett kísérletsorozat bizonyította: már tíz alkalomból álló, hipnózissal elért ellazulás is nagymértékben fokozza a szervezet immunrendszeréért felelős gének működőképességét.

Hogy a hosszan tartó stressz, az ebből kialakuló depresszió mennyire káros a szervezet számára, azt régóta sejtik az orvostudomány, és azt is: a stressz ellen is védelmet nyújtó ellazulás mennyire hasznos. Ám ezek az első kísérletes bizonyítékok erre.

ambulanciákra, mint a szegedi memóriaambulancia, ahol mindezeket teljes biztonsággal el tudják különíteni, s a beteg megfelelő kezelést kap.

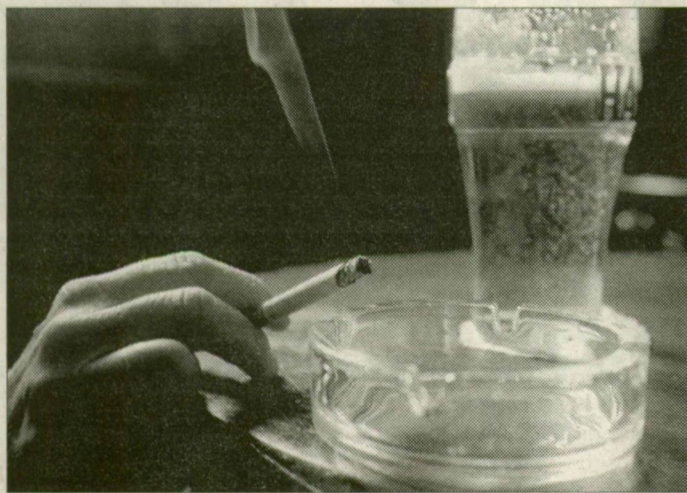
A konkrét kezelést mindig az orvos állapítja meg, lehet pszichoterápiás és gyógyszeres. Emellett nagyon fontos: az ember próbálja meg szervezni életét, hogy minél kevesebb stressz érje. Ugyanakkor megfelelő szellemi-teszt tréning mindenki számára szükséges. Ma már köztudott: nem igaz az az egykor hirdett álláspont, mely szerint az emberi agysejtek száma kizárólag csökkenhet. Új agysejtek, agysejtek közti új kapcsolatok minden életkorban keletkezhetnek, ha használjuk az agyat – a használat viszont nem azonos a stresszeléssel.

F. CS.

AZ IDÜLT HASNYÁLMIRIGY-GYULLADÁS

A betegnek kerülnie kell az alkoholt!

A hasnyálmirigy egy elnyújtott, 10–15 cm hosszú, kb. 2–3 cm vastag, mintegy 100 gramm tömegű mirigy, mely a gyomor mögött helyezkedik el. Gyulladásának leggyakoribb oka a túlzott mértékű alkoholfogyasztás.



Az alkohol ebben az esetben kis mennyiségben is mérge!

ILLUSZTRÁCIÓ: MTI

A hasnyálmirigy-gyulladás lehet akut vagy idült, krónikus. Az akut heveny gyulladásra utal, ami klinikailag és szövettanilag egyaránt meggyógyul. Ezzel szemben az idültre (krónikus) olyan szövettani elváltozások jellemzők, amelyek a kiváltó ok megszűnte után is fennállnak.

Leggyakoribb oka az alkoholizmus. Férfiaknál 80 gramm, nőknél 40–50 gramm feletti napi alkoholfogyasztás okozhatja e betegséget.

Ritkább okai közül megemlítendő a hasnyálmirigy-vezeték daganata vagy kövek által okozott elzáródásai, gyulladás miatt kialakult szűkületek, a vezeték fejlődési rendellenességei. Anyagcsere zavara is állhat a visszatérő gyulladás hátterében (pl. kalcium-anyag-

cserezavar). A kórkép vezető tünete a gyomortáji tájdalom, mely állandó jelleggel fennállhat. Általában kisugárzik a hátba. Gyakori a hányinger, hányás, étvágytalanság és a következményes testtömegcsökkenés.

A hasnyálmirigy jelentős funkcionális tartalékokkal rendelkezik, de amint enzimeinek elválasztása a normális tíz százaléka alá csökken, a betegnél zsírszéklet alakul ki, és olajos székletet vagy akár olajcseppeket, valamint emésztetlen izomrostokat is

űrít. A betegség előrehaladtával károsodik a szénhidrátok emésztése is, amely cukorbetegség kialakulásához vezet. Számos vizsgálat segíti a diagnózist.

Az idült hasnyálmirigy-gyulladás diagnózisa laboratóriumi és képalkotó vizsgálatokon, mely a pancreasvezeték és oldalágainak eltéréseit mutatja, valamint enzimvizsgálatokon alapszik. A betegség kezelésének alapvető célja a fájdalom megszüntetése, a progressió megállítás, a hasnyálmirigy regenerálódá-

sának elősegítése, valamint a funkciójának pótlása.

A betegnek kerülnie kell az alkoholt! Törekedni kell a többszöri, kis mennyiségű, csökkentett zsír- és fehérjetartalmú étrendre.

Igen fontos a görcsoldók, fájdalomcsillapítók és további specifikus gyógyszerek (például savcsökkentők) adása, melyek a hasnyálmirigy elválasztásának mérséklésével és a kifolyás javításával csökkentik a gyulladásos tüneteket. A hatékony kezeléshez hozzátartozik a hasnyálmirigy enzimeinek pótlása is, ami az egyéni szükségletekhez alkalmazkodó enzimkészítmények bevitelét jelenti az étkezések során. Előrehaladott esetben szükség lehet zsírol- és fehérjék pótlására is. Amennyiben cukorbetegség is kialakul, inzulin adására kényszerülünk.

Ha a fájdalom makacs, és konzervatív úton nem tudjuk uralni a betegséget, végleges megoldásként a sebészeti kezelést, műtétet kell választanunk. A helyes életmód szem előtt tartásával tegyünk meg mindent, hogy e betegséget elkerüljük!

DR. TUBA ADRIENN

B-vitaminok

A B1-vitamin kedvező hatása az idegrendszerre és a szellemi teljesítményre régóta ismert. Hiánya idegrendszeri és szív-működési zavart okozhat. A B2-vitamin egyéb anyagokkal együtt közreműködik a szénhidrátok, a zsírok és a fehérjék anyagcseréjében. Stresszállapotban megnő a szervezet B2-vitamin-szükséglete. Hiánya szájnyalakhártya-elváltozásokat okozhat. A B12-vitamin a vérképzésben játszik fontos szerepet, hiánya vészes vérszegénységet okoz. A betegség akkor alakul ki, ha a B12-vitamin nem szívódik fel a gyomorból.

Kövé anyja – kövér gyerek

MTI

Kövé nőknek nagy valószínűséggel a gyerekek is kövé lesz: a terhességük előtt már telt asszonyok gyerekeinek a fogamzás előtt karcos asszonyok gyerekeihez képest háromszoros az esélyük arra, hogy hétéves korukban már túlsúllyal küszködjenek – állapították meg amerikai kutatók egy kiterjedt vizsgálat során. A születendő gyerek túlsúlyának megakadályozását tulajdonképpen már a teherbeesés előtt meg kellene kezdeni – hangsúlyozta Ohio szövetségi állam állami egyetemének munkatársa a Pediatrics című gyermekorvos szak folyóirat decemberi számában közzétett tanulmányában. A szakemberek 3022 gyerekkel és mindegyik édesanyjával elemezték a túlsúlyosságot, az anyák esetében már a terhesség előtti időszakot is figyelembe véve. A vizsgálat eredményei szerint a gyerek későbbi túlsúlyosságára az volt a legnagyobb befolyással, milyen volt az anya testsúlya a fogamzás előtt egy-két hónappal. Ráadásul azok a gyerekek, akik már hároméves korukban túl kövérek, olyanok maradnak öt- és hétéves korukban is – derítette ki a vizsgálat.

Tévhit

Hallomások, felszínes ismeretek, népies bölcselvek, mesziről hozott csodaszerek alapján öngyógyításba kezdeni veszélyes is lehet. Akárcsak az, ha hamis információk, előítéletek, tévhitek alapján utasítunk el szerek, gyógymódokat, vagy szorongunk miattuk.

Télidőn lépten-nyomon kapjuk a tanácsot, ha folyik az orunk, hogy kapjunk be néhány antibiotikumot, az gyorsan meggyógyít. Ám csak akkor, ha baktériumok okozzák a bajt. A náthával járó betegségek többsége azonban vírusos. Az influenzának nem kell nagyágyú antibiotikummal nekimegy. Aki viszont felfázik, hólyaggyulladásra kap, bátran alkalmazza a népi gyógymódot, bármennyire különös is a tanács, a cikóriakávé iszogatása segít, átmossa a hólyagot. A hideg, frontos időkben a felerősödő reumás, ízületi fájdalmakkal küzdők ne hallgassanak viszont a „suttagó jólétesültségre”, miszerint infarktust okozhatnak a fájdalomcsillapítók – nem igaz.

Igaz ellenben, hogy egyes gyógyszerek hányingert válthatnak ki, ha éhgyomorra veszik be őket. Így még a hatásuk is csökkenhet. Éhomra csak a kifejezetten így szedni rendelt pirulákat, kapszulákat szabad bevenni. Mindig be kell tartani a szedési utasítást! A fogamzásgátló tablettáknál is: tévhit ugyanis, hogy a hatásuk folyamatos akkor is, ha időnként elmarad a bevételük. A kihagyók, a rendszertelenül fogamzásgátlót szedők teherbe eshetnek. „Mesebeszéd” viszont a női pletyka, hogy a nagyobb mellű nők fogamzóképesebbek.

Miként hamis az is, hogy a nagyobb mellűk fokozzák a rák kockázatát (a természetesen nem, legfőképpen a plasztikázással megnöveltek). Az alakjukra sokat adó nőknek arra sem kell hallgatni, aki azt tanácsolja, hogy a fogyás érdekében lustálkodjanak, aludjanak kevesebbet: az állandó kialvatlanság, fáradtság éppen-hogy rosszat tesz az emésztésnek, az anyagcserének.

Aki napi 8-10 órát alszik, az karcosabb lehet, mint aki csak 6-7 órát durmol. A súlytartásnak viszont a cigaretta nem „kelléke”, a leszokás nem hiszlik, ha a cigi nem igyekezik nasolással helyettesíteni. A rák kockázatától szabadulni akaró dohányosnak nem megoldás a light típusú cigi való áttérés – bizonyított, hogy a könnyű cigarettákat szívók is veszélyeztetettek.

SZABÓ MAGDOLNA