

Fókuszban: A KOLESZTERIN

Kisportolt, vékony, fiatal: nem így képzelünk el valakit, akinek extrém magas a koleszterinszintje. Pedig a betegség létezik, sőt, örökölhető!



Top 5 szíobarát étel

- 1. SPENÓT:** Magas folsav-, lutein-, kálium- és rosttartalma miatt jó a szívnek.
- 2. LAZAC:** Tele van omega-3 zsírsavakkal, csökkenti a magas vérnyomást, gátolja a vérrögképződést.
- 3. ZABPEHELY:** Magas omega-3 zsírsav-, folsav-, valamint káliumtartalma révén szíobarát étel, ráadásul a rosttartalma is jelentős.
- 4. AVOKÁDÓ:** Kalóriatartalma elég magas, de ezt felülírja számos kedvező élettani hatása: gazdag szíobarát telítetlen zsírsavakban, káliumot, kalciumot, foszfort, vasat és magnéziumot, C-, A-, E-, valamint B-vitaminokat tartalmaz.
- 5. OLÍVAOLAJ:** Gazdag egyszerűen telítetlen zsírsavakban, ezek pedig ellenségei a káros LDL-koleszterinnek.

A mikor magas koleszterinszintről és az azzal kapcsolatos betegségekről beszélünk, sokszor nem vagyunk tisztában vele, hogy melyik tünet milyen betegségre utal – mondja szakértőnk, Bernáth-Lukács Zsuzsa, Astellas-díjas diplomás ápoló, a SZÍVSN Országos Beteggyesület elnöke. – Amire a Mona Lisa elnevezésű kampánnyal fel szeretnénk hívni a figyelmet, az a genetikusan öröklődő extrém magas koleszterinszint, de ezenkívül okozhat még magas koleszterinszintet a helytelen étkezési szokásokkal párosuló mozgásszegény életmód, illetve a pajzsmirigy, a vese és a máj betegségei.

KÉSŐN DERÜL KI

– A fent említett betegség legnagyobb veszélye, hogy mivel tünetmentes, egyáltalán nem jut eszünkbe gyanakodni, ezért gyakran csak egy rosszullet után derül rá fény, hogy valami probléma van – folytatja szakértőnk. – A magas koleszterinszint becsléseink szerint körülbelül 50 ezer embert érint Magyarországon, akik közül csupán 8 ezret kezelnek. Ez egyben azt is jelenti, hogy van 42 ezer olyan ember, aki gyakorlatilag bármelyik pillanatban meghalhat szívinfarktusból, agyvérzésben vagy a hirtelen szívhalál miatt. Sajnos ez a kór nem gyógyítható, de gyógyszerekkel jól kezelhető – magyarázza Bernáth-Lukács Zsuzsa. – Senki, főleg egy fiatal nem szívesen veszi tudomásul, hogy élete végéig gyógyszereket kell szednie. De ebben az esetben túl nagy a kockázat, túl sokat veszíthetünk az-

zal, ha homokba dugjuk a fejünket! A kezelést elsősorban az érrelmeszesedés és az annak okán kialakuló súlyos szövődmények (pl. szívinfarktus, agyvérzés, perifériás érkatasztrófa) megelőzése indokolja.

SZŰRÉS, SZŰRÉS

Bernáth-Lukács Zsuzsa szerint elsősorban nem anyagi okai vannak, hogy a lakosság nagyobbik része elhanyagolja a szűrővizsgálatokat. A koleszterinszint megállapítása laborvizsgálattal történik, vagy vércseppből, tesztcsíkkal. A teljes laborvizsgálatra, ami többféle problémát is kimutathat, háziorvosi beutaló kell. A koleszterinszint mérésére azonban alkalmas egy, a házi vércukormérőhöz hasonlatos eszköz is.

– Jó volna – zárja a beszélgetést Bernáth-Lukács Zsuzsa –, ha például a társasházak vásárolnának néhány készüléket, vércukor-, koleszterin és vérnyomásmérőket, amiket aztán a lakók közösen használhatnának. Természetesen, ha problémára gyanakszunk, akkor forduljunk szakemberhez, aki pedig bizonytalan, és nem szívesen megy orvoshoz, az leg-

„LELKILEG NEHEZEBB VOLT”

Feketéné Németh Éva versenyszerűen sportolt, nem dohányzott, nem fogyasztott alkoholt. Aztán 35 évesen váratlanul szívinfarktust kapott, és csak azonnali műtéttel sikerült megmenteni az életét. Orvosai szerint a koszorúerei olyan állapotban voltak, mint egy nyolcvanéves emberé... Kiderült, hogy extrém magasak a koleszterinértékei, majd később az is, hogy ezt valószínűleg az édesapjától örökölte, akit 40 évesen vitt el az infarktus.

Ezek után Éva mindkét gyermekénél elvégeztette a szűrővizsgálatot. Kiderült, hogy a lánya egészséges, ám a kislánya örökölte a hajlamot, és emiatt tizenhárom évesen

coronaria-CT-t és szívkatéterezést kellett végrehajtani rajta. Ez hat éve történt; a fiú azóta versenyszerűen úszik, terápiakövető életet él, és betartja a gyógyszereszedési szabályokat.

– Én a műtét után gyorsan helyrejöttem fizikailag, a lelki gyógyulás már nehezebb volt – emlékszik vissza Éva. – Teljes értékű életet élek, óvatosan sportolhatok, azt viszont nem volt könnyű elfogadnom, hogy ezentúl gyógyszert kell szednem. A fiamnak is akadtak mélypontjai, de ma már nagyon eltökélt. Szigorúan diétázik, cukrot szinte egyáltalán nem fogyaszt, fehér húsokat, sok fehérjét, zöldséget eszik, és



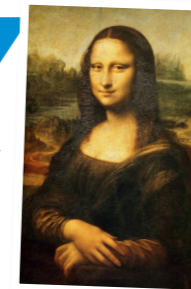
csak kevés zsírt. Mindezt úgy, hogy tudja: a mi állapotunkon táplálkozással nem lehet jelentősen javítani. Én azt remélem, és ezért vállaltam el a Mona Lisa kampány nagyköveti tisztjét annak ellenére is, hogy nem szeretek nyilvánosság előtt szerepelni, hogy ha felhívjuk a figyelmet erre a problémára, felgyorsulnak a kutatások, és lesz alternatívája a gyógyszereszedésnek.

alább az egyik betegszervezethez látogasson el! A SZÍVSN (Segítünk Neked!) is egy ilyen, diplomás szakemberek és betegek irányításával működő egyesület, ahol az ember nem elsősorban betegnek érzi magát, hanem a konferenciák, előadások, közös sütés-főzés, szűrővizsgálatok, jóga és nordic walking kapcsán partnerként vonódik be a saját egészsége megőrzésébe, illetve a betegsége kezelésébe.

BENKE ANNA

MIÉRT ÉPPEN MONA LISA?

Leonardo da Vinci 1506-ban festette világhírű képét. Modellje állítólag egy gazdag kereskedő felesége volt, aki valószínűleg magán hordozta az FH (familiaris hiperkoleszterinémia) tipikus tüneteit. Ezek a következők: a szemhéjakon jelentkező, a bőr felületéből kiemelkedő sárgás elváltozás, a könyök, a kézfej vagy a térd felszínén göbös duzzanatokból álló lerakódás, illetve a szem szaruhártyáján megjelenő fehér körgyűrű.



Fotó:

Hirdetés

