



ILLUSZTRÁCIÓ

A DERŰLÁTÁSNAK FONTOS EGÉSZSÉGÜGYI ELŐNYE VAN

Az agy elutasíthatja a negatív gondolatokat

Az emberi agy igen hatékony a jövőre vonatkozó jó hírek feldolgozásában – idézte brit kutatók megállapítását a BBC hírportálja.

Szakemberek úgy vélik, ez lehet az egyik oka annak, hogy az optimisták még az ellentétes tények ismeretében is megőrzik pozitív szemléletmódjukat, egyesek képesek bármilyen negatív lehetőséget gyakorlatilag teljesen kizárni. A Nature Neuroscience című szakfolyóiratban közzétett tanulmány szerzői szerint a derűlátásnak fontos egészségügyi előnye van.

A University College London kutatói úgy találták, hogy a vizsgálatba bevont emberek 80 százaléka optimista volt még akkor is, ha nem így címkézte magát. A tesztben részt vevő 14 embert először kikérdezték arról, hogy nyolcvan különböző esemény – például válás vagy rák – véleményük szerint mekkora valószínűséggel eshet meg velük. A kö-

vetkező lépésben elmondták nekik, hogy a tapasztalatok alapján milyen valószínűséggel fordulnak elő ezek az esetek, és megkérték őket, hogy ezek ismeretében pontozzák újra saját esélyeiket. A második és harmadik szakasz közben a résztvevők agyi aktivitását szkenneléssel követték a kutatók. Amikor a hír – azaz a becslés, amelyet hallott az önkéntes – kedvező volt, akkor az agy hibafeldolgozásban közreműködő részének, frontális lebenyének aktivitása jóval nagyobb volt. A kedvezőtlen információk hallatán a leginkább optimista embereknél volt a legkisebb a frontális lebeny aktivitása, és a legkevésbé derűlátóknál a legnagyobb. Ez azt jelenti, hogy az agy kiválasztja, milyen tényre figyel oda inkább.

Tali Sharot kutatásvezető egy példán keresztül mutatta meg az optimista és a borúlátóbb szemlélet között tapasztalt különbséget. A rák 30 százalékos valószínűséggel jelentkezhet valakinél élete során. Amikor egy önkéntes

eredetileg 40 százalékra tette saját magánál ennek kockázatát, majd megtudta a tapasztalati valószínűséget, akkor az újraértékelési körben jelentősen módosította eredeti véleményét, 31 százalékra csökkentette a vélt kockázatát. Ha azonban valaki eredetileg csak 10 százalék kockázatot feltételezett, a valós esély megismerése után csak igen kicsit változtatott eredeti jóslatán, alig növelte az elvárt kockázatot.

„A dohányzás öl üzenet nem működik azoknál, akik úgy vélik, hogy saját rákkockázatuk alacsony. A válaszok aránya 50 százalék, ám az emberek nem gondolják úgy, hogy ez rájuk is vonatkozik. Agyunkban egy igen alapvető elfogultság működik” – magyarázta Sharot. „A jelenség jó oldala, hogy felmérések szerint ritkábban fordulnak elő bizonyos betegségek, például szívroham vagy rák az optimistáknál, a rossz oldala azonban, hogy alulbecsülhetjük a kockázatokat” – tette hozzá.

Genetikai oka is lehet a hipoglikémiának

Genetikai oka van a nagyon alacsony vércukorszint, a hipoglikémia súlyos formájának – idézte brit kutatók megállapítását a BBC hírportálja.

A Cambridge-i Egyetem kutatóinak eredménye szerint az AKT2 jelű gén mutációja okolható az állapot kialakulásáért. Amikor a hasnyálmirigy által termelt inzulinhormon nem képes megfelelően szabályozni a vér glükózszintjét, hipoglikémia alakulhat ki. Az állapotot sokszor hozzák összefüggésbe azzal, hogy

az 1-es típusú, inzulinfüggő diabéteszrel élő emberek túl sok inzulint fecskendeznek be maguknak, elmulasztják az étkezést vagy alkoholt isznak. Ugyanakkor 100 ezer gyerekből egy olyan genetikai hibával születik, amely miatt szintén kialakulhat súlyos hipoglikémia. A kutatók három olyan gyerek genetikai kódját elemezték, akik ezzel az állapottal élnek. Kiderült, hogy mindhármuknál az AKT2 génben fordul elő mutáció. A megfelelő gént változat hiányában a szervezet úgy viselkedik, mintha az inzulin mindig

jelen lenne, és folyamatosan csökkenti a glükóz szintjét a vérben. Az állapottal élő pácienseket éjjel is táplálni kell, ezért általában tubust ültetnek be közvetlenül a gyomrukba, hogy alvás közben se zuhanjon le vércukorszintjük. Stephen O’Rahilly, a Science tudományos magazinban ismertett kutatás vezetője elmondta, hogy vannak olyan rákgyógyszerek, amelyek az AKT1 és AKT2 génekre hatnak. „Ezek lenyelhető pirulák, egy éven belül rendelkezésre állhat egy kezelés az állapotra” – tette hozzá.

TERHESSÉG ALATTI DOHÁNYZÁS

Sokféle kárt okozhat

A terhes nők dohányzása a megszülető gyermekekre sok veszélyt jelent: hirtelen szívhalált és viselkedési gondokat, sőt egy új tanulmány a zsíranycsere későbbi zavarát is bizonyította.

David S. Celermajer, világhírű ausztráliai szívgyógyász és munkacsoportja évek óta vizsgálja a terhesség alatti dohányzásnak a megszülető gyermekekre gyakorolt hatását. Eredetileg azt nézték, hogy a várandós asszony cigarettázása milyen módon és mértékben befolyásolja az asztmára és az allergiás betegségekre vonatkozó hajlamot, most a gyermekek ereire is kiterjesztették a tanulmányt. A European Heart Journal legújabb számában közzétett vizsgálati eredményekben 1997–1999 között született gyermekek egészségügyi adatait gyűjtötték össze. A tanulmányban 405 gyermek egészségi állapotát összegezték: nyolcadik életévükben összeírták testmagasságukat, súlyukat, haskörfogatukat és vérnyomásukat. Ultrahang segítségével mérték az artériák falának vastagságát és 328

gyermeknél a vérzsírok szintjét is. Az erek falának vastagságában a nem dohányzó asszonyok gyermekeihez képest nem észleltek különbséget, de a kutatók megfigyelték, hogy a várandós korban is cigarettázó nők gyermekeinek „jó” HDL-koleszterin vérszintje jelentősen alacsonyabb volt, mint azoknak a gyermekeknek a laboratóriumi leleteiben, akik nemdohányzó családba születtek.

A munkacsoport számításai szerint ez a különbség azt okozhatja, hogy dohányzó anyák gyermekeinek felnőttkorban 10-15 százalékkal nagyobb esélyük lesz koszorúér-betegség kialakulására, mint a „füstmentesen” megszülető gyermekeknek életük későbbi éveiben. „Azoknak a gyermekeknek, akiknek az édesanyja a terhesség alatt dohányzott, az általánosnál is kifejezettebben kell figyelniük a szív- és érrendszeri betegségek kockázati tényezőire, a magas vérnyomásra, a vérzsírok szintjére, és kiváltképp arra, hogy ők maguk ne dohányozzanak” – foglalta össze vizsgálatuk eredményeit Celermajer professzor.



ILLUSZTRÁCIÓ

Cukorbetegség-megelőzés D-vitaminnal

Egy német kutatás szerint megfelelő mennyiségű D-vitamin bevitelével csökkenteni lehet a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát. A müncheni Helmholtz Központ vezetésével készített felmérés eredményeit a Diabetes Care című szakfolyóirat októberi száma közli.

A kutatás eredményei szerint megfelelő D-vitamin-szinttel rendelkező emberek esetében kisebb a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázata, mint azoknál, akiknél alacsony D-vitamin-szintet mértek – derítették ki a müncheni kutatók. A szakemberek szerint az eredmény komoly fegyvertény lehet a napjainkban járványszerű méreteket öltő cukorbetegség elleni harcban. A viszonylag gyakran előforduló D-vitamin-hiány okai elsősorban a modern életvitelre és a földrajzi elhe-

lyezkedés miatt – elsősorban télen – túl kevés napfényre vezethetők vissza. Az emberi szervezet képes a D-vitamin előállítására, amennyiben megfelelő mennyiségű napfény éri: a bőrben lévő előanyagból (7-dehidrokoleszterin) ugyanis az ultraibolya sugarak hatására D-vitamin is képződik, amely a májban és a vesében alakul tovább aktív D-vitaminná. A napsugárzáson kívül megfelelő élelmiszerek, például tengeri halak, tojás és tejtermékek fogyasztásával is juttathatunk D-vitamint a szervezetbe, ám csak táplálkozással képtelenség fedezni D-vitamin-szükségletünket.

A müncheni kutatók azt feltételezik, hogy több más tényező mellett a D-vitamin gyulladásgátló hatása játszhat szerepet abban, hogy a magasabb D-vitamin-szinttel rendelkező embereknél kisebb a betegség kialakulásának kockázata.