

Alvásról holisztikus megközelítésben

**WORLD
SLEEP
DAY
2016 Budapest**



*Cooperation based medicine
(CBM)*

Dr. Varga Imre

Medicina 2000 Poliklinikai és Járóbeteg Szakellátási Szövetség

WORLD SLEEP DAY HUNGARY

2016. MÁRCIUS 18.

Prestige Hotel Budapest



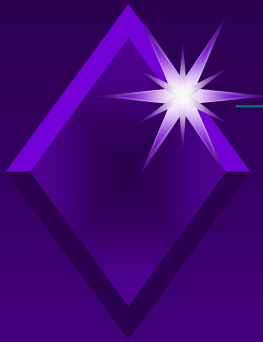
A jövő kulcsa!

METABOLIKUS SZINDRÓMA!!!!

befolyásolása

Várható a biokémia (metabolomika) és az oxydatív stressz szindróma, a gyulladáisos és neurodegeneratív kórképek komplexebb érteken kezelése

A jövő egészségügyi trendje a holisztikus betegellátás következetes megjelenítése lehet



Elgondolkodtató!

A gyulladássos, degeneratív betegségek megelőzése a modern gyógyszerek segítségével csak úgy képzelhető el, mint a Titanic fedélzeti üléseinek átrendezése a jégheggyel történő ütközést megelőzően!

Prof Murray és Bill Gates

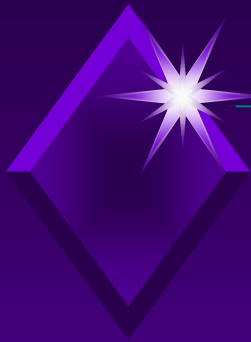


A SZEMLELET KORREKCIÓ FŐ CSAPÁS IRÁNYAI

I,

Közismeret szomorú statisztikai adatok és még szomorúbb tendenciák a daganatos és a kardiovaszkuláris megbetegedések terén, melyhez a neurodegeneratív esetek számának emelkedése is járul!

(Bővebb kifejtést nem igénylő témakör!)



CSAPÁSIRÁNY II.

„B típusú éhezés”

jellemzője, hogy a szükségesnél több bevitt kalória mellett, a szükségesnél kevesebb mennyiségű mikrotápanyag mennyiség jut be a szervezetbe, ok lehet pl. a rosszul megválasztott étrend és ételek aránya is! DE!

az elmúlt 30 évben a zöldségek, gyümölcsök vitamin és ásványi anyag tartalma 25 – 95 %-al csökkent (Ca, Folsav, Magnézium, C-vitamin, B6 vitamin stb.)

*„100 alma ma annyit ér, mint egy alma az 1950-es években!
Vajon miért?”*

David Thomas, « A Study of the Mineral Depletion of the Foods available to us as a nation over the period 1940 to 1991 », in press, Nutrition and Health ; Anne-Marie Mayer, op. cit. Note 32.

CSAPÁSIRÁNY III.

Szervezetünk genetikai determináltsága

őseink étrendjében 75% volt a zsír –amire épült egész genetikai rendszerük- addig ez ma átlagban alig 20% viszont a szénhidrát itt 60% , szemben őseink 5% arányával. (A fehérje mindkét esetben 20% körüli) Az elmúlt kétmillió évben zsírban gazdag étrenden voltunk, csak 10 000 éve – mezőgazdaság megjelenése óta- működik a szénhidrát dominancia az étrendünkben.

(Külön témakör lehetnek pl. a génmódosított ételek -40-szeres gluten tartalom, vagy antibiotikumokat, steroidokat tartalmazó húsok, stb.)



CSAPÁSIRÁNY IV.

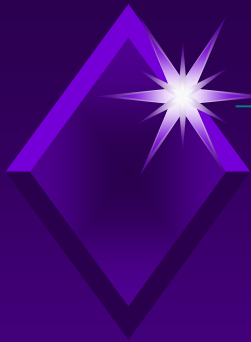
Egészségtelen étkezés, az elhízás, következményes degeneratív és emelkedő daganatos megbetegedések lehetőségével.

Legmegdöbbentőbb, hogy a mai gyermekek legújabb szakmai becslések szerint már azon első generációt képezik, akik rövidebb ideig élnek és/vagy rövidebb ideig lesznek egészségesek! Nem ismerik a változatos étrendet, kivéve a sült krumplit és a hamburgert. (tömény cukros ételek, sok péksütemény, olajban sült ételek, stb.)

Sokkoló közlemények:

- Kamaszkori kövér ség és későbbi Alzheimer-kór? (*Alzheimer's Biomarkers Elevated in Obese Teenagers* <http://www.medscape.com/viewarticle/844470>)
- Elhízott tinédzserek kétszeres a kolorektális rák rizikója (*Obese Teenagers Have Twofold Higher Risk for Colorectal Cancer*

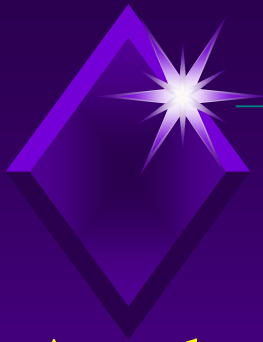
<http://www.medscape.com/viewarticle/845326>)



CSAPÁSIRÁNY V.

Mozgásszegény életmód

- European Atherosclerosis Society, EAS 2015 Annual Congress March 22 - 25, 2015; Glasgow, UK) ülése, ahol röviden így véleményezték a kérdést: ***Get Active! Physical Inactivity and Low Fitness Are Serious Threats to Cardiovascular Health!***
- A *rák és a fizikai aktivitás* kérdését (Results: 13436 *cancer, physical activity*) igen komoly cikk tölthető le, melyek mindegyike használható érvként, mint pl. ***Physical activity in the prevention of cancer.*** (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16629509>)



CSAPÁSIRÁNY VI.

A betegek mentális terheltségének –stresszes-
kategóriája. A mikrokörnyezeti és a makro környezeti hatások összessége, konfliktus helyzetek gerjesztette stressz folyamatosan magas mellékvese kortizol produkciót vált ki, mely visszaszorítja a normális immun rendszerműködést. Befolyásoló tényezővel bír ezen állapot a daganatos betegségek aktiválásában illetve ugyanezen betegek terápiája kapcsán is, de ide tartozik a szakemberek által „alváshigiéniának” nevezett témakör is!



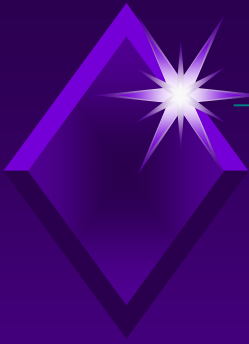
Rövid gyakorlati példa:

1, Éjjeli vizelettel kapcsolatos panaszok urológián – alvászavar következményeként
vizelet tartási panaszok
vizelet ürítési panaszok
egyéb gyakori okok a panaszok hátterében
más / független panaszok felderítése (alvási apnoe)

2, Alvászavar

hasfájás, puffadás, hasmenés, ritkábban előfordulhat bőrgyógyászati, ideggyógyászati tünet is, potencia zavar, ízületi problémák vagy akár úgynevezett „agykőd” is.

(*Gluten Related Disorders*) lehetőségére is lehet gondolni. Becslések szerint a felnőtt lakosság 6-10 százalékát érinti, több százezer embert jelent!



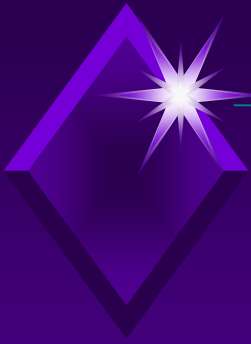
Folytatás....

ALS (amyotrophiás lateral sclerosis) Alzheimer kór, (AD), Sclerosis multiplex, (SM) Parkinson betegség (PD), skizofrénia kialakulásának egyik lehetséges magyarázata glutén érzékenység is lehet az agyi működési zavarok hátterében a liszt érzékenység lehetősége kapcsán!

(Permuter D. Villoldo A, *Power Up Your Brain: The Neuroscience of Enlightenment* New York, Hay House, 2011)

Gluténmentes diétával befolyásolható állapotok hátterében gyakran nem mutatható ki maga a coeliákia. (Marios Hadjivassiliou et al „*Does Cryptic Gluten Sensitivity Play a Part in Neurological Illness?*” Lancet 347, no.8998: 1996. Febr 10:369-371.)

„nem cöliákiás glutén szenzitivitás" (NCGS *Non Coeliac Gluten Sensity*)



Folytatás:

Újabb vizsgálatok sokkal erőteljesebb növekedésről számolnak be. Pl. Skóciában 1990 és 2009 között **6,4-szeresére nőtt** a cöliákiás betegek száma (White és mtsi., 2013), míg az USA-ban 1975 és 2000 között (Catassi és mtsi., 2010) **ötszörös növekedést** figyeltek meg!

Mindenkinek 50% esélye van arra, hogy élete során glutén érzékennyé váljék. Csak provokálja valami ki!

(Kupfer és Jabri, 2012 *Pathophysiology of celiac disease*.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23083984>.)



Új idők új szele:

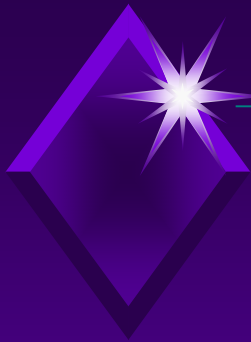
Cooperation based medicine CBM

- 1, Betegekkel történő kommunikáció
- 2, Kollegiális kommunikáció és szakmai együttműködés

Költségek kifizethetetlen emelkedése is elgondolkoztató pl.:

Egyik új immun terápiás gyógyszer 1 mg-ja az arany mg-jának 4000- szerese!!! (ASCO Konf. 2015 USA)

Da Vinci robot, stb.

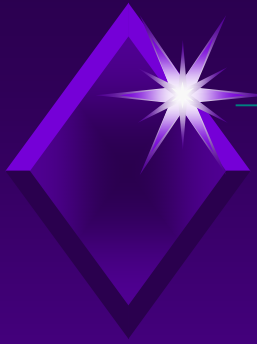


Thomas A. Hutchinson
Editor

Whole Person Care

A New Paradigm
for the 21st Century

 Springer



*Aki meg akar tenni valamit, talál rá
módot, aki nem az talál kifogást!*

(Stephen Dolly)

TAKE HOME MESSAGE 1





TAKE HOME MESSAGE 2

Fontos szempontunk kell legyen az
ejtőernyő pontos
hajtogatása!

Nem tudjuk, hogy betegünk a jóval későbbiekben igényel- e „ejtőernyőt”, vagy nem, de a holisztikus betegellátás alap hozzáállásának mindig ennek a szempontnak kell lennie!









KÖSZÖNÖM A

FIGYELMET!





Ha úgy veszi a kezébe bármely praktizáló kolléga a saját és a betege sorsát, hogy egy holisztikus „misszionáriusi” irányban lenne terve elmélyedni, akkor olyan területen tevékenykedik, mely lényegében nem minden részletében lenne feladata! Itt a beavatkozás mértéke, a szintje, az az egyedi tájékozottság, jószándék, a szakmai becsület valamint kapcsolatrendszer függvénye is és kiterjesztett kötelezettség nincs! Ezen fogalmak ugyan fedik a hagyományos medicina művelésének feltételeit is, de az általam megfogalmazottak kissé más irányból világítanak rá ugyanazon fogalomkörökre, melyek – és hasonlóak – ugyan kissé módosult keretek között, de könnyedén integrálhatóak bárki mindennapi gyakorlatába. Feltételezhetően a tapasztalatok, a segítő kollegiális kapcsolati lehetőségek és a támogató irodalom mértékének növekedésével arányosan egyre több rendelés részévé válhat a könyvben szereplő valamennyi említésre került szempont, sőt remélem még több is! Így kissé más formában és tartalommal rögzülhet egyfajta módosult szemlélettel bíró gyakorlat, mely nem pusztán vizsgálatokra, hanem átfogó intézkedések szem előtt tartására is vonatkozik, melyek a metabolikus szindróma, akár a neurodegeneratív megbetegedések elkerülését is célozhatják az étrend és életmód befolyásolásának professzionálisabb és komplexebb – holisztikus – megközelítésével.

Remélhetően a következmények és az eredmények rövidebb-hosszabb időn belül bizonyítják az út helyességét!



Dr. Varga Imre

A holisztikus betegellátás alapkérdései

Dr. Varga Imre

A holisztikus betegellátás alapkérdései

Ejtőernyő-hajtogatás a medicinában

