

Március 17. Érszűkület napja

Magyarországon évente több ezren veszítik el a lábukat a felnőtt lakosság körében a láb érszűkülete miatt. Az érszűkületet „kirakatnéző betegség” -ként is emlegetik, mert a lábfájdalom terheléskor jelentkezik. Rövidebb-hosszabb járás után jelentkezik a görcsszerű fájdalom, ami megpihenéskor enyhül, majd újraindulás után újra jelentkezik. Ezért úgy tűnik, mintha az érintett személy időnként megállna kirakatot nézni.

Az érszűkületre hajlamosító tényezők között szerepel a dohányzás, a mozgásszegény életmód és az emiatt kialakuló elhízás, a magas vérnyomás, a magas vérzsír- és húgysavszint és a diabétesz is. Sajnos az érszűkület és a cukorbetegség együttes előfordulása ráadásul sokszorosára növelheti a végtagok elvesztésének kockázatát. Bár az érszűkületre való genetikai hajlamot nem lehet befolyásolni, de megfelelő életmóddal – egészséges összetételű táplálkozás és rendszeres mozgás –, javulás érhető el.

Javasolt, hogy a cukorbetegséggel élők – egyeztetve kezelő orvosukkal – rendszeresen ellenőriztessék állapotukat. Vegyenek részt Doppler-vizsgálaton, rendszeresen vegyenek részt laboratóriumi vizsgálaton, ellenőrizzék otthon is a vérnyomásukat (ne csak alkalmanként az orvos mérje meg). A megelőzésben fontos a dohányzás elhagyása és a „szívbarát”, mediterrán népek étrendjéhez hasonló összetételű étrend.

Az étrenden belül javasolt a magas rost bevitel (zöldségek, gyümölcsök), a telítetlen és többszörösen telítetlen zsírsavak fogyasztása (pl. extraszűz olíva-, repce-, szójaolaj, olajos magvak), a telített zsírok kerülése (pl. sertés- és baromfiszír, kókusz- és pálmaolaj), omega-3 zsírsavakban gazdag ételek fogyasztása (tengeri halak, dió, repceolaj). A konyhasó (nátrium) bevitel csökkentése mellett fontos a kálium (elsősorban zöldségek, gyümölcsök), és magnézium (olajos magvak, hüvelyesek, gabonafélék) bevitel emelése. Javasolt az antioxidánsok fogyasztása is, mint például a C- és E-vitamin, a szelén, a cink, a karotinoidok, a gyümölcsök színét adó flavonoidok.

A fentiek figyelembevételével, rendszeres fogyasztásra javasoltak: teljes kiőrlésű gabonatermékek, hüvelyesek, olajos magvak, zsírszegény tejtermékek, sovány húsok. Zöldségek, főzelékfélékből és gyümölcsökből naponta ajánlott minimum 40 dkg-t fogyasztani, de igazoltan szív- és érrendszeri védő hatása 50-80 dkg-nak van, melyet naponta érdemes szó szerint sokszínűen összeállítani. Legyen zöld (leveles zöldségek), piros (paradicsom), narancssárga (citrusfélék), kék (áfonya), lila (gránátalma), fekete (ribizli, szeder). Naponta legyen legalább négyféle színű.