



KÁLLÓ PÉTER

Háromszáz vadonatúj munkahely

A világ egyik legnagyobb csomagolóüzemét hozták létre a Teva Gyógyszergyár Zrt. debreceni gyárában, amelyet tegnap adtak át rendeltetésének.

A magyar kormány két-milliárd forintos egyedi támogatásával megvalósuló új üzem közvetlenül új 300 munkahelyet jelent.

A beruházás része a hivatalosan MegaPlant Packaging Plantnek nevezett beruházássorozatnak, amelynek keretében a Teva 100 millió dollár értékben bővíti magyarországi kapacitásait. A helyi gyár tablettagyártó képessége évi 15 milliárdra, csomagolási kapacitása 10 milliárdra nő.

A beruházás technológiai újítást is jelent. A létesítményt a legmodernebb technológiákkal és berendezésekkel szerelték fel, mint például központi, robotizált raklapozórendszer, teljesen automatizált raktár, kódolvasó azonosítórendszer az egész csomagolási folyamat során.

● GÖZ JÓZSEF

Röviden

Védőoltásokat gyűjthetünk

MAGYARORSZÁGON körülbelül 219 132 pelenkás korú (0–3 éves) gyermek él. Ha szülei legalább egyetlen egyszer Pampers UNICEF logóval ellátott pelenkát vesznek, azzal akár 73 044 fejlődő országbeli újszülöttet és kismamát óvhatnak meg a tetanuszfertőzéstől. ● METROPOL

Biztonságban szülni

HUSZONKÉT civil szervezettel aláírásgyűjtésbe kezdtek egy nemzetközi társaság hazai képviselői az anya- és bababarát szülészetekért. ● MTI

Heim Pál Kórház Mesefal



KATONA LÁSZLÓ

▶ A falfestésben segítők között ezúttal népszerű művészek is voltak

Mosolyt festenek a gyerekkórházra

Júliusban és augusztusban három budapesti és négy vidéki gyermekórház szépül meg a Vanish segítségével. A „Fessen mosolyt az arcokra!” program során az intézményi várók, laborok, vizsgálók falfelületeire festenek színes mesefigurákat a Magyar Máltai Szeretetszolgálat önkéntesei. A program – mely mostanra ország-szerte működik – 10 éve indult néhány édesanya kezdeményezésére. Július 8-án a Heim Pál Gyermekórház új laborja kapott színes, interaktív falakat.

Az érlelmeszesedés és kezelése

A szív- és érrendszeri betegségek korunk egyik leggyakoribb betegségecsoportja, amelyek a globális halálokok listáját is vezetik az Egészségügyi Világszervezet (WHO) jelentése szerint. Ennek a betegségecsoportnak az egyik legfontosabb rizikótényezője a vér magas koleszterinszintje, ugyanis ebben az esetben a koleszterin lerakódik az erek falára, érlelmeszesedés alakul ki, csökken az erek rugalmassága. Úgynevezett plakkok képződnek az erek falán, amelyek egyre nagyobbak lesznek, érskűkületet okozva. Ez a véráramlás csökkenéséhez vezet, illetve leválva a vértömeg teljes érelzáródást eredményezhetnek. Amennyiben ez a szívben történik, akkor szívrohamról, ha az agyban, akkor szélütésről (stroke) beszélünk. Mindkét esemény halálos kimenetelű lehet. Ezért nagyon fontos szem előtt tartani, hogy megfelelő életmóddal, étrenddel és szükség esetén a megfelelő gyógyszeres kezeléssel lehetőség van ezeknek a sokszor halálos kimenetelű betegségeknek a megelőzésére.

Mi a koleszterin?

A koleszterin egy zsírfajta, amely a vérben található és a szervezet több életfunkciójának fenntartásához elengedhetetlenül szükséges. Több, a szervezetünket felépítő molekula alkotórészét képezi, fontos a sejtfalépítésben és a hormonok egy része is koleszterinből készül. A koleszterin egyrészt táplálékkal kerül a szervezetbe (kb. 20%), másrészt a szervezet saját maga termeli a májon keresztül (80%). A koleszterin különböző formákban van jelen a vérben (úgynevezett lipoproteinek), és ezek alapján megkülönböztetünk „jó”, illetve „rossz” koleszterint.

Magas koleszterinszint

Magas a vérsziszint, ha a koleszterinszint meghaladja az 5,2mmol/l normál értéket. A magas koleszterinszint növeli az érlelmeszesedés kialakulásának kockázatát. A kockázatot a kis sűrűségű, ún. veszélyeztető, „rossz” LDL-koleszterin emelkedése növeli, míg a nagy sűrűségű, ún. védő hatású, „jó” HDL-koleszterin emelkedése csökkenti. Túlsúly, elhízás esetén, valamint állati zsiradékok bőséges fogyasztásakor a „rossz koleszterin” koncentrációja nő, a „jó koleszterin” növelésében az egészséges testtömeg, a rendszeres testmozgás, túlsúly esetén a fogyás, továbbá a dohányzás mellőzése játszik meghatározó szerepet.

Hogyan lehet csökkenteni a vér koleszterinszintjét?

A koleszterinszint csökkentésére két lehetőség van: az egyik a nem gyógyszeres, azaz a táplálék koleszterintartalmának csökkentése (diéta), a másik a gyógyszeres kezelés, amely a belső szintézist (koleszterin belső termelését) vagy a koleszterin felszívódását gátolja.

Étrend

Táplálkozás során fontos a koleszterinbevitel csökkentése, ami állati eredetű élelmiszerekben fordul elő (főleg tojás, tej). Célszerű csökkenteni a telített zsírsavak fogyasztásának arányát vörös

húsok és növelni a fehér húsok fogyasztását. Továbbá fontos növelni a növényi rostok bevitelét és a telítetlen zsírsavfogyasztás arányát (főleg növényi olajok). Magas koleszterinszint bizonyos szénhidrátok túlzott fogyasztása is eredményezhet. Kerülendő a túlzott alkoholfogyasztás is, de a napi egy pohár bor, sör fogyasztása kedvező hatású a koleszterinszintre.

A gyógyszeres kezelés

A koleszterin kb. 20%-a kerül táplálék útján a szervezetbe, míg a többi a májban termelődik. Abban az esetben, ha az étrend és a mozgás nem képes normalizálni a koleszterinértékeket, illetve, ha kialakult az érlelmeszesedés, gyógyszeres kezelés szükséges. Világszerte a leggyakrabban alkalmazott koleszterinszintcsökkentő készítmények a statinok. A statinok a májban csökkentik a koleszterin képződést, ezáltal a vér „rossz” koleszterin (LDL) szintjét. Újabban az ún. harmadik generációs statinokról beszámolták, hogy képesek arra, hogy a káros koleszterinszintet legalább 50%-kal csökkentsék és egyidejűleg emeljék a „jó” HDL-koleszterinszintet, melyek feltételei annak, hogy az ateroszklerotikus plakkok megkisebbedése is elérhető legyen. Fontos, hogy a koleszterinszintcsökkentő terápia élet-hosszig tartó kezelést igényel!

Dr. Zalai Károly, gyógyszerész

A vérszerek értékei a vérben mmol/l-ban:

	normális*	túlzottan	alacsony
LDL-koleszterin	1,9-2,9	>3,0	<1,0
HDL-koleszterin	0,9-1,7	<0,9	>1,7
triglicerid	0,6-1,7	>2,0	<0,6
totál koleszterin	3,0-5,6	>6,5	<3,0

Forrás: HáziPatika.com

777

véradó jelent meg a 26 Tesco áruházban tartott, tizennegyedik alkalommal megszervezett országos véradó napon. Közülük 151-en először döntöttek úgy, hogy ilyen módon segítenek.