

## Újra a metabolikus szindrómáról, de most férfiaknak

Korunk népbetegsége, a metabolikus szindróma: ma már minden hatodik európai felnőttet fenyeget ez az "életmódbetegség", mely növeli a 2-es típusú cukorbetegség, a szív - és érrendszeri betegségek, valamint a stroke kockázatát. A metabolikus szindróma már Görögországot és Franciaországot is elérte, ahol a lakosság eddig védettnek számított egészséges étrendjéből és életmódjából adódóan. Magyarországon a hipertóniás populáció körülbelül egynegyedénél diagnosztizálható ez a megbetegedés. Ráadásul a keringés betegségei a férfiaknál merevedési zavart is okozhatnak. Az érintett magyar férfiak több mint felénél diagnosztizálható valamely társbetegség, például cukorbetegség, magas vérnyomás és szívbetegség. A metabolikus szindrómához vezető betegségek odafigyeléssel megelőzhetők, de ha már megvan a baj, orvosi kezeléssel korrigálhatók.

A metabolikus szindróma (inzulin rezisztencia szindróma) egy olyan - sajnos - gyakori állapot, amelyre az elhízás mellett a magas vérnyomás, a magas vércukorszint és a kóros vérzsír-összetétel jellemző. Ezek, a helytelen életmódból összeadódó kockázati tényezők együttes jelenléte nagyban megnövelik a koszorúér-betegség, a stroke és a cukorbetegség kialakulásának esélyét. Sőt, a kardiovaszkuláris eredetű megbetegedések férfiaknál merevedési zavarokat is okozhatnak.

A metabolikus szindróma diagnózisát akkor mondhatjuk ki, ha az alábbi kockázati tényezők közül legalább három jelen van: centrális, ún. alma típusú elhízás, kóros vérzsír-összetétel (alacsony HDL koleszterin, emelkedett triglicerid), magas éhomi vércukor, vagy emelkedett vérnyomás.

### A négy veszélyeztető tényező

Elhízásról akkor beszélhetünk, ha az ember testsúlya legalább 20%-kal haladja meg az ideális értéket. A túlsúly elősegíti az inzulin rezisztencia kialakulását, aminek eredményeképpen a szervezet nem a megszokott módon reagál az inzulinra. A metabolikus szindrómára az alma típusú elhízás jellemző, amikor a zsír a törzs és a has körül rakódik le.

A koleszterin és a trigliceridek szintje szintén a metabolikus szindróma fontos mutatójának számít. Kóros vérzsír-összetétel akkor áll fenn, ha vérünkben túl nagy mennyiségű a "rossz" koleszterin (LDL koleszterin), magas a triglicerid-szint, és a szükségesnél kevesebb a "jó" koleszterin (HDL koleszterin). A vér trigliceridszintjének megemelkedése elősegíti a verőereket elzáró zsíros lerakódás (plakk) kialakulását, megnehezítve ezzel a vér eljutását a szívhez. A HDL koleszterin segít eltávolítani az erekből a lerakódott plakkokat, és megakadályozza az erek elzáródását. Ha a vérben sok a HDL, annak jótékony hatása van a szívre, ellenben a szükségesnél alacsonyabb HDL koleszterin szint szívinfarktus vagy stroke kialakulására hajlamosíthat.

A magas vércukorszint is jelentős kockázati tényező.

Normális körülmények között a cukor hamar eltűnik a vérből és beépül az energiaraktárba, ellenkező esetben kórosan megemelkedik, így a vérben lévő glukóz a szervezet minden szervéhez és szervrendszeréhez - többek között a szívhez, az erekhez, a vesékhez és az idegrendszerhez - eljut. Ez az állandó "cukortámadás" az adott szerv vagy szervrendszer károsodásához vezethet. A magas vércukorszint a szívizomelhalás, a stroke, a vakság és a végtag elvesztésének veszélyét is magában rejt, ezen túl gyakran vezet 2-es típusú cukorbetegség kialakulásához.

A magas vérnyomás esetében a verőerekben túlságosan nagy nyomással áramlik a vér, ami károsítja az érrendszert: az erekre ható tartós nyomásemelkedés következtében faluk megvastagszik, és veszít rugalmasságából. A létrejövő érlemezés érintheti a szívet ellátó verőereket is. A magas vérnyomás önmagában nem okoz tüneteket, de szívinfarktus, stroke és veseelégtelenség kialakulására hajlamosíthat.

Metabolikus szindróma esetén az felerősödik az érlemezés folyamata, mely az artériák egyik leggyakoribb megbetegedése. Az elváltozás tudományos elnevezése az arteriosclerosis vagy az atherosclerosis. Ha lefordítjuk a szakkifejezéseket, sokat elárulnak a betegségről. Az arteriosclerosis fogalma az arteria (artéria) és scleros (kemény) görög szavakból tevődik össze. Ezek egyben az artéria-elmeszesedés jellegzetes jegyeihez vezetnek: az artériák fala megkeményedik és megvastagodik. Az atherosclerosis kifejezésben a görög atheré szó rejlik, ami "búzalisztpépet" jelent. Ez esetben az érintett artériaterületek - az ér felmetszése után - kissé a lisztpépre emlékeztetnek.

Férfiakra nézve kétszer nagyobb a kockázat

Talán kevéssé ismert tény, hogy a merevedési zavar hátterében sokszor valamilyen keringési betegség húzódik meg. Ráadásul ez a kockázat a negyvenes éveiben járó, a szexuális étvágyat tekintve aktív férfiakat is érinti. Az erekcióhoz ugyanis nem csak szexuális ingerre, hanem jól működő érrendszerre is szükség van, a barlangos testecskek vérrel való telítődése a keringéssel összefüggő folyamat. Márpedig a merevedési zavarral érintett magyar férfiak több mint felénél diagnosztizálható valamely társbetegség: cukorbetegség, magas vérnyomás, szívbetegség, illetve a hormonháztartás vagy a pajzsmirigyműködés zavara mutatható ki.

Sokan csak a merevedési zavar bekövetkeztekor fordulnak orvoshoz - vagy akkor sem. Nemegyszer azonban ilyenkor már nagyobb baj van, mint ha időben kezeltették volna addig ártalmatlannak vélt tüneteiket. Pedig a bajt meg is lehetne előzni: az egészséges életmód - például a dohányzás és a túlzott alkoholfogyasztás mellőzése, az étkezésre való odafigyelés - a szív- és érrendszeri betegségek mellett a merevedési problémák rizikóját is csökkentheti.

## Egészség és potencia - a szex hasznos testmozgás!

Ha már jelentkezett - a metabolikus szindróma tüneteként - a merevedési zavar, a szexuális örömeiről akkor sem kell lemondani. Létezik ugyanis gyógyszeres terápia, mely az alapbetegségekre felírt gyógyszerekkel együtt is szedhető. Sőt, a megfelelő gyógyszeres terápia beállítása mellett ajánlott is a mértékletes nemi élet, hiszen felér egy alapos testmozgással.

A merevedési zavarra az urológus vagy az andrológus írja fel a gyógyszert, melyet legtöbbször lehet más, keringési betegségekre felírt készítményekkel együtt is használni, néhány kivétel azonban van, ezért fontos, hogy a páciens tájékoztassa kezelőorvosait, hogy melyik problémájára milyen gyógyszert szed. Ezzel együtt tudni kell, hogy a merevedési zavar megelőzésének legjobb módszere a megfelelő életmód, amellyel több, más, súlyosabb betegséget is kivédhetünk. És ez már a nőkre is vonatkozik.

## Mi a megoldás?

A legújabb kutatások szerint a metabolikus szindróma szoros összefüggésben van az anyagcserével, vagyis a táplálék feldolgozásának módjával. Normális körülmények között a táplálék cukor és egyéb alapvegyületek formájában kerül a vérkeringésbe. A vércukorszint megemelkedésekor a hasnyálmirigy inzulint termel. A sejtekhez kapcsolódó inzulin lehetővé teszi a glukóz bejutását, melyből a sejtben energia keletkezik. Bizonyos esetekben előfordulhat, hogy a sejtek nem képesek reagálni az inzulinra. Egyes kutatások szerint ez az inzulin-rezisztens állapot áll a metabolikus szindróma kialakulásának hátterében.

Hatásos módja lehet az inzulinrezisztencia megelőzésének és csökkentésének - a nem elégszer hangsúlyozott - egészséges táplálkozás és a mindennapi testmozgás. A napi félóra intenzív séta, a kerékpározás, kocogás segít a karbantartásban. A rendszeres edzések előtt, kortól függetlenül tanácsos egy állapotfelmérés a mozgásszervrendszerünkről, hogy vajon milyen terhelést bír a térdünk, csípőnk, gerincünk. Ha így fokozatosan, az alapoktól fogunk bele a testünk karbantartásába, akkor biztosak lehetünk benne, hogy az évek előrehaladásával is teljes életet élhetünk, legyen az munka, hobby vagy a szex. Negyven felett mindazonáltal indokolt rendszeres orvosi kontrollal, szükség esetén kezeléssel kiküszöbölni ezt az alattomosan romboló betegséget.

B.G.

