

Senkinek se legyenek illúziói! A náthát nem győzheti le az alvás

2009. január 15. 09:23

A Pittsburghi Carnegie Mellon Egyetem kutatói szerint kisebb eséllyel kapja el a náthát az, aki legalább nyolc órát alszik; Dr. Major Tamás a hirado.hu-nak azt mondta, hogy „olyan hangvétellű ez a közlés, mintha azt mondanánk, hogy kvázi nincs többé kopasz fej, mert itt a tökéletes hajnövesztő”

Ha nyolc órát alszunk nem leszünk náthásak? A Pittsburghi Carnegie Mellon Egyetem kutatói szerint kisebb az esély a megbetegésre, Dr. Major Tamás szerint azonban naivitás azt hinni, hogy ha eleget alszunk akkor akár örökre elfelejthetjük a náthát. „Olyan hangvétellű ez a közlés, mintha azt mondanánk, hogy kvázi nincs többé kopasz fej, mert itt a tökéletes hajnövesztő, illetve nincs többé nátha, mert elegendő az alvás” – szögezte le a hirado.hu-nak Dr. Major Tamás sr. tüdőgyógyász, allergológus és klinikai immunológus.

A kísérleti alanyok egészséges felnőttek voltak, 78 férfi és 75 nő, akik életkora 21 és 55 év közé esett. A tanulmány megkezdése előtt két héten át minden nap megkérdezték az önkénteseket, hogy mennyit és hogyan aludtak. Ezután jelentkeztek be egy hotelba, ahol megkapták a rinovírust tartalmazó oldatot. Öt nap elteltével a vírus elvégezte feladatát: 135 embert fertőzött meg a 153 közül, ám csak 54-en betegedtek meg.

Íme a kutatás

A kutatás vezetői önkénteseket kértek fel, hogy egy szállodában töltsenek el öt éjszakát. A fizetett kísérleti alanyok orrába az első napon a nátha kórokozóját, a rinovírust tartalmazó oldatot juttattak, majd figyelték egészségi állapotukat. Azok, akik szokásuk szerint a tanulmányt megelőző hetekben is nyolc órát aludtak éjszakánként, kisebb eséllyel fertőződtek meg, kapták meg a náthát, mint azok akik hét órát, vagy annál is kevesebb időt töltöttek az éjszakai pihenéssel. **"Ha többet alszol, jobb állapotban vagy, és kevésbé leszel fogékony a meghűlésre" - összegezte vizsgálatuk eredményét Shelon Cohen kutatásvezető.**



„Naivitás azt hinni, hogy ha eleget alszunk akkor nem leszünk náthásak”

Dr. Major Tamás elmondta, hogy abban nem hisz, hogy aki eleget alszik az nem lesz többé náthás, de hozzátette az alváshiány egyébként sokféle dologhoz vezethet. Példaként említette, hogy az elhízásra, és a cukorbetegség kialakulására is hatással van az alvás, de elsősorban az idegrendszeri megbetegedésekre hat ki, valamint az immunrendszerre is.

Kisebb vagy nagyobb az alvásigénye mint 8 óra?

A tüdőgyógyász elmondta, hogy a korral az alvásigény csökken, és munkabeosztástól is függ, hogy kinek mennyi alvásra van szüksége. Az, hogy mennyit alszik valaki és mi az elégséges, az egyénfüggő, kategorikusan nem lehet kijelenti, hogy 8 órára van szükségünk. Hozzátette: naivitás azt hinni, hogy ha eleget alszunk akkor nem leszünk náthásak, az esélye csökkenhet, de ez sok mindennel összefügg.

A napi C-vitamin szükségletet fedezi két narancs elfogyasztása, de a savanyú káposzta is igazi vitaminbomba.

Mit tegyünk, hogy elkerüljük a náthát?

Dr. Major Tamás elmondta: az egészséges életmód a legfontosabb, a nátha elkerüléséhez, ehhez hozzátartozik az egészséges, vitamindús táplálkozás, a mozgás, a szabad levegőn eltöltött idő és az alvás is. A tüdőgyógyász felhívta a figyelmet arra, hogy ugyan a vizsgált betegeket megkérdezték, – két hétre visszamenőleg – hogy mennyit és hogyan aludtak, de azt nem kérdezték meg, hogy mit ettek, mit dolgoztak, sportoltak-e, mennyit voltak szabad levegőn, illetve, hogy milyen fizikai terhelésnek voltak kitéve, holott ez mind befolyásolja az alvás mennyiségét és minőségét is. Hozzátette: ha valaki nagyobb fizikai terhelésnek van kitéve könnyebben alszik, viszont aki pszichésen terhelt, annak elképzelhető, hogy álmatlanok lesznek az éjszakái.



Csodabogyók helyett, gyümölcsöt! Avagy mit együnk ha már megbetegedtünk?

Gyári mesterségesen előállított vitaminok helyett, inkább gyümölcsöket és zöldségeket fogyasszunk – hívta fel a figyelmet Dr. Major Tamás. Megjegyezve, hogy a különböző tabletták ablakon kidobott pénz, pontosabban jó hasznot hoznak a gyógyszer gyártóknak, de a betegeknek kevésbé, ugyanis, a vitaminokat nem tárolja a szervezet, s ami fölösleges az kiürül a szervezetből. Tehát a csodatabletták helyett narancsot, citromot és egyéb vitamintartalmú zöldségeket és gyümölcsöket fogyasszunk, amely ugyanannyi pénzből fedezhető, mintha különböző mesterséges készítményeket vásároltunk volna.



Forrás: hirado.hu/Sárán Judit

--- PARTNEREINK ---

hirstart

EUROPRESS
Külföldi és hazai hírek

HÍRLISTA.hu

ÚTISÚGÓ.hu
az utazási portál

Hírkereső
a legnagyobb hírportál

© Copyright 2008 Magyar Televízió. Minden jog fenntartva. [powered by Sitecore](#)