

ÚTMUTATÓ NŐKNEK
AZ EGÉSZSÉG,
AZ AGYMŰKÖDÉS
ÉS AZ ÉLETTARTAM
NÖVELÉSÉHEZ

KORTALAN ÖREGEDÉS

MADDY DYCHTWARD
ÉS KATE HANLEY

ÉDESVÍZ

TARTALOM

<i>Bevezető: A hosszú élet bónusza</i>	9
--	---

I. RÉSZ: EGY ÚJFAJTA HOSSZÚ ÉLET

1. fejezet: Igyál a fiatalság kútjából!	23
2. fejezet: A hosszú élet előnyeinek kihasználása	47
3. fejezet: Az utad feltérképezése	69

II. RÉSZ: A KORTALAN ÖREGEDÉS HOLISZTIKUS RECEPTJE

4. fejezet: Erőnlét 2.0	93
5. fejezet: Az étel üzemanyag, gyógyszer és élvezet	127
6. fejezet: Az alvás varázsa	167
7. fejezet: Te vagy a saját egészséged irányítója	192
8. fejezet: Hormonok: Barátok és ellenségek	224
9. fejezet: A csodálatos elméd	256
10. fejezet: Cél és kapcsolatok	285
11. fejezet: Gazdagság és egészség	310

<i>A következő lépések:</i>	
<i>Kovácsolj cselekvési tervet a kortalan öregedéshez!</i>	344
<i>Köszönetnyilvánítás: Maddy Dychtwaldtól</i>	356
<i>Jegyzetek</i>	360

7. fejezet

TE VAGY A SAJÁT EGÉSZSÉGED IRÁNYÍTÓJA

Egyszerű igazság, hogy ha jobban vigyázol az egészségedre, akkor jobban ki tudod használni az egészségügyi rendszert. Ez nem könnyű, de most segítek megérteni, hogyan is kell csinálni.

Az amerikai egészségügyi rendszer zavaros, nehezen áttekinthető és egyáltalán nem felhasználóbarát. Gyakran körzeti egészségügyi ellátórendszerek szerint, és azon belül is alszakmák szerint tovább tagolódik. Ráadásul a rendszer szinte kizárólag a betegellátásra összpontosít, nem pedig a wellneszellátásra vagy a megelőző ellátásra; ha az egészségi állapotot, az agyi kapacitást és az élettartamot próbáljuk növelni, ez frusztráló lehet.

Mindennek tetejébe az egészségügyi rendszer nem igazán felel meg nekünk, nőknek. Vegyük például a gyógyszeripari termékek tesztelését. Csak 1986-ban engedélyezték – igen, engedélyezték – a nők számára, hogy részt vegyenek a klinikai kutatásokban és vizsgálatokban. És csak csak 2016-ban adták ki azt a klinikai vizsgálatokban való részvételre vonatkozó iránymutatást, hogy lehetőség szerint egyenlő számú nőt és férfit kell bevonni. Mindezek eredményeképpen számos gyógyszeripari terméket nem is teszteltek nőkön, ami kiszolgáltatottabbá tesz minket a gyógyszerek mellékhatásaival szemben.

Nem szívesen mondom, hogy ötven év feletti nőként több mindent kell figyelembe venni az egészségügyi ellátással kap-

csolatban, pedig így van. Az Egyesült Államokban az akkreditált orvosi egyetemek kevesebb mint fele ír elő geriátriai rotációt, 2000 és 2022 között pedig körülbelül 25 százalékkal csökkent a szakvizsgával rendelkező geriáterek (az időskori betegségekkel és az idős emberek egészségével foglalkozó szakemberek) száma.¹

A tanulság? Akár tetszik, akár nem, mivel tovább élünk, nekünk, nőknek, gondoskodnunk kell a saját egészségügyi ellátásunkról. Ez nagy feladat lehet, de megpróbálom megmutatni, hogyan hozhatod ki a legtöbbet belőle.

Minden azzal kezdődik, hogy alapvetően meg kell értened, mit kell tudnod és tenned, és mi áll a rendelkezésedre, hogy segítsen téged ebben a folyamatban. Arra is rámutatok, mi van, ha mélyebbre akarsz ásni az egészség terén, hogy biztos lehess benne: mindent megteszel az egészségedért, az agyadért és az élettartamod növeléséért. Semmiképpen sem tudok mindent lefedni, de remélem, hogy segíték tisztább képet kapni arról, hogyan befolyásolhatod a szövevényes egészségügyi rendszerrel való tapasztalataidat.

EGÉSZSÉGÜGYI PARADIGMAVÁLTÁS

Szüleink és nagyszüleink piedesztálra emelték az orvosokat, és kötelességtudóan követték az utasításaikat. Ma már nekünk kell irányítanunk a saját egészségügyi ellátásunkat. Ez nem azt jelenti, hogy mindenre tudnunk kellene a választ, de proaktívabbnak kell lennünk, és amikor csak lehet, nagyobb felelősséget kell vállalnunk magunkért. Az orvosaid a partnereid és a tanácsadóid: irányíthatnak, diagnosztikai vizsgálatokat rendelhetnek el és értelmezhetnek, valamint ajánlásokat tehetnek, de a döntések meghozatalában tiéd a főszerep. A tanácsadó csapatodba tartozhat a gyógyszerészed, a fitnessedződ, a csontkovácsod, az akupunktőröd, a táplálkozási tanácsadód, a masszázsterapeutát és számos más alternatív gyógyító is,

akik segítenek a jólléted fenntartásában. Nem önzés, ha azt akarod, hogy egy csapat szakember segítsen abban, hogy a lehető legjobban érezd magad, hiszen az egészség a legértékesebb tulajdonunk.

HAT LÉPÉS AZ EGÉSZSÉGESEBB KAPCSOLATHOZ AZ EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁSSAL

Hogyan veheted hát kézbe a saját egészségedet, és hogyan szerezhetsz minél hatékonyabb támogatást, illetve kevésbé frusztráló tapasztalatokat az egészségügyi ellátórendszerrel kapcsolatban? A következő hat lépés segíthet.

- 1. Keress olyan háziorvost, akiben megbízol!** Minden szakértő, akivel beszéltem, azt hangsúlyozta, mennyire fontos, hogy legyen egy jó háziorvosunk. Dr. Suzanne LeBlang floridai neuroradiológus, a Focused Ultrasound Foundation társfőorvosa és a Fibroid Education Center klinikai igazgatója a következőket mondta: „A megfelelő orvos kiválasztásával te leszel a saját egészségügyi ellátásod főnöke.”

Ez nehéz feladat lehet, mivel sok orvosi rendelő bezárja kapuit az új betegek előtt. Kérd meg a barátaidat, a családtagjaidat és a kollégáidat, hogy ajánljanak be a kedvenc orvosukhoz. Nézz utána az orvos képzettségének, tájékozódj a szakterületeiről, és olvasd el a róla írt véleményeket; ideális esetben olyan orvosod lesz, aki jártas a megelőző ellátásban és a krónikus betegségek kezelésében.

A háziorvos azért fontos, mert ő az, aki mindent tud, ami veled történik, és segíthet abban, hogy egységesebb legyen az ellátásod. Dr. Christina Pham, az UCSF Medical Center belgyógyásza, aki az én orvosom is volt, így fogal-

mazott: „Valahányszor történik valami, ami befolyásolja az egészségedet, még ha nem is tűnik fontosnak, mondd el a háziorvosodnak. Így két helyen is meglesz minden egészségi információd – a te fejedben és az orvosod fejében.” Nem tudsz tenni az egészségedért, ha nem ismered a testsúlyodat, a vérnyomásodat, a koleszterinszintedet, a vércukorszintedet és a szívbetegség rád vonatkozó kockázatát – ezeket az éves szűrővizsgálaton tudhatod meg. Ne mondd le az időpontokat!

- 2. Készülj fel az orvosi látogatásokra!** Sok rendszer csupán tizenöt percet szán egy személyes látogatásra, ami nem elég egy mélyreható beszélgetésre vagy több probléma kezelésére. Ahhoz, hogy maximalizálhasd a találkozó hatékonyságát, előzetesen készíts egy listát. Előre is elküldheted a kérdéseidet, hogy jól kihasználhasd az orvos idejét. Ezt megteheted az orvos online portálján keresztül, vagy ha előre felhívod a rendelőt, kérheted, hogy hagyhass egy üzenetet az orvosnak az asszisztensénél vagy a nővérnél.
- 3. Kérdezz, és állj ki magadért!** Említsd meg az aggodalmadat, és tegyél fel célzott kérdéseket, hogy a szakemberek segíthessenek megérteni bármilyen, egészséggel kapcsolatos helyzetet, amivel épp szembe kell nézned, és ezáltal a lehető legjobb döntéseket tudd meghozni. Dr. Pham így vélekedik: „A pácienseimmel kapcsolatban azt tapasztaltam, hogy bizonytalanság, sőt szégyenérzet is előfordul náluk olyan dolgok kapcsán, amelyekről keveset tudnak, de engedélyt kell adniuk maguknak, hogy kérdéseket tegyenek fel. Elvégre a testükről van szó.” Kérdezz, hogy teljes mértékben megérthesd az orvos által javasolt minden fontos egészségügyi döntés előnyeit, kockázatait, kompromisszumait és alternatíváit. Megtanultam, hogy az egyik legfontosabb kérdés, amit az ilyen beszélgetések során fel kell tenni, a következő: „Mit tenne

Egyéb egészségügyi szolgáltatók, akik fontos részei lehetnek az egészségügyi csapatodnak

Orvosok

Funkcionális orvoslással foglalkozó orvosok
Integratív orvosok
Oszteopáták
Természetgyógyászok

Kiegészítő egészségügyi szolgáltatók

Csontkovács
Akupunktőr
Gyógynövényszakértő
Homeopata
Masszázsterapeuta
Reikimester
Fitneszedző
Jóga/meditáció oktató

Táplálkozási tanácsadók

Táplálkozási tanácsadó / dietetikus
Egészségügyi coach
Wellness coach

az én helyemben?” Egyszerűen hangzik, de a válasz egyszerre lehet informatív és erőt adó. A laboreredmények megértése érdekében ne csak a rossz értékek mibenlétét magyarázzák el, hanem azt is, hogy hogyan lehet javítani rajtuk.

- 4. Tájékozódj megbízható forrásokból!** A cél az, hogy képes legyél megalapozott döntéseket hozni a magad és a családtagjaid egészségével kapcsolatban. Ragaszkodj az elismert és megbízható intézmények weboldalaihoz. Ha más forrásokhoz fordulsz, például a közösségi médiához vagy egészséggel kapcsolatos weboldalakhoz, győződj meg róla, hogy azok hivatkoznak az általuk tárgyalt

tanulmányokra. Ez akkor is érvényes, ha a Google-ra vagy a ChatGPT-re támaszkodsz. Ahogy mindannyian tudjuk, az interneten nem minden igaz.

- 5. Ne sajnáld a pénzt az egészségedre!** Az egészség gazdagság, a betegség pedig drága. Ha megengedheted magadnak, annak érdekében, hogy személyre szabhasd az egészségügyi igényeidet, fizess a vizsgálatokért, a megelőző és a kiegészítő kezelésekért (akupunktúra, csontkovácsolás, masszázs, vagy más olyan módszer, amely segítenek abban, hogy a lehető legjobban érezd magad), és fogadj fel egy személyi edzőt, aki számonkér. Dr. Pham tömören így fogalmaz: „Ha van szabadon felhasználható jövedelmed, és nem az egészségedre költöd, akkor minek a pénz?”
- 6. Figyelj az időpontokra, az oltásokra, a szűrővizsgálatokra és a teszteredményekre!** Igen, ez rengeteg dolog. És igen, az összes fontos dolgot meg kell tenned. Az „Egészségi teendők listája” rész segít nyomon követni ezeket.

Az egészséggel kapcsolatos teendők listája

A következő lista terjedelmesnek tűnhet, de célja a jó holisztikus egészségi alapállapot kialakítása és a változások nyomon követése az egészségügyi szakemberekkel együtt. Egy figyelmeztetés: a diagnosztikai eredmények áttekintése és értelmezése ijesztő lehet. Feltétlenül kérd ki az orvosod értelmezését, és ne feledd, hogy a tudás hatalom. A megfelelő diagnosztikai információk birtokában kívül-belül jobban megértheted önmagadat, ráadásul ezek korai figyelmeztető jelzésként szolgálhatnak a lehetséges egészségi kihívások tekintetében. Így lesz majd rálátásod, hogy milyen teendőkre van szükség, és hogyan lehet javítani egy-egy helyzeten.

Ideális esetben ezeket az információkat egy helyen érdemes tárolni, hogy te és az összes egészségügyi szolgáltatód hozzáférhessetek. Bár ez még a jövő zenéje – mivel a különböző egészségügyi rendszerek különböző elektronikus nyilvántartási platformokat használnak –,

de már elindultunk ebbe az irányba. Addig is kérj meg minden szolgáltatót, akit felkeresel, hogy ossza meg a vizsgálati eredményeket a háziorvosoddal.

- **Rendszeres orvosi vizsgálatok**
- Éves nőgyógyászati vizsgálat.
- Éves bőrgyógyászati vizsgálat rákszűrés céljából.
- Évente két fogtisztítás.
- Kétévente mammográfiás vizsgálat ötvenéves kor felett (ez az Egyesült Államok Megelőző Szolgáltatások Munkacsoportjának jelenlegi ajánlása; a családi kórtörténetről, a kockázati tényezőktől és az emlőszövetektől függően az orvosoddal közösen eldönthetitek, hogy érdemes-e gyakrabban elvégeztetned). Arról, hogy az ötvenedik életéved betöltése előtt milyen időközönként menj el mammográfiára, szintén az orvosoddal közösen kell döntened.
- Kenetvétel és/vagy HPV-vizsgálat (amely a méhnyakrákért felelős vírus kimutatására szolgál) hatvanöt éves korig legalább háromévente. Ha szükségesnek érzed (mint én), akkor később is.
- Éves vastagbélrákszűrés negyvenöt éves és idősebb nők esetében, akár kolonoszkópiával (amelyhez általános érzéstelenítés és a vizsgálatot megelőző protokoll szükséges, ami a legrosszabb része), akár Cologuard-tesztel (ez a legjobb az átlagos veszélyeztettségű egyének számára, és csak székletmintát igényel). Én mindkettőt elvégeztetem, és nem kellemes, de fontos.
- Éves szemészeti vizsgálat a szem egészségének ellenőrzése céljából.
- A teljes test csontsűrűségének és ásványianyag-tartalmának mérése (DEXA-vizsgálat) hatvanöt éves korban, vagy ötvenéves korban, ha magasabb a törés kockázata. Mivel sok nőnél a menopauza körül jelentősen csökken a csontsűrűség (erről bővebben a 8. fejezetben), kérheted, hogy korábban is elvégezzék, ha proaktív szeretnél lenni. Az első vizsgálat után az orvosoddal eldönthetitek, milyen gyakran végeztess el a vizsgálatokat a jövőben. Én azért csináltattam gyakran, mert Synthroidot szedek, egy olyan vényköteles gyógyszert, amely a pajzsmi-

rigy alulműködését hivatott kezelni, ugyanakkor puhábbá és sérülékenyebbé teheti a csontokat (emiatt vagyok fanatikus fitneszmániás is).

- Éves fittségi vizsgálat, amit orvos vagy fitneszszakember végez, hogy felmérje a szív- és érrendszeri képességeket, az izom- és a csonterősséget, a járást és a fizikai egészség egyéb mutatóit.

Bár az egészségügyi problémáink listája hosszú, és évről évre hosszabb lehet, szeretnék rávilágítani néhány olyan egészségügyi kérdésre, amelyekkel kapcsolatban a legtöbben aggódnak, és nem biztos, hogy tudják, melyik helyzetet miképpen lehet a legjobban kezelni. A későbbi fejezetekben mélyre ásunk majd mind a hormonális egészség és az agy egészségének témájában. Most kezdjük azzal, hogy rátérünk a nők első számú gyilkosára: a szívbetegségekre.

EGÉSZSÉGES SZÍV EGY ÉLETEN ÁT

Bár a mellrák nagy figyelmet kap, mivel hatalmas egészségügyi kockázatot jelent a nők számára, a szívbetegség a nők első számú gyilkosa. Sajnos minden harmadik nő szívbetegségben hal meg, ám a betegség gyakran diagnosztizálatlan marad.

Amikor Dr. Suzanne Steinbaum kardiológus húsz évvel ezelőtt orvosnak készült, a sürgősségi osztályon dolgozott, és volt egy heuréka-pillanat, amely megpecsételte a jövőjét. Így emlékszik rá:

„Egy nőt toltak be, ötvenhárom év körüli lehetett. Hányingere volt, és hányt. Szemlátomást kényelmetlenül érezte magát a hordágyon fekve. A sarokba tették, a diagnózis gasztroenteritisz vagyis gyomorgyulladás volt. A sürgősségi osztályon, az orvosok felügyelete alatt szívrohamot kapott. Azt gondoltam magamban: »A nők szívbetegségtől haldokolnak. Mindenki azt

látja, amit én látok?» A válasz az volt, hogy nem. Húsz évvel ezelőtt még nem létezett olyan, hogy nők és szívbetegség. Egyszerűen nem tudtunk erről. Nem végeztek kutatásokat nőkn.

Furcsa módon a szívbetegségek másképp jelentkeznek a nőknél és a férfiaknál. Dr. Felice Gersh, a kaliforniai irvine-i Integrative Medical Group orvosi igazgatója, belgyógyász és szülész-nőgyógyász szakorvos így magyarázza a mögöttes tudományt:

„A menopauza beállta után a szív mitokondriumai – a sejtek azon gyárai, amelyek a tápanyagokat az egész testben felhasználható energiává alakítják – nem működnek megfelelően. Miért? Mert elegendő ösztadiol (az ösztrogén egyik formája) nélkül a mitokondriumok nem tudnak megfelelően működni, és nem tudnak megszabadulni a mérgező anyagcseretermékektől, amelyeket az energiatermelési folyamat során állítanak elő. Ráadásul ahogy öregszünk, a szív teljesen elveszíti a mitokondriumokat, és a megmaradtak sem működnek jól. Egyszerűen fogalmazva: a szívünkben kifogyhat az üzemanyag. A szívultrahangon látható, ha energiahány van a női szívben. Ezt enyhe diasztolés diszfunkciónak nevezzük – amit a legtöbb kardiológus figyelmen kívül hagy, mert szerinte megszokott.”

Ez nagy probléma, mert, ahogy Gersh fogalmaz: „Amikor a nők szívelégtelenséggel szembesülnek, az általában enyhe diasztolés diszfunkció miatt következik be. A szívük az alacsony energiaszint miatt megy tönkre.” Hát nem érdekes? A nők szíve olyan keményen dolgozik, hogy egyszerűen kifogyhat az energiából.

Dr. Steinbaum a következőket mondja: „Sok olyan nőt ismerek, akiknek szívproblémáik voltak, amit diagnosztizálni kellett volna, de nem jártak rendszeres szűrésre a házi orvosukhoz.” Ez az egyik ok, amiért olyan fontos, hogy következetesen járj el az éves házi orvosi kivizsgálásra, és tartsd magad az egészséges táplálkozáshoz, a testmozgáshoz és az alváshoz. Ne feledd, hogy a kortalan öregedés receptjének minden összetevője befolyásolja a többi.

A koleszterinszintre és a C-reaktív fehérjére (a gyulladás jelzőértékére) vonatkozó vérvizsgálatok alapvető eljárásnak számítanak, és rutinszerűen rendelik el őket az éves orvosi vizsgálat alkalmával; ezeket általában fedezi az egészségbiztosítás. A vérnyomást is megméri. Ha az éves vizit során fény derül valamilyen sérülékenységre, ne csüggedj. Inkább tegyél ellene valamit. Az orvosodnak tudnia kell, hogy milyen életmódbeli és gyógyszeres tanácsokat adjon a vérnyomás csökkentése és a szív egészségének javítása érdekében.

A KISMEDENCE EGÉSZSÉGE

Úgy tűnik, hogy a kismedence egészségéről és az inkontinenciáról szóló nyilvános beszélgetések végre teret nyernek, ami mindenképpen pozitívum. Éveken át kínos témának, sőt tabunak számított ezekről beszélni; ma már vannak olyan reklámok, amelyekben a nők nedvszívó alsóneműt viselnek, és nyíltan beszélnek arról, ha a nadrágjukba vizelnek. Ahogy a nők egyre tovább élnek, a kismedencei és vizeletürítési változások egyre gyakoribbá és aggasztóbbá válnak. A természetes öregedési folyamat következtében megnő a medencefenék-izmok gyengülésének kockázata, ami vizelet- és/vagy székletinkontinenciát, vagy akár kismedencei szervi süllyedést is okozhat.

A Michigani Egyetem által több mint ezer, ötven és nyolcvan év közötti nő körében végzett országos felmérés szerint az ötven év feletti nők közel fele állítja, hogy vizeletszivárgásuk van, a kisebb kellemetlenségtől a nagyobb problémáig. Mégis, e nők kétharmada nem beszélt még erről orvossal. „A vizeletinkontinencia gyakori állapot, és általában kezelhető. Nem az öregedés elkerülhetetlen velejárója, és nem szabad figyelmen kívül hagyni” – szögezi le dr. Carolyn Swenson, a Michigan Medicine uroginékológusa, aki segített a felmérés kidolgozásában és elemzésében.²

De nem csak csak a vizelet szivárog ki a testünkből. A kismedencei szervi süllyedés (POP) előfordulása – amikor olyan szervek, mint a méh vagy a végbél, elkezdnek benyomódni a hüvelybe, vagy akár ki is lóghatnak belőle – jelentősen megnő az életkor előrehaladtával. Az amerikai nők 46%-a tapasztalhat idővel tüneteket okozó kismedencei szervi süllyedést – mintegy ötmillió nő.³ El kell kezdenünk beszélgetni erről, hogy megértsük a problémákat. Minden nőnek rendszeresen el kell járnia kismedencei vizsgálatokra, és minden gyanús tünetet meg kell beszélniük egy orvossal.

A jó hír az, hogy számos sikeres kezelési lehetőség létezik az inkontinencia és a szervi süllyedés kezelésére, emellett folyamatosan jelennek meg új gyógymódok. Ezek közé tartoznak például a Kegel-gyakorlatok, a húgyhólyag újratanítása, a kismedencei és/vagy hólyagizmok ellazítására szolgáló botoxinjekciók, a medencefenék tónusának erősítésére szolgáló keresztcsonti idegstimuláció, a húgycső-tömegnövelő szerek (a húgyhólyag és a húgycső metszetébe injekciózva, hogy a vizeletszivárgás gyakorlással csökkenjen), valamint a sebészeti lehetőségek.

A KRÓNIKUS FÁJDALOM MINIMALIZÁLÁSA

Manapság világszerte 1,5 milliárd ember szenved krónikus fájdalomtól, 70 százalékuk nő.⁴ Nem sok kutatás foglalkozik a fájdalom megélésének nemi különbségeivel, pedig egy korszakalkotó tanulmány szerint a nők általában intenzívebben és gyakrabban élnek meg fájdalmat, mint a férfiak.⁵

A fizikai fájdalom csillapításának számos módja van, amelyek ugyanolyan hatékonyak lehetnek, mint a gyógyszerek, de általuk elkerülhető számos mellékhatás a székrekedéstől a függőségig, amelyek rengeteg vényköteles fájdalomcsillapító gyógyszer szedése esetén fennállnak:

- ▶ **Gyulladáscsökkentő étrend és testmozgás.** Enyhíthetik vagy megszüntethetik a gyulladást és az abból eredő fájdalmat.
- ▶ **Krioterápia.** Az extrém hidegterápia egyik formája, amely magában foglalhat olyan egyszerű eljárásokat, mint a jégpakolások alkalmazása a test egy meghatározott részén. Az egész testre kiterjedő krioterápia során a testet olyan közegbe helyezik, ahol rendkívül alacsony, -100 és -120 Celsius-fok közötti hőmérsékletet érnek el. Ez átmenetileg csökkenti az idegi aktivitást, enyhíti az ízületi és az izomfájdalmakat. A kosárlabdásztárok, LeBron James és Steph Curry is esküsznek rá. A krioterápia egyre több gyógyfürdőben, csúcskategóriás fitnessklubban is elérhető, valamint a hosszú életet támogató klinikákon.
- ▶ **Wim Hof-módszer.** Ellentmondásos az értékelése, de nagy kedvenc a közösségi médiában. Légzésmunkát és extrém hideg jégfürdőt foglal magában, mentális gyakorlatokkal kombinálva. Célja, hogy feltöltse a testet, segítsen visszaszerezni az irányítást a fizikai és a mentális állapotunk felett, serkentsen az immunrendszer működését, és csökkentsen a fájdalmat. A saját otthonunk kényelmében is végezhető jéghideg fürdők vagy zuhanyok formájában, ami számomra borzalmasan hangzik, de az emberek áradoznak róla.
- ▶ **Infrasauna.** Nem azonos a hagyományos szaunával. Vörös és kék fényt használ a test közvetlen felmelegítésére, míg a hagyományos sauna a levegőt melegíti. Egy negyvenkét tanulmányt összegző, 2022-es metaanalízis szerint az infraterápia hatékonyan csökkenti a porckopás, a fibromyalgia és a mozgásszervi sérülések okozta fájdalmakat.⁶ Számtalan klinikai kutatás eredménye bizonyítja, hogy az infrasauna segít leküzdeni a gyulladást, növeli az immunitást, enyhíti az izomfeszültséget, méregtelenít, és javítja az alvás minőségét.

További előnye, hogy felpörgeti az anyagcserét, ami megkönnyíti a fogyást. Őszintén bevallom, hogy nagy rajongója vagyok. A krioterápiához hasonlóan ez is egyre több helyen elérhető a gyógyfürdőkben, klinikákon és fitneszklubokban.

- **CBD vagy kannabidiol.** A kannabisz növényben található vegyület. Kutatások szerint kölcsönhatásba lép a szervezet endokannabinoid rendszerével, és hatékony a krónikus fájdalom kezelésében.⁷ Bár az FDA még nem hagyta jóvá a CBD-t fájdalomcsillapításra, az anekdotikus bizonyítékok és a kutatások alátámasztják, hogy potenciálisan erre a célra is használható. Író társam, Kate időszakos hátfájással küzd, ami stresszes időszakokban hajlamos fellángolni. Esetében a CBD a fájdalomcsillapítás egyik legjobb formája, a területre helyezett hőpakolással és craniosacralis terápiával együtt (ez egy gyengéd, kézzel végzett kezelés, amelynek célja, hogy helyreállítsa az agyi gerincvelői folyadék áramlásának egyensúlyát, amely a gerincet és a koponyát olajozza).

AMIKOR POCSÉK A HELYZET

Nem számít, hogy hány jó döntést hozol, és mennyire vigyázol az egészségedre, mindig történnek szarságok, különösen egy igazán hosszú élet során. Valójában az öregedés néha olyan érzés, mint a kidobós játék, amikor elugrunk és kitérünk a labda elől, hogy elkerüljük a katasztrófát, és játékban maradjunk. A hosszú élet során mindenképpen el fog találni pár olyan labda, amely hatással lesz a fizikai egészségedre – a lehetséges rák okozta ijedtség, autoimmun betegség, szívroham vagy ízülethelyettesítő implantátum behelyezése.

Az egyik legjobb módszer, amit találtam az ilyen csavart labdák kezelésére – amiről túl kevés orvos és szakértő beszél –, az *előgyógyulás*, vagyis a műtét vagy rákkezelés okozta stresszre

való proaktív felkészülés, hogy gyorsabban gyógyulj, növelj az immunitásodat és az ellenálló képességedet, sőt még a gyógyulás eredményeit is javíthatd olyan döntésekkel, amelyeket még a műtét *előtt* hozol.

Az előgyógyulás egy viszonylag új fogalom, amelyről nem sokat hallottam, amíg 2019-ben nem kellett könyörtelen, krónikus csípőfájdalommal szembenéznem, majd a műtéttel, ahogyan arról a könyv bevezetőjében meséltem. A sebészem kiválóan értett a műtétekhez, de nem igazán volt tisztában az előgyógyulással. Úgyhogy hozzám került a kormány. Végeztem egy kis kutatást, és megtudtam: a sikeres előgyógyulási terv lényege, hogy az orvosoddal vagy egészségügyi szolgáltatóddal együttműködve a hagyományos protokollokon túlmutatóan halad, és segít felkészülni a testednek, hogy alaposabban és gyorsabban gyógyuljon. Ez a módszer segít visszaszerezni az irányítást a saját sorsod felett, és nekem épp ez tetszett benne.

Olyan szerencsés voltam, hogy az Age Wave hálózatán keresztül eljutottam számos kiváló szakértőhöz, akik segítettek az előgyógyulási tervem elkészítésében. Elhagytam az olyan ételeket, mint a cukor, a glutén és a tejtermékek, amelyek gyulladásos reakciót válthatnak ki, és tudatosan edzettem.

Mivel rettegtem a műtétől, meditációt és megerősítéseket is használtam, valamint kértem a barátaimat és a családtagjaimat, küldjenek pozitív gondolatokat, hogy optimalizáljuk az érzelmi ellenálló képességemet.

Nyilvánvalónak tűnt, hogy szükségem lesz egy egészségügyi képviselőre, ha valami félrecsúszna. Nem a hivatásos segítségre gondolok, bár válsághelyzetben bizonyára az is hasznos lehet, hanem egy partnerre, családtagra vagy barátira, aki kiáll mellettem, és akire támaszkodhatok, hogy segítsen okos döntéseket hozni a nevemben. Én a férjemet, Kent választottam, aki okos, tájékozott, és szeret engem, ráadásul tudja, hogyan kell eligazodni az egészségügyi rendszerben. A segítőnek meg kell értenie a kívánságainkat, a szükségle-

teinket és a prioritásainkat, hogy szükség esetén dönthessen a nevünkben, vagy támogasson, amikor összetett döntéseket kell hoznunk.

Amikor végül sor került a dupla csípőműtetre, a sebészem, az aneszteziológusom és a kezelő nővérek mind beleegyeztek, hogy felolvassák a megerősítéseket, amelyeket a kezükbe adtam. Tudom, ez kicsit közhelyesnek tűnhet, de örömmel megtettek mindent, ami segítséget jelenthetett. Elmondták, hogy más betegek is egyre gyakrabban kérik tőlük, hogy hasonló dolgokat tegyenek.

Egy nap után kiengedtek a kórházból, és két nappal a műtét után már segítség nélkül jártam. Bár úgy totyogtam, mint egy kacska, alig éreztem fájdalmat.

Az előgyógyulási terv arra ösztökélt, hogy hozzak létre egy átfogó gyógyulási tervet, mire készen állok. A fizioterápiát jó előre leszerveztem, mivel a jó klinikákon hosszú várólisták voltak. Az akupunktúrát és a krioterápiát is bevontam a programba.

AZ EGÉSZSÉGÜGY JÖVŐJE: A PRECÍZIÓS ORVOSLÁS

Most, hogy már rendelkezzel néhány javaslattal arra vonatkozóan, miképpen vedd át az irányítást a saját egészséged felett az egészségügyi ellátás keretein belül, mélyedjünk el egy kicsit a személyre szabott, precíziós orvoslásban. Az orvostudomány és az egészségügy tekintetében biztosan nem létezik olyan megoldás, amely mindenkinek megfelel. Dr. Pinchas „Hassy” Cohen gerontológiai professzor, és a USC Leonard David School of Gerontology dékánja ezt így magyarázta: „El kell kezdenünk személyre szabott, precíziós megközelítéseket kidolgozni a nem, a kor, a DNS, az életmód és különböző más biomarkerek alapján. A legfőbb ilyen megkülönböztető tényező a nem, mivel a férfiak és a nők rengeteg esetben el-

térően reagálnak a beavatkozásokra. Őszintén szólva, még csak az elején járunk annak, hogy vizsgáljuk is ezeket a különbségeket a kutatásban és a gyakorlatban.”

Az orvostudomány jövője már elkezdett kibontakozni, lehetővé téve az egészségügyi szolgáltatók számára, hogy személyre szabott, vagyis precíziós orvoslással az egyes személyek genetikai és kockázati tényezőihez igazítsák az ellátási terveket. Dr. Cohen megerősítette, hogy a precíziós orvoslás ma már az onkológia alapköve. „Manapság, amikor valakinél rákot diagnosztizálnak, elvégeznek egy csomó DNS-szekvenálást és molekuláris elemzést, ami lehetővé teszi az orvosoknak, hogy nagyon pontos beavatkozásokat válasszanak, az adott daganatfajtának megfelelően.”

Most az orvostudomány számára az a legnagyobb kihívás, hogy ezt a megközelítést az öregedés okozta krónikus betegségek, egyebek között az Alzheimer-kór, a cukorbetegség, a szívbetegségek, a Parkinson-kór, az elhízás és a gyengeség terén is alkalmazza. „Jelenleg még mindig úgy gondolunk ezekre a betegségekre, mint amelyek mindenkit ugyanúgy érintenek. A gyógyszergyártók azt a szert keresik, amely dollármilliárdokat hoz majd, és mindenki használni fogja – ám ez elavult gondolkodás” – vélekedik Cohen.

Dr. Daniel Kraft, a Stanfordon és a Harvardon végzett, orvos, tudós, feltaláló, vállalkozó, innovátor, valamint a NextMed Health alapítója, amely a gyorsan fejlődő technológiákat és azok alkalmazásának lehetőségeit vizsgálja a biógyógyászat és az egészségügy terén. Úgy véli, a technológia egyre nagyobb szerepet fog betölteni a precíziós orvoslás gyakorlatában: „A jövőnk része a mesterséges intelligencia, a big data és a genomika felhasználása, amelyek segítenek majd kiválasztani a megfelelő gyógyszerelést, a megfelelő szűrővizsgálatokat és más beavatkozásokat, vagyis támogatnak minket abban, hogy hosszabb és egészségesebb életet éljünk.” Tegyük fel, rendelkezél a BRCA1 vagy BRCA2 génnel, amely a mellrák

kialakulásának magasabb kockázatát hordozza. Ez esetben neked más mammográfiás vizsgálati tervre van szükséged, mint annak, akinél nincsenek meg ezek a kockázati tényezők. Dr. Kraft azt mondja: „Ahelyett, hogy ugyanazok az ajánlások vonatkoznának mindenkire, a jövőben az orvosod vagy az egészségügyi csapod képet kap a genomikáról és a digitális adataidról, amelyeket talán már viselhető vagy akár láthatatlan eszközökkel gyűjtenek, és ezeket összehangolt módon arra használják majd, hogy személyre szabott egészségügyi tervet állítsanak össze számodra.”

DIAGNOSZTIKAI VIZSGÁLATOK: A HOSSZÚ ÉLETTARTAM ÉS AZ EGÉSZSÉG ABLAKAI

A diagnosztikai vizsgálatok területének folyamatos fejlődése már most elkezdte felpörgetni a precíziós orvoslást. Összeállítottam egy listát a fejlett diagnosztikai vizsgálatokról, amelyek túlmutatnak a szokásos laborteszteken és biometrikus értékeléseken (vérnyomás, pulzusszám, vér/oxigénszint és testsúly), amelyeket rutinszerűen végeznek az éves orvosi vizsgálat során. Bár a hagyományos vizsgálatok is fontosak, csak a felszínt kapargatják, ha arról van szó, hogyan működik a testünk, és mire van szükségünk a betegségek megelőzéséhez vagy kezeléséhez, illetve a kortalan öregedéshez.

Előfordulhat, hogy számos ilyen vizsgálatot neked kell kérned. Mivel új dolgokról van szó, sok hagyományos orvos ezeket nem sorolja a szokványos vizsgálatok közé. Amerikában a Quest Diagnostics, a LabCorp, az InsideTracker és más diagnosztikai szolgáltatókon keresztül akár magunk is megrendelhetjük őket. Amint megkapjuk az eredményeket, természetesen szükségünk lesz egy szakértőre, aki értelmezi őket, és segít meghatározni a következő lépéseket.

Légy proaktív, és vitasd meg a vizsgálatokat az orvosoddal. Végezz egy kis kutatást, és magyarázd el, miért szeretnéd

elvégeztetni ezeket a vizsgálatokat. Tudnod kell, hogy egyes vizsgálatokra nem biztos, hogy kiterjed a biztosításod, így elég költségesek lehetnek. Ha az orvosod nem tudja, mit kezdjen az eredményekkel, keress egy olyan integratív vagy funkcionális orvost, akiben megbízol, és akár online konzultáció keretében, akár egy személyes látogatás során segít megérteni az eredményeket, azok alapján pedig személyre szabott tervet készít.

A távgyógyászat mindannyiunk számára lehetővé tette, hogy megtaláljuk a legjobb szakértőket, még akkor is, ha több száz kilométerre vannak tőlünk, és a konzultációt gyakran a biztosítás is fedezi, de legalábbis egy rugalmas kiadási számla (FSA) vagy egészségügyi kiadási számla (HSA) adókedvezményes forrásaiból finanszírozhatók. Ha pedig zsebből kell kifizetned a szolgáltatókat, ne feledd dr. Christina Pham kérdését: ha van fölösleges pénzed, de nem az egészségedre költöd, akkor mégis minek kell?

Vérvizsgálatok

A legtöbb ilyen vizsgálatot az orvosodnak kell elrendelnie és értelmeznie. A Medicare és más biztosítók megtérítik a költségeket. Néhányat akár te magad is megrendelhetsz.

- ▶ **Pajzsmirigyvizsgálat.** A vérben lévő pajzsmirigyhormonok mérésére szolgál. A pajzsmirigy az anyagcsere fő szabályozója, és messzemenő következményei lehetnek annak, ha a pajzsmirigyhormonok szintje túl magas vagy túl alacsony.
- ▶ **Hormon- és hormonmetabolit panel.** A reprodukív, a stresszel összefüggő és a metabolikus hormonszintek mérésére szolgál. A 8. fejezetben mélyebben is foglalkozunk ezzel.
- ▶ **Nehézfémvizsgálatok.** A vérben vagy a vizeletben vizsgálják az olyan mérgező fémek jelenlétét, mint a higany, az ólom és az arzén.