

## VANNAK MÉG ÖRÖMÖK AZ EVÉSEN TÚL IS...

Írta: Dr. Ádám Ágnes

kulcsszavak: elhízás, potenciazavar, életmód váltás

Emlékeznek még?

Én voltam az a kövér, sok rizikófaktorral rendelkező férfi, aki felesége és családorvosa unszolására életmód változtatásba kezdett. Azóta eltelt néhány hónap, voltam vérvételen és rendszeresen ellenőrzöm testsúlyomat és haskörfogatomat. A laboreredmények meglepő javulást mutatnak! Én sem hittem volna, hogy ennyit tud javítani a megváltoztatott étrend és mozgás. Képzeljék el, hogy csökkent a koleszterin szintem (7,2-ről 5,6-ra), a triglicerid szintem (3,8-ről 2, 2-re) és vércukrom (6,3-ről 5,5-re). A doktornő azt mondta, hogy látja érdemes volt csinálni, és folytatni, itt az eredmény!- és önelégülten mosolygott. Én is örültem, csak kicsit visszafogottabban, mert tudtam, hogy még a java hátra van. Továbbra is diétáznom kell, és azok a hosszú séták... Az étrendet már ugyan kezdem megszokni, mert rájöttem vannak örömök az étkezésen kívül is. Mik ezek? Hát elárulom, bár erről nagyon nehéz beszélni, főleg írni. Drukkolok is nehogy a feleségem elolvassa, mert akkor kapok a fejemre! Képzeljék el, hogy mióta a testsúlyom csökkent ( BMI: 38, 2-ről 34,3-ra és haskörfogatom 126-ról 119-re), azóta ismét jobban megy a szeretkezés. Pedig már azt hittem elfelejthetem örökre, hiszen az utóbbi időben komoly problémáim adódtak. Kedvem még csak-csak lett volna hozzá, hacsak nem aludtam el a TV-nél a fotelben és mire fölriadtam a feleségem már rég ágyikójában aludt. Mellébújtam ugyan az éjszaka közepén, de sem nekem, sem neki akkor eszébe sem jutott az, ami húsz évvel ezelőtt sok örömet okozott mindkettőnknek. Próbáltuk néha nappal is, de sokszor a „keménységem” sem volt a régi. Ha mégis valahogyan összejött, akkor is fulladtam, mellkasi fájdalom jelentkezett. Ezek megnehezítették és lerövidítették az élvezet perceit. Láttam a reklámot a televízióban és olvastam erről máshol is. Arról, hogy ezek a tünetek nemcsak a házasetlet minőségét veszélyeztetik, hanem az érlemeszesedés első jelei lehetnek. Elmentem hát egy kardiológiai és érvizsgálatra. Mindkét helyen azt mondták, hogy még nincsenek elmeszesedve az ereim, de amennyiben nem fogyok le a normál súlyomra, úgy komoly veszélyben leszek. Ez megerősített és lökést adott a diéta folytatásához. Biztosan jót tesznek a hosszú séták is, egyrésztől újra beszélgetünk a párommal, másrésztől a fizikai állóképességemen is sokat javítanak. A végeredmény tehát biztató! Ismét vannak problémamentes szerelmes félóráink. Gondolom, ahogy tovább csökken majd a súlyom és haskörfogatom, úgy lesz egyre könnyebb és örömtelibb, gyakoribb a házasetletünk. Ez mindkettőnknek pótolja azt az „áldozatot”, amit a főzés és étkezés megváltoztatása jelent. Most jöttem rá arra is, hogy legtöbbször pótcselekvésként használtam az evést. Boldogtalannak és feszültnek éreztem magam és az evésbe menekültem, ettől remélve megnyugvást. Átmenetileg sikerült is, de hosszútávon nem oldotta meg a problémáimat, sőt újabb problémákat okozott. Ugyanez mondható el az alkoholos italok fogyasztásáról is. Doppingot, lazaságot, ködös boldogságot reméltem – és kaptam is – tőle. De, utána szembesülnöm kellett azzal a sok mellékhatással, ami biztosan elrettentene a fogyasztásától, amennyiben a palackokra ráírnák, úgy, mint ezt a gyógyszerekkel teszik. Ez állhatna az üvegeken: mellékhatásként májelégtelenséget, májzsugorodást, szívizom elfajulást, agysorvadást, fokozatos elbutulást, impotenciát okozhat. Akkor talán kevesebben hinnék, hogy az efféle italok túlzott fogyasztásától várják a problémák megoldását. Esténként én is ittam néhány üveg sört, sokszor rövidet is, hiszen idegesen, fáradtan értem haza és jól esett a gyors ellazulás. Mély, lidérces álmok, légzéskimaradásokkal tarkított horkolások, fáradt ébredések és álmos nappalok következtek. Tudom, hogy ezek az alvási apnoe betegségnek a következményei. Hogyan függ ez össze az alkohollal? Úgy, hogy súlyosbítja a tüneteit! De, erről a betegségről bővebben legközelebb írok. Most megyek sétálni, feleségem és kutyám már toporogva várnak...