

SpringMed
ORVOSI KISKÖNYVTÁR®

Dr. Cs. Szabó Zsuzsanna –
Dr. Nádasi Tamás

Magnézium az orvosi gyakorlatban

BELGYÓGYÁSZAT

Dr. Cs. Szabó Zsuzsanna –
Dr. Nádasi Tamás

Magnézium az orvosi gyakorlatban

Dr. Cs. Szabó Zsuzsa
Dr. Nádasi Tamás

Magnézium az orvosi gyakorlatba

Tartalom

© Dr. Cs. Szabó Zsuzsanna, Dr. Nádasi Tamás, 2021
© SpringMed Kiadó, 2021

Szakmai lektor és a kötet szerkesztője: Dr. Bokor Dóra
Nyelvi lektor: Parti Gábor

**Dr. Cs. Szabó Zsuzsanna – Dr. Nádasi Tamás:
Magnézium az orvosi gyakorlatban**

ISBN 978-615-5166-81-5
ISSN 2064-907X

Minden kiadói jog fenntartva. A mű egészének vagy részleteinek nyomtatott vagy digitális formában történő sokszorosítása, másolása, online megjelenítése kizárólag a kiadó előzetes írásos engedélyével lehetséges.

SpringMed Kiadó Kft.

Főszerkesztő és a kiadásért felel: Dr. Böszörményi Nagy Klára
Grafika és tördelés: Németh János
Terjesztés: Végh Rita
www.springmed.hu
facebook: springmed kiado
Postacím: 1519. Budapest, Pf. 314.
Nyomás és kötés: Belvárosi Nyomda Kft.

Ajánlás
Előszó
Bevezetés: A magnézium klinikai jelen

I. rész:

MAGNÉZIUM A KLINIKAI GYAKORLATBAN

(Dr. Cs. Szabó Zsuzsanna)

1. A magnézium szerepe a kardio rendszerben
2. A magnézium szerepe diabétes
3. A magnézium szerepe a csont
4. A magnézium szerepe asztmáb
5. A magnézium szerepe a migrén
6. A magnézium szerepe a szorong kialakulásában
7. A magnéziumellátottság és a v összefüggései
8. A magnéziumellátottság és a p gyógyszerek szedésének össz

II. rész:

A MAGNÉZIUM SZEREPE EGYES ÉL

(Dr. Cs. Szabó Zsuzsanna)

1. A magnézium szerepe a nők eg
2. A magnézium szerepe várandó
3. A magnézium szerepe gyermek
4. A magnézium szerepe időskorb

Vissza a tartalomjegyzék

5. A magnéziumellátottság és a sportteljesítmény összefüggései	76
III. rész:	
MAGNÉZIUM A GYÓGYSZERÉSZ SZEMÉVEL	
(Dr. Nádasi Tamás)	81
1. Történeti áttekintés	83
2. A magnézium fizikai és kémiai tulajdonságai ...	83
3. A magnézium élettani hatásai, szerepe az emberi szervezetben	84
4. A magnéziumpótlás lehetőségei	84
5. A magnézium farmakokinetikája	87
6. Magnéziumhiányhoz vezető állapotok	88
7. A magnéziumpótlás lehetőségei	92
8. A magnéziumtoxicitás jelei	98
9. A magnézium vegyületeinek biológiai hasznosulása	99
10. Összefoglalás	107
Zárszó	110
HASZNOS INFORMÁCIÓK	111
Irodalom	113
A SpringMed Kiadó könyvajánlója	117

A SpringMed Orvosi Kiskönyvtár® sorozatban a könyv értékes áttekintést nyújt a magnézium élettani jelentőségéről, valamint számos betegségben, illetve kezelésében betöltött szerepéről. A könyv számos magyar nyelvű magyarázó ábra színesíti.

A klinikai rész nagyszámú kórkép vonatkozásában a magnézium fiziológiás funkcióit és a magnéziumhiány jeleit, tüneteit és következményeit. Ezzel a kardiovaszkuláris rendszer működésében betöltött, jól ismert szerepét, valamint a cukorbetegség, a csontanyagcsere zavaraiban – köztük a cukorbetegség, a csontporcok degenerációjában, a migrén, a pszichés zavarok és a vérszegénység kezelésében is új megvilágításba helyezi az ellátottság jelentőségét. Kiemelt hangsúlyt fektet a távú protonpumpagátló kezelés következtében kialakuló magnéziumhiány, amely a mindennapi betegápolásban lehet a szervezet nem megfelelő magnéziumellátottságán keresztül számos betegség kockázati tényezőjévé. A könyvben előzőleg már szóltunk róla, de most ismét hasznos gyakorlati útmutatást ad a magnéziumhiány megelőzésére. A könyvet tárgyaló második fejezet, kitérve a magnéziumellátottság optimalizálására gyermekek és az időskorúak optimális magnéziumellátottságára. Napjaink aktív életmódját szorgalmazva, de nemcsak az időskorúak számára, hanem a fiatalok számára is kiemelt fontosságú a magnéziumellátottság optimalizálása. A könyvben a magnéziumellátottság összefüggéseit elemző fejezet, amely rámutat a magnéziumellátottság fizikai aktivitás vonatkozásában a magnéziumellátottság nem csak az izomgörcsök kivédésére, hanem a teljes körű regenerálódásához és a megfelelő regenerálódáshoz szükségeshez egyaránt nélkülözhetetlen.

Vissza a tartalomjegyzékhez

Előszó

Tisztelt Olvasó!

A könyvben a magnézium sokoldalúságát és a sokoldalúságát szemlélve, hiszen ez az ásványi anyag mára a jól ismert görcs- és stresszoldó hatásokon kívül számos más területen is tudományosan bizonyított: az utóbbi években a klinikai vizsgálat megerősítette a magnézium szerepét a prevencióban és a terápiában e tekintetben. Közzétett, mérőszámok számítását PRELIMINÁRISAN vizsgálta a magnézium szisztémás hatását, és megmutatta, hogy a magnéziumhiánynak egyértelműen kardiovaszkuláris, a daganatos és az öregségi magnéziumhiány minden szervre és szervrendszerre vonatkozik, vitathatatlan tehát, hogy az optimális magnéziumbevitelre minden embernek – egészségeseknek, felnőtteknek, fiataloknak és időseknek – egyaránt szüksége van.

Vissza a tartalomjegyzékhez

Bevezetés: a magnézium klini jelentőségéről

A magnézium egy különlegesen értéke
roelem, amely nélkül nincs élet: nincs
izomműködés, nincs ingerületátvitel, n
re-folyamatok, nincs reprodukció, ninc
cionalitás. A magnézium az egyik legf
anyag a szervezetünkben. Sokrétű élett
kutatások – számtalan laboratóriumi és
klinikai vizsgálatok sora, rengeteg megf
– igazolják. A könyvben a magnézium s
lalkozunk, hiszen ez az ásványi anyag r
diovaszkuláris, görcs- és stresszoldó ha
más területen is tudományosan bizony
ben nagyszámú klinikai vizsgálat meg
szerepét a prevencióban és a terápiába

A magnéziumhiány neg élettani hatásai

A magnéziumionok komplex élettani és
hatásai miatt nincs a szervezetnek olya
magnéziumhiány ne befolyásolna hátr
folyamatok éppúgy, mint a szervrend
működése magnéziumfüggőek az élő
következik, hogy a magnéziumhiány re
mákat, kóros folyamatokat, súlyosabb e

Vissza a tartalomjegyzék

idézhet elő. Érthető tehát, hogy szervezet magnéziumellátottságának zavara számos betegséggel összefüggést mutat – idesorolhatók az érbetegségek, a stroke, a diabétesz, az osteoporózis, a várandósság alatti problémák, a vérszegénység, az asztma, a migrén, a menstruációs zavarok, a demencia és még sok más kórfolyamat. Klinikai vizsgálatokban a magnéziumellátottság mértéke és összhalálozás között is fordított összefüggést állapítottak meg. A rendelkezésre álló irodalmi adatok és a jelenleg is zajló tudományos vizsgálatok eddigi eredményei azt mutatják, hogy a magnéziumhiány csaknem minden betegség háttérében megjelenhet etiológiai tényezőként. A kialakult betegségek sokszor tovább súlyosbítják a magnéziumhiányt, így észrevétlen spirálként tovább rontják a kórállapotot, ahogy ez például a diabétesz vagy a szorongásos kórképek esetében igazolható. Ahhoz, hogy az állapotromlást megállítsuk, fontos a hiányállapot mielőbbi felismerése és a magnézium pótlása, egyrészt körültekintően összeállított étrenddel, másrészt – szükség esetén – kiegészítő bevittelal gyógyszer vagy étrend-kiegészítő formájában.

A magnéziumpótlás pozitív élettani hatásai

Táplálkozásunk nem mindig képes fedezni a szervezet aktuális magnéziumszükségletét. Egy amerikai felmérés szerint a lakosság kétharmada nem fogyaszt elegendő magnéziumot, és feltételezhető, hogy ez nem csak a tengerentúli populáció sajátja. Ennek soktényezős, civilizációs okai vannak, köztük például a növényi táplálékok csökkent ásványianyag-tartalma, a talaj kimerülése, az élelmiszerek túlzott feldolgozása, az étrend összetétele és még számos tényező. Hiányállapot esetén a magnézium pótlása könnyedén megoldható, és perorális bevitel esetén – a székletlazításon kívül – mellékhatásokkal is alig kell számolnunk. A túladagolás veszélye jellem-

zően csak beszűkült vesefunkció mellett, vagy terápiás célra nagyszámú jó minőségű és kiválóan hasznosuló magnéziumkészítményekre. Könyvünkben a magnéziumterápia gyógyszeres és nem gyógyszeres módjaira is kitérünk.

Konklúzió

A fentiek tükrében érdemes átgondolni a magnézium élettani szerepével kapcsolatos kérdéseket: nem szűkíthetjük le a szerepét a görcs és a stressz oldására. A 2014-ben közzétett PREDIMED-tanulmány rávilágított a szisztémás hatásaira, alátámasztva, hogy a magnéziumhiánynak egyértelműen szerepe van a kardiális és az összhalálozásban is. A magnézium minden szervre és szervrendszerre hatással van, tehát, hogy az optimális magnéziumbevitel segítsen a fiataloknak és időseknek, férfiaknak és nőknek, az egészségesnek, betegeknek, a megelőzésben van. Szisztémás élettani és sejtszintű biológiai hatása a szervezet megfelelő magnéziumellátottság tekintetében preventív hatású, a kóros folyamatok megelőzésére, a magnéziumpótlás pedig klinikailag igazoltan hatékony terápia eredményességéhez, a progresszív