

Magneesium – kaks tuhat aastat rakendust

Jüri Kaik. Tallinna Tehnikaülikooli Tehnomeedikumi kardioloogiakeskuse professor

Nimetus „magneesium“ tuleneb Kreekas asuva Tessalia provintsi ühe piirkonna kohanimest Magnesia. Juba antiikaegadel kaevandati seal valget värvi magneesiumiühendit magnesia alba't, millele roomlased omistasid mitmeid tervendavaid omadusi. Alles XX sajandil on hakanud selguma selle elemendi tõeline tähendus inimese ainevahetuses.

Magneesium on organismis levikult neljas element, kaltsiumi, naatriumi ja kaaliumi järel. Inimkehas olevast 20-28 grammist magneesiumist sisaldub umbes 60% luudes ja hammastes, ülejäänud on lihastes. Magneesium on organismi ainevahetuse jaoks ülioluline element - ta tagab ligikaudu 350 ensüümi toimimise ning võtab koos kaltsiumiga osa metabolismi põhilise energiaallika – adenosinotriifosfaadi - produktsioonist. Magneesiumi soovituslik päevadoos on sõltuvalt vanusest 400 - 450 mg meestel ning 310 - 320 mg naistel. Elutegevuseks vajaliku magneesiumi saab inimene tavaliselt toiduga, ennekõike rohelisest köögiviljast, mandlitest, jmt. Seoses Euroopa ja Põhja-Ameerika elanike viimase sajandi söömisharjumuste muutustega on kaasnenud toidu magneesiumisisalduse langus umbes 50 %. Teistest halvemas olukorras on teismelised tüdrukud, vanemad mehed ja rasedad naised. Magneesiumivajadus suureneb ka intensiivse sportimise või kroonilise stressi tingimustes. Magneesiumi liigne kadu uuriniga võib tekkida diureetikumide ja kofeiini ning alkoholi ülemäärasel tarvitamisel, samuti steroidravi tingimustes.

Kõige rohkem on andmeid magneesiumi olulisusest südame-veresoonkonna funktsiooni korrigeerimisel. Magneesiumi defitsiit südamelihases võib põhjustada südame rütmihäirete, sealhulgas ka potentsiaalselt eluohtlike arütmiate teket. Igapäevases kardioloogilises praktikas on teada, et 800-1000 mg Mg lisamisega igapäevadeieedile umbes 3-4 nädala jooksul vähendab oluliselt ekstrasüstoolia intensiivsust. Mg puudusega võib kaasneda HDL-("hea-") kolesterooli langus ning seeläbi intensiivistuda ateroskleroosi areng. On tõestatud, et Mg küllaldane sisaldus organismis vähendab arteriaalse rõhu väärtusi. Mg defitsiit soodustab 2 tüüpi diabeedi väljaskujunemist ning selle tüsistuste teket, seetõttu on diabeetikutel soovitatud tarvitada 400 mg magneesiumisooli päevas. Ka osteoporoosi vältimisel on Mg pea sama oluline kui kaltsium. Magneesiumipreparaadid aeglustavad luude massi vähenemist ning väldivad luumurdude teket. Magneesiumipreparaadid on osutunud efektiivseks migreeni, lihaskrampide, müoalgiate, kroonilise alaseljavalu, bronhiaalastma, premenstruaalse sündroomi, depressiooni ja ärevushäirete puhul ning raseduse katkemise ja enneaegsete sündide vältimisel. Seega on paljude igapäevases kliinilises praktikas ette tulevate sündroomide puhul otstarbekas kas ajutiselt või püsivalt lisaks medikamentoossele ravile rakendada suukaudseid magneesiumipreparaate, mille efektiivsuse/kõrvaltoimete suhe on oluliselt soodsam enamike retseptiravimitega võrreldes.

Maaletooja: AS Oriola



Müügil apteekides.