

Jej nadmiar we krwi zwiększa ryzyko zawału,

Co powinnaś wiedzieć o ho

Jedyną skuteczną metodą obniżenia poziomu homocysteiny do bezpiecznych wartości jest farmakoterapia.

Homocysteina jest ważnym dla funkcjonowania organizmu aminokwasem - uczestniczy w niezbędnych procesach metabolicznych, powstaje w wyniku przemian metioniny (aminokwasu naturalnie występującego w organizmie człowieka). Gdy jednak poziom tego białka we krwi przekracza normę, może uszkadzać wewnętrzną warstwę naczyń krwionośnych, co prowadzi do przyspieszenia powstawania zmian miażdżycowych w tętnicach. Zwiększa się wówczas nie tylko ryzyko zawału serca i zatoru tętnicy, ale również depresji oraz różnych schorzeń neurodegradacyjnych



EKSPERT
dr n. med.
Diana Stettner-Leonkiewicz,
internista w Centrum Medycznym enel-med

(w tym choroby Alzheimera i Parkinsona).

SKĄD TEN PROBLEM?

● **Do wzrostu stężenia homocysteiny we krwi przyczynia się nadmiar białka pochodzenia zwierzęcego w diecie (mięsa, wędlin, nabiału), jak również częste sięganie po mocną kawę i nadużywanie alkoholu.** Jej poziom wzrasta przy niedoborach witamin z grupy B (zwłaszcza kwasu foliowego, B12 oraz B6). Może wzrastać także u osób palących papierosy, unikających ruchu i preferujących kanapowy styl życia.

● **Inne przyczyny zaburzeń to: nadciśnienie tętnicze, otyłość, cukrzyca 2.**

typu, przewlekła niewydolność nerek, choroba Addisona-Biermera (anemia złośliwa), łuszczyca, białaczka limfoblastyczna, schorzenia autoimmunologiczne, nowotwór jajnika.

● **U 10 proc. chorych główną rolę odgrywają czynniki genetyczne** (dziedziczenie mutacji genu MTHFR, który może prowadzić do zaburzeń wchłaniania kwasu foliowego oraz witaminy B12).

TE LEKI ZWIĘKSZAJĄ RYZYKO

● **Przewlekłe stosowanie leków może wpływać na metabolizm homocysteiny.** Stanowi to poważny problem wielu osób po 60. roku życia.

● **Nadmierne wydzielanie tego białka może być skutkiem zażywania: preparatów przeciwreumatycznych** (metotreksatu zlecanego również w terapii nowotworów i schorzeń autoimmunologicznych). Niekorzystnie mogą też działać **leki obniżające stężenie cukru we krwi** (metformina), a ponadto **niektóre preparaty przeciwdrgawkowe** (fenytoina). Do wzrostu stężenia homocysteiny mogą również przyczynić się **leki hormonalne** (pigułka antykoncepcyjna).

WAŻNE BADANIA

● **Jeśli chcesz sprawdzić, czy masz prawidłowy poziom homocysteiny, poproś lekarza rodzinnego**



lub specjalistę (kardiologa, diabetologa, ginekologa) o skierowanie do laboratorium (NFZ refunduje wówczas badanie).

● **W diagnostyce kluczowe są: analiza krwi z oznaczeniem stężenia homocysteiny** (ostatni posiłek spożyj wieczorem, nie później niż 8 godzin przed porannym pobraniem krwi, rano możesz wypić wodę niegazowaną; lekarz rodzinny zleci ci również odstawienie przed badaniem leków i suplementów); **lipidogram** (czyli cholesterol LDL, HDL, nie-HDL oraz trójglicerydy).

● **Lekarz może zlecić również badanie genetyczne u kobiet mające na celu wykrycie mutacji genu MTHFR (zakłóca metabolizm białek).** Podczas badania w poradni genetycz-

KAWA TAK, ALE POD KONTROLĄ

● **Możesz bezpiecznie wypijać 3-4 filiżanki dziennie.** Ważne! Kawa powinna być zawsze parzona w ekspresie ciśnieniowym. Wówczas nie tylko nie podnosi stężenia homocysteiny, ale korzystnie wpływa na układ krążenia i serce. Poprawia również koncentrację i refleks, zwiększa wydzielanie acetylocholiny niezbędnej w procesie zapamiętywania. Ma to znaczenie m.in. w prewencji choroby Alzheimera, demen-

cji naczyniopochodnej i choroby Parkinsona.

● **Na naczynia krwionośne ochronnie działają również przeciwutleniacze.** Najwięcej ich mają jagody, czarne porzeczki, aronia i inne owoce z ciemną skórką. Źródłem przeciwutleniaczy jest ponadto zielona herbata.

● **Dodatkowo wskazana jest suplementacja kwasów omega-3** w celu zmniejszenia incydentów naczyniowo-sercowych.

udar i demencji

homocysteinie



Kto powinien się zbadać? Osoby, które ukończyły 55. rok życia, zwłaszcza kobiety, które już weszły w okres menopauzy, osoby z niedoborami witamin B6, B12 oraz kwasu foliowego, pacjenci ze zdiagnozowaną miażdżycą, cukrzycą i zespołem metabolicznym, a także ze zbyt wysokim poziomem cholesterolu i trójglicerydów, pacjenci z chorobą wieńcową, po zawale serca i udarze, osoby z niewydolnością nerek, cierpiące na schorzenia układu pokarmowego.

nej pobiera się kroplę krwi z palca lub wymaz z wewnętrznej strony policzka.

● **Prawidłowe stężenie homocysteiny we krwi wynosi 5-9 mikromoli na litr.** Już przy wartościach powyżej 15 mikromoli na litr znacznie wzrasta ryzyko zawału, udaru mózgu i choroby Alzheimera. Wynik powyżej 30 mikromoli/l oznacza hiperhomocysteinemię – stan zagrażający życiu.

LECZENIE

● **Jedyną skuteczną metodą obniżenia poziomu homocysteiny do bezpiecz-**

nych wartości jest farmakoterapia. Stosując dawki witamin z grupy B (B6, B12 i kwasu foliowego), można zredukować poziom groźnego białka nawet o 40 proc.

● **W przypadku osób ze stwierdzoną mutacją genetyczną MTHFR konieczne jest przyjmowanie betainy, aminokwasu wzmacniającego przyswajanie składników odżywczych (zwłaszcza witamin z grupy B, ważnych dla utrzymania homocysteiny w ryzach).**

● **Lekarz może zalecić również suplementację cynku i magnezu.**

RELAKSUJĄCA GIMNASTYKA UŁATWI CI ZASYPIANIE

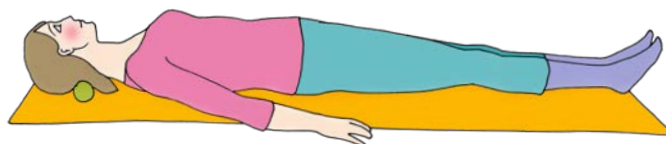
Te ćwiczenia działają wyciszająco na neurony, a głębokie oddychanie dodatkowo cię uspokoi. Poczujesz się przyjemnie senna. Pamiętaj, by ruchy wykonywać powoli, miarowo oddychając.



Zrób kilka wyciszających ćwiczeń, weź ciepłą kąpiel. A kiedy położysz się do łóżka, pod przymkniętymi powiekami wyobrażaj sobie kojący, taki, jak lubisz najbardziej, krajobraz – las, łąkę, bezkresne morze. To też nastroi cię do snu.



- Uklęknij, pochyl tułów i oprzy dłonie na macie. Przesuwaj w przód ręce, przybliżając do maty klatkę piersiową.
- Gdy dotkniesz głową podłoża, wytrzymaj w tej pozycji przez minutę.



- Połóż się na plecach. Pod potylicę podłóż piłeczkę. Przesuwaj po niej tył głowy i szyi – do góry, w dół, na boki.
- Wykonuj masaż przez 2-3 minuty.



- Leżąc na plecach, umieść na brzuchu książkę i oddychaj. Przy wdechu unosz brzuch, przy wydechu – opuszczaj.
- Zachowaj spokojny rytm przez 2-3 minuty.