

Rybí olej a vitamin D nesnižují prevenci rizika fibrilace srdečních síní, zvěstují média, ale proč, není to všelék

Výzkum představený American Heart Association naznačuje, že vitamin D a omega-3 mastné kyseliny nezabrání rozvoji, prevenci, fibrilace srdečních síní. Je to častá, potenciálně vážná porucha srdečního rytmu. Studie byla provedena na 25000 mužů a žen. Doplnky však nezvyšovaly riziko fibrilace síní, což je dobrá zpráva pro jednotlivce, kteří tyto doplňky užívají pro jiné zdravotní stavy. Ačkoli tyto dva doplňky nezabraňují fibrilaci síní, nedávné studie naznačují, že úpravy životního stylu mohou riziko fibrilace síní snížit.

Jaké jsou příčiny vzniku srdečních arytmií?

Podle [FN Hradec Králové](#), mohou být poruchy srdečního rytmu vyvolány strukturálním (organickým) onemocněním srdce (např. chlopenní vady, ischemická choroba srdeční - infarkt myokardu, kardiomyopatie, vrozené srdeční vady), ale příčina může být také funkční, související se změnami vnitřního prostředí organismu (minerálová dysbalance, poruchy acidobazické rovnováhy), hormonální poruchy (onemocnění štítné žlázy, nadledvinek, slinivky břišní - diabetes), ale také se na vzniku arytmií může podílet neléčený vysoký krevní tlak, stres, užívání nikotinu, alkoholu, kofeinu, drog a některých typů léků. Mezi další rizikové faktory patří věk, genetická zátěž a obezita. [Další informace](#) jsou např. na stránkách IKEM.

Komu hrozí fibrilace síní

Je častější u lidí nad 65 let. Je také častější u mužů než u žen. Základní srdeční onemocnění, vysoký krevní tlak, problémy se štítnou žlázou, přílišné užívání alkoholu, spánková apnoe a určitá onemocnění plic ohrožují lidi fibrilací síní. Na světě se odhaduje 33 milionů lidí s fibrilací síní. V ČR se odhaduje asi 100 000 postižených osob.

Co autoři doporučují jako prevenci fibrilace síní

Ačkoli tyto dva doplňky nezabraňují fibrilaci síní, nedávné studie naznačují, že úpravy životního stylu, jako je udržení zdravé hmotnosti, kontrola krevního tlaku a zmírnění příjmu alkoholu, mohou snížit riziko fibrilace síní.

Životní styl je zásadní pro prevenci - je to trvalá pravda

Už jsme na základní aspekty životního stylu, ve vztahu k chronickým zánětům v těle poukázali. Tři z pěti lidí na světě zemřou na nemoci spojené se záněty. Můžete udělat několik kroků, abyste se chronickým zánětům bránili. Můžete se podívat na náš nedávno publikovaný příspěvek "[Zdravá 5ětka](#)", který dále rozvíjíme. Nehleďte ale řešení - léčení u lékaře. Životní styl je na Vás samotných...

Představte si sebe jako auto ...

Omega-3 mastné kyseliny a vitamin D jsou jen částí nezbytných základních živin pro život. Naučte se je správně používat pro své zdraví! Představte si třeba sebe jako auto. Pokud budete dbát jen na hladinu oleje a nebudete mít v pořádku pneumatiky, chladič, brzdy, aj., daleko asi nedojedete ...

Prof. J.Ruprich

CZVP SZÚ, 16.11.2020