



# Chore zęby powodują arytmie serca

Migotanie przedsionków to najczęstszy rodzaj arytmii serca. To choroba, która powoduje nieregularną i często zbyt szybką akcję serca. Prawidłowe tętno podczas spoczynku jest miarowe i mieści się w przedziale od 60 do 100 uderzeń na minutę. U osób z migotaniem przedsionków tętno podczas spoczynku może wynosić od 100 do 120 uderzeń na minutę, a w niektórych przypadkach nawet więcej.

W prawidłowo pracującym sercu skurcz przedsionków i komór następuje w odpowiedzi na powtarzające się impulsy elektryczne, powstające w tzw. węzle zatokowym (czyli grupie komórek należących do układu przewodzącego serca). Węzeł ten stanowi naturalny rozrusznik serca, a generowane w nim impulsy rozprzestrzeniają się w sposób uporządkowany, jak w domino. W migotaniu przedsionków impulsy elektryczne powstają w różnych miejscach, poza węzłem zatokowym. Powoduje to chaos elektryczny, na skutek którego przedsionki nie kurczą się, a jedynie „drgają”, „migoczą”. Do komór przewodzone są natomiast losowe pobudzenia, które wywołują ich skurcz. Powoduje to nieregularny skurcz przedsionków, który czasami jest zbyt szybki, aby mięsień sercowy prawidłowo rozluźnił się między skurczami, co negatywnie wpływa na jego pracę i wydajność. Migotanie przedsionków zwiększa ryzyko powstania zakrzepów krwi w górnych jamach serca

(przedsionkach), które mogą zostać przepompowane do innych narządów. Jeśli skrzep zablokuje tętnicę w innych narządach, na przykład w mózgu, dojdzie do odcięcia przepływu krwi i tlenu, co może doprowadzić do udaru mózgu.

**Objawami migotania przedsionków mogą być:** kołatanie serca, oszołomienie, zawroty głowy, zadyszka i zmęczenie. Kołatanie serca oznacza świadomość bicia serca, a w przypadku migotania przedsionków jest to uczucie trzepotania lub nieregularnych, chaotycznych uderzeń. Inne objawy obejmują ucisk lub uczucie ciężaru w klatce piersiowej i ogólny brak energii.

## Jakie mogą być przyczyny migotania przedsionków?

Migotanie przedsionków jest najczęstszym zaburzeniem rytmu serca i występuje u około 1% całej populacji. Rzadko pojawia się u ludzi młodych, natomiast występuje u 5% osób powyżej 65 roku życia oraz 10% osób powyżej 80 roku życia. Wraz ze starzeniem się organizmu słabną mięśnie, w tym również mięśnie serca, a sygnały elektryczne, które koordynują bicie serca, mogą zostać zakłócone. Zazwyczaj migotanie przedsionków występuje u osób, u których doszło do uszkodzenia mięśnia sercowego w przebiegu chorób przewlekłych, takich jak nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, niewydolność serca, cukrzyca,

wady zastawkowe czy otyłość. Wszystkie te choroby z biegiem lat uszkadzają komórki odpowiedzialne za generowanie i przewodzenie impulsów elektrycznych w sercu, co sprzyja powstawaniu zaburzeń rytmu. Stres i niepokój są również znanymi wyzwalaczami arytmii. Hormony stresu, takie jak kortyzol i adrenalina, mogą powodować przyspieszenie akcji serca i silniejsze kurczenie się mięśnia sercowego, co prowadzi do arytmii. Wysoki poziom stresu i niepokoju wpływa również na funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego, który kontroluje rytm serca.

## Jaki związek z zaburzoną pracą serca ma stan naszej jamy ustnej?

Związek między chorobami zębów a arytmia wynika ze wspólnego czynnika – stanu zapalnego. Zapalenie jest naturalną reakcją organizmu na uraz lub infekcję. Pojawia się w odpowiedzi na chorobę zębów, co może prowadzić do uwolnienia mediatorów stanu zapalnego do krwiobiegu. Mediatorzy stanu zapalnego mogą wpływać na układ elektryczny serca, prowadząc do rozwoju arytmii.

W 2014 roku naukowcy z University of Florida w swoich badaniach potwierdzili, że bakterie powodujące choroby zapalne przyzębia, w tym dziąseł, mogą też brać udział w rozwoju choroby wieńcowej ser-



ca. Swoje badania opublikowali na dorocznym spotkaniu American Society for Microbiology. „Przedstawiamy dowody na to, że wprowadzenie bakterii, występujących w jamie ustnej do krwiobiegu zwiększa u myszy ryzyko choroby serca związanej z miażdżycą naczyń. Mamy nadzieję, że American Heart Association (Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne – PAP) uzna związek przyczynowo-skutkowy między chorobami przyzębia a wyższym ryzykiem choroby serca. To spowoduje, że lekarze zmienią sposób diagnozowania i leczenia tego schorzenia u pacjentów” – powiedziała prezentująca wyniki badania Irina M. Velsko z University of Florida.

Do przyzębia zalicza się tkanki otaczające zęby i utrzymujące je w zębodole, takie jak dziąsła, ozębna, cement korzeniowy. Choroby przyzębia są wywołane przez bakterie, tworzące płytkę nazębną, a następnie kamień. Schorzenia te ciągle nie są postrzegane jako podstawowy czynnik ryzyka zachorowania na serce, mimo że w ostatniej dekadzie pojawiło się wiele badań, które to potwierdziły. Najnowsze doświadczenia polegały na zakażeniu myszy czterema gatunkami bakterii, które wywołują choroby zapalne przyzębia. Były to: *Porphyromonas gingivalis*, *Treponema denticola*, *Tannerella forsythia* i *Fusobacterium nucleatum*. Okazało się, że po pojawieniu się tych bakterii w dziąsłach, sercu i aortalnej aorty myszy, zaczęły u niej wzrastać czynniki ryzyka choroby wieńcowej serca. „Naszą intencją jest zwiększenie świadomości lekarzy na temat związku infekcji bakteryjnej jamy ustnej z chorobą serca” – komentowała kardiolog i współautorka pracy Alexandra Lucas z University of Florida. Jej zdaniem przyczyni się to do stworzenia rekomendacji na temat dbania o zdrowie jamy ustnej w celu profilaktyki chorób układu krążenia.

Na podstawie badań epidemiologicznych eksperci oceniają, że **choroby przyzębia o różnym nasileniu występują u ok. 98% Polaków**. Inne choroby zębów, takie jak ubytki, ropnie zębów i infekcje kanałów korzeniowych, mogą również powodować stany zapalne i zwiększać ryzyko arytmii. Stany te mogą powodować infekcję zęba lub otaczających tkanek, co

może prowadzić do uwolnienia mediatorów stanu zapalnego do krwiobiegu.

Kilka lat temu trafił do mojego gabinetu mężczyzna. Na początku przyjeżdżał jako osoba towarzysząca, potem okazało się, że i on poprosił o pomoc, ponieważ kilka lat wcześniej pojawił się u niego „incydent sercowy”, a teraz ponownie nie czuje się najlepiej. Podczas konsultacji omówiliśmy również potencjalne zagrożenia w jamie ustnej, jakie mogą mieć wpływ na jego serce i cały organizm. Opowiedział, że kiedy kwalifikowano go do pierwszego zabiegu na sercu, został wysłany na konsultację stomatologiczną i wtedy ten lekarz zalecił mu usunięcie 4 zębów. Czy to zrobił? Nie, ponieważ uznał, że „tu (w szpitalu) powinno się leczyć, a nie usuwać” i taką decyzję przekazał swojemu lekarzowi prowadzącemu w stopniu profesora. Na moje pytanie: *co zrobił z tymi zębami?*, odpowiedział: „nic, mają się dobrze i mój stomatolog mówi, że wszystko z nimi ok”. Niestety, w bardzo krótkim czasie od naszego spotkania wydolność jego serca spadła do 20%. Następnie podczas upadku we własnym mieszkaniu jego serce nie wytrzymało i zmarł 4 dni przed wyznaczonym terminem kolejnego zabiegu...

### Zatem, co możemy zrobić na co dzień, aby zapobiec chorobom serca, mogącym wynikać z obecności patogenicznych bakterii w jamie ustnej?

- Praktyką codzienną powinno być zawsze, zaraz po wstaniu z łóżka **płukanie ust olejem**, co bezpośrednio przyczynia się do usuwania toksyn nie tylko z jamy ustnej.
- Kolejny element to **prawidłowe szczotkowanie zębów** — warto w tym celu umówić się do profesjonalnej higienistki stomatologicznej, która przede wszystkim dobierze odpowiednią szczoteczkę do zębów i nauczy prawidłowego szczotkowania, bo uwierzcie mi, naprawdę wielu z nas nie wie, jak właściwie należy szczotkować zęby.
- Regularnie wykonuj **zabiegi higienizacyjne** jamy ustnej (usuwanie płytki nazębnej, kamienia), ale uwaga, pamiętaj, aby podczas takiego zabiegu nie

był zastosowany fluor! W stomatologii biologicznej wykonuje się także **badania mikrobiologiczne**, które pozwalają precyzyjnie określić typ bakterii, które bytują w naszej jamie ustnej.

- Zadbaj o **prawidłowe pH** w jamie ustnej, a to jest związane z właściwą dietą i nawodnieniem.
- Zadbaj o dobrze dobraną suplementację, aby uzupełnić ewentualne niedobory w diecie i prawidłowy transport wapnia w organizmie.
- Stosuj **nici dentystyczne** zamiast wykałaczek. Stosowanie wykałaczek uszkadza dziąsła oraz rozsuwa zęby, co prowadzi do pogłębiania się szczelin między zębami i zalegania w nich resztek pokarmów, które nieusunięte prawidłowo, powodują rozwój bakterii patogennych i stan zapalny przyzębia.



**KATARZYNA WOJDA**

Mistrzyni Naturopata, specjalista terapii Ani-Age, hirudoterapeutka, propagatorka zdrowego stylu życia i edukatorka. Ukończyłam

Polską Szkołę Naturopatii Akademii Kształcenia Ustawicznego Rzemiosła i Przedsiębiorczości oraz kształcenie w Instytucie Zielarstwa Polskiego i Terapii Naturalnych. Jestem członkiem Warmińsko – Mazurskiego Cechu Naturoterapeutów. Praktykę zawodową zdobywałam m.in. u dr. Huberta Czerniaka Gabinet „Włączmy Myślenie”, u dr. Andrzeja Więckowskiego w Holistic Vital w Wągrowcu oraz u dr. Igora Dogockiego w Bioclinic w Brodnicy. Prowadzę Gabinet Terapii Naturalnych ODNOVA 24 w Gdyni [www.odnova24.eu](http://www.odnova24.eu). Jestem inicjatorką i współprowadzącą warsztaty prozdrowotne Ja Jestem Odnova, podczas których pracujemy na poziomie ciała, umysłu i duszy.

[www.odnova24.eu](http://www.odnova24.eu) oraz [jajestemodnova.pl](http://jajestemodnova.pl)