



Georgian Association of Endocrinology and Metabolism

BLOG

You Are Here:

BLOG /

თევზის ქონი, განსაკუთრებით EPA (ეიკოზაპენტაენოის მჟავა), დაკავშირებულია იშემიური ინსულტის შემცირებასთან

March

3

2019



4736



0



By Natia Vashakmadze In სიახლეები

თევზის ქონი, განსაკუთრებით EPA (ეიკოზაპენტაენოის მჟავა), დაკავშირებულია იშემიური ინსულტის შემცირებასთან

ახალმა კვლევამ თევზის ქონისა და იშემიური ინსულტის კავშირის შესახებ, რომელიც მოიცავს მონაცემებს ცხიმოვანი მჟავების შემცველობაზე ცხიმოვან ქსოვილში – აჩვენა, რომ ეიკოზაპენტაენოის მჟავას (EPA) აქვს მეტი დადებითი თვისებები დოკოზაჰექსანის მჟავასთან (DHA) ან მთლიანად თევზის ქონთან შედარებით.

ჩვენი შედეგები აჩვენებს, რომ თევზის ქონის უფრო მეტი რაოდენობით მიღება ყოველდღიურად საკვები რაციონით, განსაკუთრებით ეიკოზაპენტაენოის მჟავის (EPA), ამცირებს იშემიური ინსულტის განვითარების რისკს", განუცხადა Medscape Medical News-ს აალბორგის საუნივერსიტეტო კლინიკის კარდიოლოგიური განყოფილების ხელმძღვანელმა სტინ კრაპ ვენომ, MD

„თევზის მიღება უფრო მნიშვნელოვანია, ვიდრე ომეგა-3-ის დამატება საკვებ რაციონში და ვფიქრობ, კვლევის შედეგებიდან გამომდინარე შეიძლება ითქვას, რომ რეგულარულად თევზის ჭამა არის უფრო სასარგებლო“ დასძინა მან, „ მაგრამ როდესაც ჩვენ შევაფასეთ ინდივიდუალურად ცალ-ცალკე ცხიმოვანი მჟავები, დავინახეთ EPA (ეიკოზაპენტაენოის მჟავა)-ს უფრო მეტი სარგებელი DHA (დოკოზაჰექსანის მჟავა)-სთან შედარებით.

მიმდინარე სადამკვირვებლო კვლევა 3 იანვარს ონლაინ რეჟიმში გამოქვეყნდა.

REDUCE-IT (Reduction of Cardiovascular Events with EPA-Intervention Trial)-ის უახლესი კვლევის მონაცემებით, შედეგები განსაკუთრებულ ინტერესს იწვევს. ეს არის ფართო რანდომიზირებული კვლევა, რომელიც აჩვენებს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების მოვლენების დრამატულ შემცირებას პაციენტებში, რომლებიც იღებდნენ მაღალი დოზებით EPA (ეიკოზაპენტანის მჟავა)-ს, პლაცებოზე მყოფ პაციენტებთან შედარებით.

მიმდინარე კვლევაზე Medscape Medical News-თან კომენტარი გააკეთა REDUCE-IT-ის წამყვანმა მკვლევარმა, ბრიგჰემის და ქალთა საავადმყოფოს (ბოსტონი, მასაჩუსეტსი) ექიმმა, Deepak Bhatt, MD.

"ავტორებმა ჩაატარეს გონივრული კვლევა", თქვა ბატტმა. " აღსანიშნავია, რომ REDUCE-IT-ის კვლევაში ჩვენ აღმოვაჩინეთ ინსულტის განვითარების მნიშვნელოვანი 28%-ით შემცირება პაციენტებში, რომლებიც იღებდნენ EPA-ს ნაჯერ ეთილის ეთერს უფრო მაღალი დოზებით, და ამ კვლევაში აღმოაჩინეს, რომ ინსულტის განვითარების 26%-ით უფრო დაბალი მაჩვენებელი დაკავშირებულია EPA (ეიკოზაპენტაენოის მჟავა)-ს შედარებით მაღალ დონესთან".

"ამ კვლევაში ასევე აღსანიშნავია, რომ EPA (ეიკოზაპენტაენოის მჟავა) ასოცირდება კონკრეტულად გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების შედარებით დაბალ მაჩვენებელთან, DHA (დოკოზაჰექსანის მჟავა)-ის შემთხვევაში შედეგები განსხვავებული იყო. ეს უკანასკნელი დაკვირვება შესაძლოა ნაწილობრივ

დაგვეხმაროს აიხსნას, რატომ იყო ნეიტრალური ომეგა-3-ის ცხიმოვანი მჟავები თითქმის ყველა ახალ კვლევაში REDUCE-IT-მდე ". განაცხადა ბატმა.

ამას შეიძლება დასჭირდეს გარკვეული პერიოდი იმისათვის, რომ ინფორმაცია LDL- ქოლესტერინის შესახებ სრულად იქნას ახსნილი, მაგრამ მე ვფიქრობ, რომ წლების განმავლობაში დაიდება კიდევ უფრო მეტი მონაცემები, რომლებიც ხელს შეუწყობს EPA-ს (ეიკოზაპენტაენოის მჟავა) დამცავი როლის გამოაშკარავებას გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მხრივ. ", - დასძინა მან.

მიმდინარე კვლევებში ავტორებმა გაანალიზეს 55,000 პაციენტის მონაცემები, რომლებიც ჩართული იყვნენ კლინიკურ კვლევაში-., Danish Diet, Cancer and Health Study, (დანის დიეტის, ონკოლოგიისა და ჯანმრთელობის კვლევა), რომელთაც დეტალურად შეავსეს კვების კითხვარები, მათ შორის ჩართული იყო 3400-მდე პაციენტი, რომელთაც ცხიმოვანი მჟავას შემცველობის შესწავლა ჩაუტარდათ ცხიმოვანი ქსოვილის ანალიზის საფუძველზე. ინფორმაციის მიღება იშემიური ინსულტის შესახებ ხორციელდებოდა 13.5 წლის განმავლობაში დანის პაციენტთა ეროვნული რეესტრიდან და ყველა შემთხვევა იყო დადასტურებული.

მომდევნო მეთვალყურეობის პერიოდში, 1879 მონაწილეს განუვითარდათ იშემიური ინსულტი, რომელთაგანაც 1755-ს ჩატარებული ჰქონდა ცხიმოვანი ქსოვილის ბიოფსია.

შედეგებმა აჩვენა, რომ საერთო ომეგა-3 პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავების (PUFA) არც რაციონალურმა მოხმარებამ და არც ტოტალურმა შემცველობამ ცხიმოვან ქსოვილში არ აჩვენა რაიმე სახის კავშირი იშემიურ ინსულტთან, ამის მსგავსად, არ იყო ნანახი კავშირი EPA (ეიკოზაპენტაენოის მჟავა)-ის და DHA (დოკოზაჰექსაენოის მჟავა)-ის მიღებასა და ცხიმოვან ქსოვილში DHA (დოკოზაჰექსაენოის მჟავა)-ის დონეს შორის.

თუმცა, EPA-ის შემცველობამ ცხიმოვან ქსოვილში აჩვენა იშემიური ინსულტის განვითარების (რისკის თანაფარდობა [HR] 0.74) სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი შემცირება.

გარდა ამისა, მსხვილი სისხლძარღვების ათეროსკლეროზული ცვლილებების განვითარება შედარებით დაბალი სიხშირით ნანახი იქნა პაციენტებში, რომლებიც იღებდნენ ტოტალურ ომეგა-3 ცხიმოვან მჟავებს (PUFA) (HR 0.69) EPA (HR 0.66); და DHA (HR, 0.72), შედარებით მაღალი შემცველობით და ასეთ პაციენტებს ჰქონდათ უფრო მაღალი EPA (HR 0.52)-ს შემცველობა ცხიმოვან ქსოვილში. ცხიმოვან ქსოვილში მსგავსი ცვლილებები ნანახი არ იყო მთლიანი ომეგა-3 PUFA (პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავების) ან DHA-ს (დოკოზაჰექსაენოის მჟავების) უფრო მაღალი მიღების შემთხვევაში.

ტოტალური ომეგა-3 PUFA, EPA და DHA-ის მიღება და ომეგა-3 PUFA და DHA-ის შემცველობა ცხიმოვან ქსოვილში სტატისტიკურად მნიშვნელოვნად არის ასოცირებული კარდიომბოლური ინსულტის განვითარების უფრო მაღალ სიხშირესთან.

ტოტალური ომეგა-3 PUFA, EPA ან DHA-ს მიღებასა და წვრილი სისხლძარღვების ოკლუზიას შორის არ არსებობდა არანაირი თანმიმდევრული ასოციაციები. თუმცა, ცხიმოვან ქსოვილებში EPA-ს შემცველობასა და წვრილი სისხლძარღვების ოკლუზიას შორის სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი შემცირება იყო ნანახი (HR 0.69).

ეს კვლევა უჩვეულოა, იმდენად რამდენადაც უბრალოდ კი არ ცდილობს თევზის ქონის ცხიმოვანი მჟავების მიღების შესახებ აწარმოოს გამოკითხვა. არამედ

რეალურად მკვლევარებს აქვთ მონაცემები ამ ცხიმოვანი მჟავების შემცველობის შესახებ ცხიმოვან ქსოვილში.

"მაღლედ მნიშვნელოვანია მონაცემების შესწავლა ქსოვილების დონეზე, რომელიც ჩვენს შედეგებს ბევრად უფრო სარწმუნოს ხდის", – თქვა ვენომ.

მან აღნიშნა, რომ აქამდე არსებულ კვლევებში ცხიმოვანი მჟავების დონის შეფასება ხდებოდა სისხლის წითელ უჯრედებში, ხოლო ცხიმოვანი ქსოვილის დონეზე შესწავლა არის უფრო ინფორმატიული, რადგან ის ასახავს დიეტურ უნარ-ჩვევებს წარსულში 1-დან 3 წლამდე, ხოლო სისხლის წითელი უჯრედების დონის მიხედვით მონაცემების შეგროვება ხდებოდა ბოლო ორი თვის განმავლობაში " ამიტომ, ცხიმოვანი ქსოვილის დონეზე შესწავლა არის კარგი და საიმედო ინდიკატორი გრძელვადიანი კვების შესახებ ინფორმატიულობის თვალსაზრისით."

სტატიაში მკვლევარები აღნიშნავენ, რომ ამ კვლევაში განსხვავებული ეფექტები ლიპიდებზე შეიძლება აიხსნას DHA- სა და EPA- ს განსხვავებული მოქმედებით."ორივე EPA (ეიკოზაპენტაენოის მჟავა) და DHA (დოკოზაჰექსაენოის მჟავა) ამცირებს პლაზმურ ტრიგლიცერიდებს, მაგრამ DHA-მ შეიძლება გამოიწვიოს დაბალი სიმკვრივის ლიპოპროტეიდების [LDL] ქოლესტეროლის მომატება. ამით შეიძლება აიხსნას EPA-ს და DHA-ს განსხვავებული ზემოქმედება მსხვილი არტერიების ათეროსკლეროზულ დაზიანებებთან," წერენ ისინი.

მათი თქმით, „კარდიოემბოლური ინსულტის ზრდა მოულოდნელი აღმოჩნდა, რადგანაც ზოგადად მიჩნეულია, რომ EPA და DHA აქვთ ანტითრომბული ეფექტი“.

თუმცა ვენომ გამოთქვა მოსაზრება, რომ კარდიოემბოლური ინსულტის შედეგების ინტერპრეტაცია უნდა მოხდეს სიფრთხილით, რადგან სულ რამდენიმე ასეთი შემთხვევა იყო – კვლევის მიხედვით მთლიანობაში განვითარებული 1879 იშემიური ინსულტიდან 99 შემთხვევაში აღმოჩნდა მხოლოდ კარდიოემბოლიური ინსულტი.

თუმცა ავტორებმა აღნიშნეს, რომ ზოგიერთმა წინა კვლევამ აჩვენა, რომ პაციენტებს რომლებიც იღებდნენ ომეგა-3 პულიუჯერ ცხიმოვან მჟავებს , წინაგულეების ფიბრილაციის განვითარების რისკი შედარებით მაღალი ჰქონდათ და იქიდან გამომდინარე, რომ წინაგულოვანი ფიბრილაცია არის კარდიოემბოლიის ერთ-ერთი მთავარი რისკ-ფაქტორი, შესაძლოა სწორედ ამ ფაქტით აიხსნას მიღებული მონაცემები.

ეს კი კიდევ ერთხელ ადასტურებს REDUCE-IT- ის დაკვირვებას, რომელმაც აჩვენა, რომ EPA (ეიკოზაპენტაენოის მჟავა)-ს დიდი რაოდენობით გამოყენებისას არსებობს შედარებით მაღალი რისკი წინაგულეების ფიბრილაციის განვითარების", – დასძინა მან.

სტატიაში ავტორებმა დაასკვნეს, რომ "ჩვენი კვლევა ვარაუდობს, ომეგა-3 PUFA- ს მიღებას შეუძლია დაიცვას საშუალო ასაკის სუბიექტები ათეროსკლეროზული წარმოშობის იშემიური ინსულტის განვითარებისგან, რომელიც ასახულია უახლეს გაიდლაინებშიც".

ისინი აღნიშნავენ, რომ ეს შედეგები უნდა იქნას განხილული სხვა ათეროსკლეროზულ სისხლძარღვთა მოვლენებთან და მტკიცებულებებთან ერთად და დასძინა, რომ "არსებობს მყარი ეპიდემიოლოგიური მტკიცებულება, რომ თევზის მოხმარება გვიცავს გულის იშემიური დაავადების განვითარებისგან და იქვე აღინიშნა, რომ ომეგა-3 PUFA-ს მიღებამ შეიძლება ასევე შეამციროს მესამე ძირითადი ათეროსკლეროზული დაავადებების -პერიფერიული არტერიული დაავადების

განვითარების რისკი “

აღნიშნული კვლევა დაფინანსებული იყო გრანტით- Danish Grant Foundation-საგან. პირველადი მონაცემების შეროვნება -The diet, Cancer and Health კვლევის დაფინანსდა დანიის კიბოს საზოგადოების (Danish Cancer Society) მიერ. თუმცა ვენოს ფინანსურ ურთიერთობებზე არაფერი აქვს ნახსენები.

სტატია ქართულ ენაზე მოამზადა ენდოკრინოლოგმა **ნელი ლაგურაშვილმა**
საქართველოს ენდოკრინოლოგიისა და მეტაბოლიზმის ასოციაცია

წყარო: *Fish Oil, Particularly EPA, Linked to Reduced Ischemic Stroke – Medscape – Jan 17, 2019.*

© Copyright 2018 - gaem.ge