


Mnoho zapomenutých zdravotních výhod aspirinu

 infokurýr.cz/n/2024/09/06/mnoho-zapomenutych-zdravotnich-vyhod-aspirinu

kurýr

6. září 2024

Historie na první pohled

- Aspirin nabízí výhody nejen pro zdraví srdce, ale také pro prevenci rakoviny, zlepšuje výsledky těhotenství během chřipkových infekcí a léčí ztučnění jater a plicní fibrózu.
- Dlouhodobé užívání nízkých dávek aspirinu (více než 10 let) může snížit riziko demence, zejména u lidí s již existujícím koronárním srdečním onemocněním.
- Aspirin může zlepšit využití glukózy, snížit uvolňování mastných kyselin, snížit hladiny kortizolu a zvýšit rychlost metabolismu, což potenciálně přispívá ke snížení hmotnosti a hormonální rovnováze.
- Studie naznačují, že aspirin může zlepšit míru přežití na jednotkách intenzivní péče, zpomalit progresi aneuryzmat břišní aorty a snížit riziko rozvoje diabetu 2.
- Pokud uvažujete o užívání aspirinu, rozhodněte se pro nepotažené verze s okamžitým uvolňováním. Doporučené dávkování závisí na vašich životních podmínkách 82 mg až 325 mg tablety denně s největším jídlem



Watch Video At: <https://youtu.be/hfRdFKmoU88>

Po celá léta jste pravděpodobně slyšeli, že užívání nízkých dávek aspirinu denně může zabránit infarktu a mrtvici. Nyní zdravotnické orgány náhle od tohoto doporučení ustupují.

Proč ta změna? Tvrdí, že jde o riziko krvácení, ale je v tom víc. Podívejte se na načasování – tato změna přichází v době, kdy trh zaplavují novější, daleko dražší přípravky na ředění krve. Tyto léky mohou stát až 550 USD měsíčně, zatímco aspirin stojí pouze 1,50 USD.

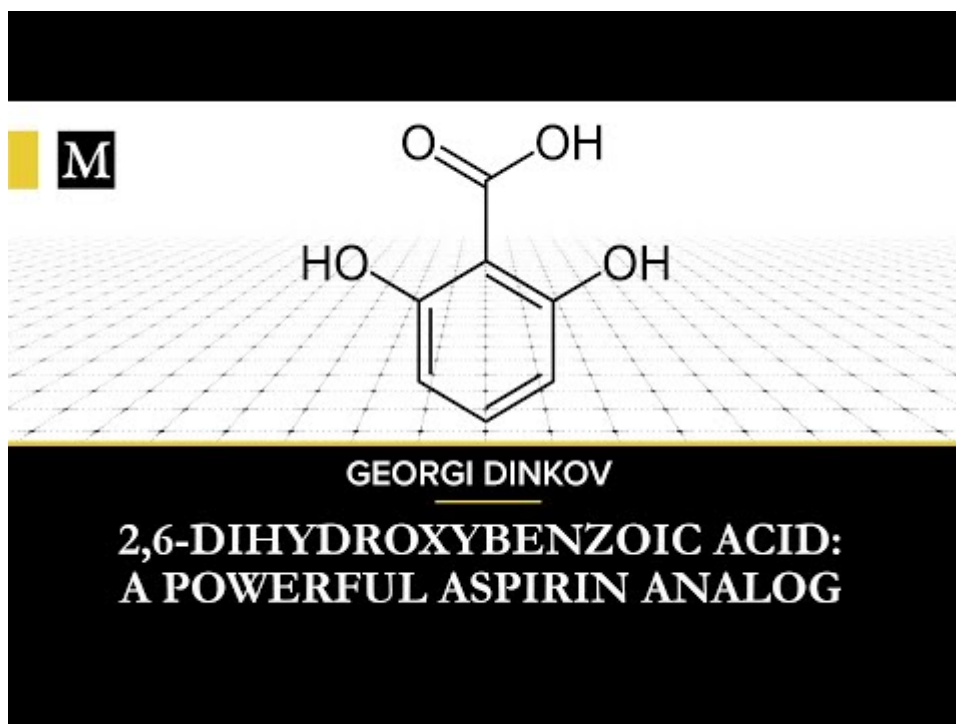
Tento vzorec jsme již viděli u léků, jako je ivermektin. Bezpečné, účinné a levné léky jsou vytlačovány, aby se uvolnilo místo pro dražší alternativy. Farmaceutický průmysl má v této oblasti dlouhou tradici, která sahá až do zavedení nesteroidních protizánětlivých léků (NSAID) v 70. letech minulého století.

Říkají vám, abyste se vyhýbali aspirinu, ale říkají vám celou pravdu? Jako vždy vám doporučuji podívat se za titulky a zvážit, kdo má z těchto měnících se zásad prospěch. Může na tom záviset vaše zdraví – a vaše peněženka.

Aspirin je základním kamenem v prevenci kardiovaskulárních onemocnění (CVD) po celá desetiletí. Komplexní přehled 13 studií primární prevence nedávno zjistil, že nízké dávky aspirinu jsou spojeny s malým, ale statisticky významným snížením závažných kardiovaskulárních příhod, jako je srdeční infarkt a mrtvice.

Absolutní snížení rizika může být až 2,5 %, což znamená, že na každých 1 000 lidí užívajících aspirin může až o 25 méně lidí zaznamenat závažnou KVO. Pravdou však je, že aspirin nabízí řadu zdravotních výhod nad rámec zdraví srdce, o kterých se jen zřídka mluví. Když se o těchto výhodách seznámíte, můžete vzít své zdraví do vlastních rukou.

Role aspirinu v prevenci rakoviny



Watch Video At: <https://youtu.be/mGFREA6b9fQ>

Nedávné studie prokázaly potenciál aspirinu pro prevenci kolorektálního karcinomu (CRC) a dalších druhů rakoviny. Bylo prokázáno, že užívání alespoň 75 miligramů (mg) aspirinu denně po dobu několika let snižuje dlouhodobý výskyt a úmrtí na kolorektální karcinom, přičemž největší přínos je vidět u proximálního

kolorektálního karcinomu, tedy u malignit, které se vyskytují v prvním a středním části tlustého střeva, známé také jako pravá strana tlustého střeva.

U žen bylo užívání aspirinu spojeno s 35% poklesem výskytu kolorektálního karcinomu během 20 let. Zdá se, že účinek je závislý na dávce, přičemž delší trvání užívání je spojeno s větším přínosem. Aspirin může také zlepšit šance na přežití po diagnóze rakoviny tlustého střeva, protože pravidelné užívání snižuje úmrtnost na rakovinu tlustého střeva o 29 % a celkovou úmrtnost o 21 %.

Je zajímavé, že výhody užívání aspirinu pro rakovinu tlustého střeva se mohou rozšířit i na jiné typy rakoviny. Analýza osmi studií zjistila, že 20leté riziko úmrtí na rakovinu se snížilo o 20 % a riziko úmrtí na rakovinu zažívacího traktu se snížilo o 35 %. Tyto výsledky naznačují, že užívání nízkých dávek aspirinu po několik let by mohlo být cenným nástrojem vaší strategie prevence rakoviny.

Výzkum také odhalil roli aspirinu při léčbě určitých typů hepatocelulárního karcinomu (HCC) nebo rakoviny jater. Případová studie ukázala, že aspirin byl účinný při kontrole progresu onemocnění u pacienta s HCC způsobeným mutacemi adenomatózní polypózy coli (APC). Tyto mutace, které aktivují signální dráhu Wnt, byly identifikovány jako hlavní příčina rakoviny pacienta.

Podáváním vysokých dávek aspirinu (300 mg denně) se lékařům dařilo nemoc ovládat téměř pět let. Účinnost aspirinu v tomto případě HCC souvisí s jeho schopností inhibovat Wnt signální dráhu, která hraje klíčovou roli ve vývoji rakoviny. U pacientů s APC mutacemi je signální dráha Wnt nadměrně aktivována, což podporuje růst nádoru.

Aspirin funguje tak, že aktivuje glykogensyntázu kinázu 3 beta (GSK3 β), což zase zvyšuje fosforylaci a degradaci β -kateninu, klíčového proteinu v signální dráze Wnt.

Tento mechanismus účinně působí proti účinkům mutace APC. Kromě toho může účinek aspirinu jako inhibitoru cyklooxygenázy-2 (COX2) přispívat k jeho protirakovinným účinkům. Tento případ ukazuje, jak lze běžný, levný lék, jako je aspirin, znovu použít pro cílenou léčbu rakoviny na základě specifických genetických profilů.

Aspirin zlepšuje výsledky těhotenství během chřipkové infekce

Nízká dávka aspirinu může být také užitečná během chřipkové infekce v těhotenství. Ve studii na myších bylo zjištěno, že léčba aspirinem významně zlepšuje vaskulární funkci u březích myší infikovaných virem chřipky A. U infikovaných myší byla relaxace krevních cév narušena, ale léčba aspirinem obnovila normální vaskulární funkci.

To je důležité, protože vaskulární dysfunkce během těhotenství může vést ke komplikacím, jako je preeklampsie a omezení růstu plodu. Studie také zjistila, že aspirin snižuje zánět v krevních cévách a snižuje šíření viru z plic do jiných tkání. A co je nejdůležitější, léčba aspirinem zlepšila výsledky potomků, včetně lepší míry přežití a vyšší porodní hmotnosti.

Tyto výsledky naznačují, že vaskulární ochranné účinky aspirinu mohou přispět ke zdravějšímu těhotenství i v případě chřipkové infekce. Dávkování použité ve studii bylo srovnatelné s nízkými dávkami aspirinu, které již byly předepsány některým vysoce rizikovým těhotným ženám k prevenci preeklampsie. To naznačuje, že léčba by mohla být snadno převedena do klinické praxe.

Nicméně, jak poznamenává Georgi Dinkov:

„Ještě lepší zprávou je, že tato zjištění se nevztahují pouze na chřipku a/nebo těhotenství. COVID-19, stejně jako většina jiných virových infekcí, způsobuje podobný systémový zánětlivý stav, který primárně postihuje cévní systém. Studie proto naznačuje, že aspirin může být také užitečným profylaktickým a terapeutickým opatřením pro všechna ostatní virová onemocnění.

Léčba aspirinem je příslibem pro ztučnění jater

Denní užívání aspirinu může poskytnout více výhod, než si myslíte. Studie prezentovaná na setkání Americké asociace pro studium jaterních onemocnění v roce 2023 zjistila, že nízké dávky aspirinu mohou být účinnou léčbou steatotického jaterního onemocnění spojeného s metabolickou dysfunkcí (MASLD), což je stav dříve popisovaný jako nealkoholické ztučnění jater. nemoc byla známá.

Nová terminologie si klade za cíl přesněji odrážet metabolickou poruchu, která je základem onemocnění, a to zdůrazněním metabolických rizikových faktorů a patofyziologie, spíše než pouze absence konzumace alkoholu. V průlomové studii vědci zjistili, že užívání 81 mg aspirinu denně vedlo k významnému zlepšení zdraví jater u pacientů s MASLD.

Během šestiměsíčního období zaznamenali účastníci, kteří užívali aspirin, významné snížení jaterního tuku ve srovnání s účastníky, kteří dostávali placebo. Tento pokles obsahu tuku v játrech byl doprovázen zlepšením dalších markerů zdraví jater, včetně zánětu a fibrózy.

Výsledky studie jsou obzvláště zajímavé, protože ukazují, že aspirin může řešit více aspektů zdraví jater. Aspirin nejen snížil množství tuku v játrech, ale také ukázal slibné výsledky v boji proti zánětu a fibróze – dvěma klíčovými faktory progrese onemocnění jater.

Obsah intrahepatálních lipidů – množství tuku uloženého v jaterních buňkách – klesl o 17,3 % u účastníků, kteří užívali aspirin, zatímco u účastníků ve skupině s placebem se zvýšil o 30,3 %. Tento výrazný rozdíl naznačuje, že aspirin by mohl potenciálně zastavit nebo dokonce zvrátit hromadění tuku v játrech, což je charakteristický znak MASLD.

Kromě toho skupina užívající aspirin vykazovala zlepšení hladin jaterních enzymů a dalších markerů zdraví jater, což naznačuje celkový pozitivní účinek na funkci jater.

Aspirin zlepšuje úmrtnost na jednotce intenzivní péče

Zatímco předchozí studie se zaměřila na přínosy aspirinu při ztučnění jater, nový výzkum naznačuje, že potenciál aspirinu se rozšiřuje i na kritickou péči. Velká studie zahrnující 146 191 pacientů na JIP zjistila, že užívání aspirinu během pobytu na JIP bylo spojeno s významným snížením 28denní úmrtnosti.

Tento účinek byl zvláště patrný u pacientů se symptomy systémového zánětlivého syndromu (SIRS), ale bez sepse. Výsledky přispívají k dalšímu pochopení četných zdravotních přínosů aspirinu. Nejen, že by to mohlo pomoci chránit vaše játra před nahromaděním tuku a zánětem, ale také by to mohlo zlepšit vaše šance na přežití, pokud se ocitnete na jednotce intenzivní péče.

Úloha aspirinu v prevenci diabetu a aneuryzmat břišní aorty

Aspirin má také ochranný účinek proti cukrovce 2. typu. Analýza studie ASPREE, která zahrnovala 16 209 dospělých ve věku 65 let a starších, zjistila, že ti, kteří užívali nízké dávky aspirinu (100 mg denně), měli o 15 % nižší riziko rozvoje diabetu než ti, kteří dostávali placebo. Toto zjištění přidává nový rozměr potenciálnímu přínosu léčby aspirinem, zejména u starších dospělých.

Studie také zjistila, že užívání aspirinu bylo spojeno s pomalejším nárůstem hladiny glukózy v plazmě nalačno v průběhu času, což naznačuje, že aspirin může pomoci lépe kontrolovat hladinu cukru v krvi, a to i u lidí, u kterých se nerozvinula plně rozvinutá cukrovka.

Velká kohortová studie zahrnující 3 435 pacientů také zjistila, že užívání aspirinu je spojeno s pomalejší progresí aneuryzmat břišní aorty (AAA), zejména u mužů a nekuřáků. To ukazuje ještě více o potenciálních přínosech aspirinu mimo zdraví srdce a prevenci cukrovky.

AAA jsou závažné vaskulární onemocnění, které může vést k život ohrožujícím rupturám, pokud se neléčí. Studie zjistila, že u pacientů, kteří užívali aspirin, byla o 36 % nižší pravděpodobnost rychlé

progrese aneuryzmatu než u pacientů, kteří aspirin neužívali. Ačkoli aspirin neměl významný dopad na dlouhodobou mortalitu nebo riziko velkého krvácení, jeho potenciál zpomalit růst AAA by mohl být zásadní změnou v léčbě tohoto stavu.

Působivý antifibrotický účinek aspirinu

Aspirin může být také užitečný při léčbě plicní fibrózy, onemocnění plic, ke kterému dochází při poškození a zjizvení plicní tkáně. Toto ztluštění a tuhnutí tkáně znesnadňuje správnou funkci plic a vede ke snížení funkce plic.

Aspirin může pomoci v boji proti zjizvení plic. Jedna studie zjistila, že aspirin významně inhibuje diferenciaci a migraci plicních fibroblastů, které jsou nástrojem fibrózy nebo tvorby jizev. Když vědci ošetřili fibrotické plicní buňky aspirinem, výrazně se snížila exprese proteinů spojených s fibrózou, jako je kolagen, fibronektin a alfa-aktin hladkého svalstva.

U myšího modelu plicní fibrózy léčba aspirinem snížila ukládání kolagenu a plicní fibrózu ve srovnání s neléčenými myši. Tyto výsledky naznačují, že aspirin může pomoci zabránit nadměrnému zjizvení a přestavbě tkáně spojené s plicní fibrózou. Vzhledem k široké dostupnosti, nízké ceně a zavedenému bezpečnostnímu profilu aspirinu představuje atraktivní možnost léčby plicní fibrózy.

Studie také vrhá světlo na způsob, jakým může aspirin bojovat s plicní fibrózou – podporou buněčného procesu zvaného autofagie. Autofagie je způsob, jakým buňky recyklují poškozené složky a udržují homeostázu. Je zajímavé, že nedostatečná autofagie byla pozorována v plicní tkáni pacientů s idiopatickou plicní fibrózou.

Vědci zjistili, že léčba aspirinem zvýšila markery autofagie ve fibrotických plicních buňkách a tkáních. Pomocí elektronové mikroskopie vědci také pozorovali více autofagozomů (struktur zapojených do autofagie) ve vzorcích ošetřených aspirinem.

Blokování autofagie pomocí inhibitorů zvrátilo antifibrotický účinek aspirinu. To naznačuje, že aspirin aktivuje autofagii, aby odstranil poškozené proteiny a zabránil tvorbě jizevnaté tkáně.

Podporou tohoto přirozeného procesu buněčného čištění by aspirin mohl potenciálně zpomalit nebo dokonce zvrátit progresi plicní fibrózy, doplňovat různé zdravotní přínosy aspirinu a otevírat nové možnosti pro jeho terapeutické použití.

Dlouhodobé užívání aspirinu poskytuje kognitivní výhody

Zatímco předchozí výzkumy kognitivních přínosů aspirinu byly rozporuplné, studie publikovaná v časopise *Alzheimer's Research & Therapy* zdůrazňuje důležitost dlouhodobého užívání. Analýza zjistila, že užívání nízkých dávek aspirinu po dobu delší než 10 let je zásadní pro vytvoření ochranného účinku proti demenci.

To naznačuje, že zahájení užívání aspirinu ve středním věku a jeho pokračování po dobu nejméně deseti let může poskytnout kognitivní výhody. Ochranný účinek aspirinu při demenci byl zjištěn především u lidí s již existujícím koronárním srdečním onemocněním (ICHS).

U pacientů s CHD bylo užívání nízkých dávek aspirinu spojeno s 31% snížením rizika Alzheimerovy choroby, 69% snížením rizika vaskulární demence a 54% snížením rizika všech typů demence. Takže pokud máte CAD, nízké dávky aspirinu by mohly mít dvojitý přínos pro vaše kardiovaskulární a kognitivní zdraví.

Magie metabolismu aspirinu: Od spalování tuků po hormonální rovnováhu

Aspirin také zlepšuje využití glukózy v těle pro energii a zároveň snižuje uvolňování mastných kyselin z tukových buněk, zejména kyseliny linolové (LA), omega-6 tuku, který je hlavním přispěvatelem k chronickým onemocněním.

To je kritické, protože většina Američanů má ve svých tkáních nadbytek LA a jeho snížení na zdravou úroveň trvá sedm let diety s nízkým obsahem LA. Proto byste se měli vyvarovat uvolňování přebytečného LA z tukových zásob do vašeho těla. Je lepší uvolňovat LA postupně a dát játrům šanci je zpracovat. Protože je LA rozpustná ve vodě, může být vylučována močí, aniž by byla přeměněna na prozánětlivé prostaglandiny.

Aspirin také snižuje hladinu kortizolu – nepřímo snížením zánětu a přímo inhibicí enzymu, který přeměňuje neaktivní kortizol na aktivní kortizol. Aspirin snižuje produkci aldosteronu způsobenou stresem a může tak pomoci snižovat krevní tlak.

Zvyšuje hladinu oxidu uhličitého a progesteronu a zároveň inhibuje důležitou zánětlivou dráhu, NF kappa-B, která může pomoci tělu přirozeně zvýšit produkci dvou důležitých hormonů: testosteronu a progesteronu.

Aspirin také rozpojuje mitochondrie. Toto oddělení mitochondriálního oxidačního metabolismu od produkce ATP může pomoci zvýšit rychlost metabolismu a podpořit hubnutí. Stejně jako aspirin, dinitrofenol (DNP) rozpojuje mitochondriální metabolismus a vede k významnému úbytku hmotnosti. Účinná dávka DNP se však nebezpečně blíží dávce toxické, takže je pro klinické použití příliš riskantní a ve Spojených státech již není dostupná.

Pokyny pro nákup aspirinu

Pokud zvolíte aspirin, vyhněte se verzím s prodlouženým uvolňováním kvůli jejich přísadám. Rozhodněte se pro aspirin s okamžitým uvolňováním, který najdete na Amazonu. Pečlivě si zkontrolujte seznam neaktivních složek – jedinou složkou by měl být kukuřičný škrob. Po důkladném průzkumu jsem našel produkt, který tato kritéria splňuje. Doporučená dávka v závislosti na vašich životních podmínkách je 82 mg až 325 mg tableta denně s největším jídlem.

Jsem přesvědčen o preventivních účincích aspirinu a nyní beru 111 mg prášku aspirinu USP třídy od Health Natura (60 g) denně za méně než 20 USD. Nicméně používám verzi USP aspirinu s čistotou 99 %, která není ve formě tablet. Jeho regenerační, antilipolytické, protizánětlivé, antikortizolové a antiestrogenové účinky považuji za přitažlivé a jeho bezpečnost je dobře ověřená.

Pokud jste citliví na aspirin, zvažte použití přípravku obsahujícího kyselinu salicylovou nebo vrbovou kůru. Když užíváte aspirin, vaše tělo přeměňuje kyselinu acetylsalicylovou na kyselinu salicylovou, která je zodpovědná za protizánětlivé, bolest tišící a antitrombotické účinky aspirinu. Tato sloučenina se přirozeně vyskytuje ve vrbové kůře.

Celkově je aspirin všestranným a nedoceneným lékem se širokou škálou zdravotních výhod, které přesahují jeho dobře známé kardiovaskulární použití. Různé účinky aspirinu si zaslouží další výzkum a pozornost, od prevence rakoviny přes lepší výsledky těhotenství až po potenciální léčbu onemocnění jater a kognitivního poklesu.

Jeho účinky na metabolismus a jeho potenciál ovlivnit hormonální rovnováhu rozšiřují jeho terapeutický potenciál. Řada potenciálních přínosů aspirinu naznačuje, že tento široce používaný, levný lék může udělat více pro podporu celkového zdraví a prevenci různých chronických onemocnění, než je uznáváno zdravotnickými úřady.

Analýza od Dr. Josef Mercola

Zdroje:

- ¹ [AAFP 21. října 2021](#)
- ² [Promluvte si s Mirou, kolik stojí přípravky na ředění krve bez pojištění v roce 2024?](#)
- ³ [ceny aspirinu Walmart](#)

- ⁴ Použití aspirinu k prevenci kardiovaskulárních onemocnění a kolorektálního karcinomu: Aktualizace důkazů pro pracovní skupinu pro preventivní služby USA
- ^{5, 6, 7} Cureus. únor 2024; 16(2):e54658
- ⁸ Světových případů J Clin. 26. srpna 2021; 9(24): 7189–7195
- ^{9, 11} Haidut.me 17. července 2024 (archivováno)
- ¹⁰ hranic v imunologii 3. dubna 2024
- ^{12, 13} Americká asociace pro studium jaterních onemocnění, zasedání 2023, 10.–14.
- ¹⁴ Klinická terapie duben 2023, svazek 45, vydání 4
- ¹⁵ Výroční zasedání Evropské asociace pro studium diabetu 2023, abstrakt 175
- ¹⁶ JAMA Network Otevřeno 12. prosince 2023
- ^{17, 18} Experimentální gerontologie února 2023, svazek 172, 112085
- ¹⁹ Výzkum a terapie Alzheimerovy choroby 28. května 2022