

# Как победить ген инфаркта миокарда

Bradley Bale, Amy Doneen  
with Lisa Collier Cool

**BEAT THE HEART ATTACK GENE**  
The Revolutionary Plan to Prevent Heart Disease, Stroke, and Diabetes

Брэдли Бэйл, Эми Донин  
Совместно с Лизой Колльер Кул

**КАК ПОБЕДИТЬ ГЕН ИНФАРКТА МИОКАРДА**

Революционный план профилактики сердечно-сосудистых  
заболеваний, инсульта и диабета

США, 2014 г.

## Угроза здоровью в полости рта

Почти 75 % американцев в той или иной степени страдают от заболевания десен, наиболее распространенной хронической инфекции в Соединенных Штатах. Многие даже не знают, что у них есть это заболевание, потому что на ранних стадиях оно является безболезненным. Инфекцию легкой степени тяжести называют гингивитом, а более тяжелой степени — заболеваниями пародонта (ЗП). В возрасте 30 лет существует 50 % вероятность того, что у вас есть заболевания пародонта, к 65 годам риск возрастает до 70 %.

Главным тревожным признаком ЗП является кровоточивость десен. Вопреки тому, что думают многие пациенты, любая кровоточивость во время чистки зубов зубной щеткой или зубной нитью, даже совсем немного, — это не нормально. К другим симптомам заболеваний пародонта относятся неприятный запах изо рта, отечность или рецессия десны, зубы, выглядящие длиннее (из-за рецессии десны), подвижные зубы, гной в десневых карманах между десной и зубами или изменение прикуса. Факторы риска развития заболеваний пародонта включают плохую гигиену полости рта, курение, диабет и гормональные изменения во время беременности. Заболевания пародонта чаще поражают мужчин, чем женщин, и в первую очередь страдают люди определенных этнических групп, например, американцы мексиканского происхождения.

Если у вас есть какой-либо из этих тревожных признаков, сообщите об этом своему стоматологу или гигиенисту и попросите их осмотреть вас на наличие ЗП. Обследование является безболезненным и, как правило, включает в себя:

- Визуальный осмотр и обследование ваших десен с помощью зеркала и пародонтального зонда для определения наличия покраснения, отека или других признаков инфекции полости рта.
- Размещение зонда в шести точках прикрепления зуба к десне для измерения глубины десневого кармана. Глубина десневого кармана от 3 мм и более указывает на наличие заболевания.
- Определение подвижности зубов. Подвижные зубы являются еще одним признаком заболевания десен и потери поддержки костной тканью.

Когда почти десять лет назад появились первые исследования о взаимосвязи инфекций полости рта и повышенного риска развития сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), метод Бэйла/Донин сразу же стал рекомендовать лечащим врачам проверять пациентов на наличие заболеваний пародонта. Сегодня научное доказательство того, что здоровые десны могут предотвратить инфаркты и инсульты, является настолько сильным, что редакторы «Американского журнала кардиологии» и «Журнала пародонтологии» издали согласованное заключение, рекомендующее, чтобы:

- врачи и стоматологи предупреждали пациентов, имеющих среднюю и тяжелую степень заболевания десен, о потенциальной опасности ССЗ;
- пациенты с заболеванием десен ежегодно проходили полное медицинское обследование и измерение артериального давления;
- такие пациенты проверялись на наличие диабета, высокого уровня холестерина и семейного анамнеза ранней смерти от ССЗ;
- пациентам с заболеваниями десен и с одним или более факторами риска развития ССЗ, таких как повышенное артериальное давление или высокий уровень холестерина, было рекомендовано изменить образ жизни или, при необходимости, назначено лечение. Также необходимо выполнить анализ слюны на наличие опасных патогенов ротовой полости, которые могут причинить вред здоровью сердца. Этот высокотехнологичный анализ использует генетическую информацию и может предупредить вас о наличии проблемы со здоровьем полости рта прежде, чем разовьются признаки и симптомы заболевания десен.

## **Воспаление**

Какова взаимосвязь между заболеваниями пародонта и ССЗ? Довольно сложные исследования показали сильное сходство между количеством воспаления в наших деснах и количеством воспаления в магистральных артериях шеи и крупнейшей артерии сердца — аорте. Это опасно, потому что воспаление является ключевым фактором, дестабилизирующим бляшки в стенках артерий, что объясняет, почему у некоторых людей с относительно небольшим образованием бляшек происходят их разрывы с последующим инсультом или инфарктом, тогда как другие со значительным количеством бляшек никогда не страдают от таких случаев. Сейчас исследования показывают, что большинство бляшек в сонной артерии действительно содержат много микробов, вызывающих ЗП.

Что делать: правильный уход за зубами

Привычка, на которую требуется 5 минут ежедневно, может продлить вашу жизнь на много лет, а также сократить риск возникновения инфарктов, инсультов, диабета, простудных заболеваний, гриппа и даже артрита. Исследование 2012 года показало, что самым простым — и самым дешевым — способом продлить свою жизнь является чистка зубов ежедневно зубной щеткой и зубной нитью. И, наоборот, как сообщают ученые, пренебрежительное отношение к своим зубам, может привести к смертельному исходу.

Так какое влияние оказывает хорошее здоровье полости рта? Калифорнийские ученые отслеживали 5611 пожилых людей в течение 17 лет и обнаружили, что:

- у пациентов, никогда не чистивших зубы вечером, риск смерти в течение исследовательского периода увеличился с 20 до 25 % по сравнению с пациентами, чистившими зубы каждый вечер;
- у пациентов, никогда не пользовавшихся зубной нитью, риск смерти увеличился на 30 % по сравнению с пациентами, ежедневно пользовавшимися зубной нитью;
- у пациентов, не посещавших стоматолога в течение последние 12 месяцев, риск смерти увеличился до 50 % по сравнению с пациентами, посещавшими стоматолога два или больше раз в год.

Еще одно сенсационное открытие: как сообщает исследование, одним из основных показателей ранней смерти стали отсутствующие зубы, даже после того, как другие факторы риска были учтены. Это может стать мощным стимулом для того, чтобы регулярно посещать своего стоматолога и бороться с заболеваниями сердца с помощью зубной щетки и зубной нити.

### **Остерегайтесь новой стоматологической опасности**

Недавнее исследование, опубликованное доктором Таней Песси и ее коллегами в журнале «Circulation» Американской ассоциации сердца, показывает, что эндодонтическое заболевание (кариес) также играет важную роль в формировании риска инфаркта миокарда.

В исследовании оценке подверглись 101 человек, пострадавших от инфаркта миокарда. Группа исследователей удалила сгустки крови (те, которые явились причиной инфаркта миокарда) и использовала анализ ДНК для определения наличия патогенов ротовой полости. Они также собрали образцы артериальной крови от каждого пациента для проведения такого же анализа. Исследователи обнаружили, что концентрация оральных бактерий в сгустке была в 16 раз больше, чем в артериальной крови. Это указывает на то, что патогены попали из отложений (бляшек), разорвавших стенку артерии. Анализ ДНК также показал, что 75 % сгустков содержали оральные патогены, вызывающие кариес, а 35 % сгустков содержали бактерии, вызывающие заболевания пародонта.

Другое потрясающее открытие: группа исследователей выполнила ОПТГ 30 пациентов и обнаружила, что у 50 % из них были инфицированы зубы. У этих пациентов вероятность наличия ДНК патогенов, которые вызывают кариес зубов, в сгустках крови, ответственных за возникновение инфаркта миокарда, была в 13 раз выше. Затем исследователи изучили девять

сгустков с помощью электронного микроскопа и обнаружили фрагменты оральных бактерий в 100 % сгустков, а в трех сгустках бактерии были целыми.

Эти результаты показывают, что 50 % инфарктов может быть вызвано инфекцией полости рта. Это исследование соответствует нашим клиническим наблюдениям. Более десяти лет назад мы были потрясены, когда у пациента, которого мы лечили, случился инфаркт миокарда. Его лечили стентированием, и пока он находился в больнице, он сказал, что один зуб беспокоит его вот уже целый месяц. После осмотра стоматологом выяснилось, что инфекция была настолько серьезной, что пришлось удалить зуб прямо в больнице.

Тяжелая зубная инфекция может сопровождаться без каких-либо очевидных симптомов. После того, как исследование Песси было опубликовано, с нами консультировался 61-летний мужчина спустя несколько месяцев после перенесенного инфаркта миокарда. Насколько ему было известно, у него не было зубной инфекции, какого-либо дискомфорта, кровоточивости десен, подвижности зубов или очевидных проблем с тканями пародонта. Но, зная результаты исследования Песси, мы направили его к стоматологу. Стоматолог позвонил нам и сообщил, что у пациента было не только заболевание десен, но также три сильно абсцедирующих зуба, которые следовало срочно удалить. Один абсцесс был настолько большим, что он распространился в пазуху носа. После того, как сильно инфицированные зубы были удалены и было проведено лечение десен, воспаление артерий пациента было снято.

Сразу же после этого случая к нам на прием записался 54-летний мужчина. Он перенес инфаркт миокарда с последующим тройным коронарным шунтированием, а спустя семь недель после этого ему потребовалось стентирование. Когда он записывался к нам на прием для осмотра по методу Бэйла/Донин, то объяснил, что не сможет приехать ранее, чем через месяц. Опять же, в свете данного исследования д-ра Песси, мы сразу же направили его к стоматологу, который сообщил, что у пациента обнаружено заболевание десен. Когда мы спросили о наличии кариеса, то стоматолог сказал, что он не осматривал пациента на предмет кариеса, потому что тот не имел никаких жалоб, и никаких признаков кариеса не было видно.

Мы рассказали стоматологу об исследовании д-ра Песси и посоветовали ему пригласить пациента на прием еще раз для проведения диагностической визуализации на наличие инфицированных зубов. Стоматолог перезвонил через несколько дней, чтобы спросить, не пользовались ли мы магическим шаром гадалок. Он обнаружил абсцесс тяжелой степени в нижнем левом втором моляре. Зуб был в таком плохом состоянии, что пациента немедленно направили к стоматологу-хирургу для удаления. Лабораторные исследования, проведенные до оказания стоматологической помощи, продемонстрировали значительное артериальное воспаление. Те же самые исследования повторили через несколько недель после посещения стоматолога и профессионального ухода, и они показали, что «пожар» в артериях был потушен. Как видно из исследования д-ра Песси, а также из нашего собственного опыта, взаимосвязь между состоянием полости рта и общим состоянием здоровья сегодня намного важнее, чем мы себе когда-либо раньше представляли. Теперь мы знаем, что любого пациента, перенесшего

инфаркт миокарда, необходимо немедленно направлять к стоматологу, который проведет анализ ДНК на наличие заболеваний пародонта и конусно-лучевую трехмерную КТ для выявления бессимптомных инфицированных зубов. Наша цель состоит в том, чтобы медицина и стоматология объединили усилия, необходимые для улучшения здоровья и состояния артериальной системы. Оптимальное лечение зубов имеет решающее значение для спасения жизни и предотвращения инфарктов и ишемического инсульта.

Хотя хорошая гигиена полости рта имеет решающее значение в поддержании артериального здоровья, вы удивитесь, узнав, что некоторые привычки якобы здорового образа жизни, которые часто рекомендуются для снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе умеренное потребление алкоголя, на самом деле могут быть опасными для людей с определенным генотипом. Ваша ДНК может также показать, что настоящий риск инфаркта миокарда и инсульта может быть для вас выше, чем вы думаете, даже если вы не имеете семейную историю сердечно-сосудистых заболеваний, и повлиять на реакцию организма на некоторые часто назначаемые препараты, в том числе статины и даже аспирин.

#### Основа успешного лечения болезни артерий: оптимальный образ жизни

Оптимальный образ жизни является самым важным краеугольным камнем вашего плана профилактики. Крупные исследования показывают, что должный уход за своим сердцем с помощью таких простых шагов, как отказ от курения, регулярные физические упражнения, достаточный сон и управление стрессом, может уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний на 80%. Наряду с основанной на вашей ДНК диетой и рекомендуемого образа жизни, мы также советуем профессиональную гигиену, способную предотвратить развитие заболеваний пародонта, которые могут удвоить или даже утроить угрозу инфаркта миокарда или инсульта. Кроме того, исследования показывают связь хорошей гигиены полости рта с более долгой жизнью и пониженным риском развития целого ряда расстройств: от простуды и гриппа до диабета и даже слабоумия.

Чтобы сохранить свои зубы и десны здоровыми, выполняйте следующие действия:

- Чистите зубы зубной щеткой и зубной нитью два раза в день. Бактериям ротовой полости требуется около суток, чтобы сформироваться в зубной налет, а затем в зубной камень — твердое минеральное отложение, которое может привести к опуханию и воспалению десен, а именно к ранней болезни десен: гингивиту. Чистка зубной щеткой и зубной нитью дважды в день разрушает скопление отложений и бактерий до того, как они сформируют налет. Мы рекомендуем чистить зубы не менее 2 минут, предпочтительнее ультразвуковой зубной щеткой.
- Используйте правильную технику чистки зубной нитью: создайте С-образную форму нити, окружив ею зуб для очистки поверхности; не достаточно просто скользить нитью вверх-вниз между зубами, т. к. это не очистит всю структуру зуба должным образом.
- Ложитесь спать с чистым ртом. Так как во время сна вырабатывается меньше слюны, которая очищает зубы и десны, особенно важно тщательно чистить зубы зубной щеткой и зубной нитью перед сном. Стоматологи также предлагают использовать скребок для языка, чтобы ваш рот был как можно более чистым перед сном.
- Жевательная резинка без сахара с ксилитом имеет противомикробное действие, поэтому вы можете жевать ее между приемами пищи, чтобы уменьшить риск развития

заболеваний десен. Как показывают многочисленные исследования, полезное свойство продуктов с содержанием ксилита, например, жевательных резинок, леденцов или зубной пасты, заключается в том, что они помогают предотвратить кариес.

- Профессиональную гигиену необходимо проводить один раз в три месяца или как рекомендует ваш стоматолог. Если у вас есть заболевание десен, лечение обычно включает в себя скейлинг и выравнивание поверхности корня (глубокое очищение поверхностей корней для удаления зубного налета и зубного камня) или в тяжелых случаях — хирургическую процедуру. Ваш стоматолог может также дать рекомендации относительно приема лекарственных препаратов, например, назначить антимикробную жидкость для полоскания рта, зубных лотки с антимикробным гелем или пероральные антибиотики.