

Kenčiate dėl sutrikusio širdies ritmo?



Jūs tikriausiai žinote, kad kaulams reikia kalcio. Taip pat galite žinoti, kad raumenims reikia kalio. Bet ar žinojote, kad magnis yra svarbus jūsų širdies sveikatai? Magnis yra mineralas būtinas šimtams jūsų kūno biocheminių reakcijų. Jis padeda išlaikyti stiprius kaulus, tinkamai veikti nervus ir raumenis bei kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje. Magnis taip pat yra būtinas palaikant pastovų širdies plakimą ir normalų kraujospūdį, kad būtų palaikoma širdies sveikata. Skaitykite toliau, kad sužinotumėte, kodėl magnis yra svarbus užtikrinti širdies sveikatą ir kokie yra naudingi šios maisto produktai, turintys šios svarbios medžiagos.

Kiek magnio yra pakankamai?

Nacionalinių sveikatos institutų duomenimis, suaugusio žmogaus organizme yra 25 gramai magnio, daugiausia kauluose. Ši suma priklauso nuo kelių veiksnių, tokių kaip dieta ir žmogaus inkstų funkcija. „Daugelis žmonių negauna pakankamai magnio savo mityboje“, - sako Dhanunjaya Lakkireddy, medicinos gydytoja, Amerikos kardiologijos koledžo elektrofiziologijos tarybos pirmininkė.

Rekomenduojama magnio paros norma (RDA), t. y. kiekis, kurį turėtumėte vartoti kiekvieną dieną, skiriasi priklausomai nuo jūsų amžiaus ir lyties. 19–30 metų vyrams RDA vidutiniškai yra 400 miligramų (mg) ir to paties amžiaus moterims yra mažesnė - 310 mg. 31 metų ir vyresni vyrai turėtų gauti 420 mg magnio per parą, o moterys - 320 mg per parą. Jei žmogaus magnio kiekis yra mažesnis nei 1,8 mg decilitre, laikoma, kad jis turi magnio trūkumą, aiškina dr. Lakkireddy.

Kaip jūsų kūnas reguliuoja magnio kiekį

Kraujyje randama mažiau nei 1 procentas viso kūno magnio. Daugiausia magnio (iki 60 proc.) yra kauluose. Likusi dalis yra ląstelių viduje, pažymi medicinos profesorius Hughas Calkinsas, Baltimorės Johns Hopkinso medicinos širdies aritmijos tarnybos direktorius. Sveikiems žmonėms magnio trūkumas yra nedažnas, sako dr. Calkinsas, nes inkstai padeda kontroliuoti magnio kiekį organizme. Pvz., Kai magnio kiekis yra mažas, mažiau jo išsiskiria su šlapimu. Jei jūsų gydytojas įtaria, kad turite magnio trūkumą, jis gali užsakyti kraujo tyrimą, kad patikrintų jūsų magnio kiekį.

Magnis padeda širdžiai ritmiškai plakti

Magnis yra pagrindinis sveiko širdies ritmo elementas, nes jis dalyvauja perduodant kitus elektrolitus, tokius kaip kalcis ir kalis, į ląsteles. Elektrolitai yra labai svarbūs nervų signalams ir normalaus širdies plakimo raumenų susitraukimams. Tyrimai rodo, kad magnio trūkumas arba ribotas magnio suvartojimas padidina nereguliarų širdies plakimą, vadinamą aritmija.

Apžvalgoje, paskelbtoje 2019 m. gegužės mėn. Kardiologijos tyrimų ir praktikos leidinyje, mokslininkai nustatė, kad žemas magnio kiekis kraujyje gali padidinti širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimo riziką. Be to, apžvalga parodė, kad žemas magnio kiekis yra susijęs su prieširdžių virpėjimu, kuris yra dažniausias širdies ritmo sutrikimas. Prieširdžių virpėjimas atsiranda, kai dėl širdies elektrinės sistemos sutrikimo virpinamos viršutinės širdies kameros.

Kas yra rizikos grupėje turėti magnio trūkumą?

Su amžiumi magnio absorbcija organizme mažėja. Magnio trūkumą taip pat gali sukelti tam tikros būklės, įskaitant alkoholizmą, nepakankamą mitybą, preeklampsiją (jei moteris yra nėščia), virškinimo

sutrikimą, pvz., Krono ligą ar opinį kolitą, diabetą ar lėtinį viduriavimą.

Ilgai vartojant tam tikrus vaistus, magnio gali išsiskirti per daug. Tai apima diuretikus, tokius kaip „Lasix“ (furosemidas), taip pat protonų siurblio inhibitorius, tokius kaip „Nexium“ (esomeprazolas) ir „Prevacid“ (lansoprazolas), vartojamus gastroezofaginio reflukso ligai gydyti. Kadangi vyresni žmonės dažniau vartoja šiuos vaistus, jiems yra didesnė magnio trūkumo rizika.

Širdies ritmo sutrikimų rizika esant žemam magnio kiekiui yra ypač didelė žmonėms, kuriems taip pat yra mažas kalio kiekis. Žemas kalio kiekis yra dažna diuretikus vartojančių žmonių komplikacija. Taigi alkoholizmo ir būklės, kuriai reikalingas diuretikas, pvz., hipertenzija (aukštas kraujo spaudimas), derinys yra komplikacija, susijusios su mažu magnio kiekiu.

Kaip gauti daugiau magnio?

Ekspertai pataria žmonėms maistinių medžiagų gauti daugiausia iš maisto. „Vos vienoje uncijoje migdolų ar anakardžių yra 20 procentų suaugusiems reikalingo magnio paros normos“, - sako Lakkireddy. Nors magnio dedama į kai kuriuos maisto produktus, pavyzdžiui, pusryčių dribsnius, yra keletas puikių natūralių šio mineralo šaltinių:

- Sojos produktai, tokie kaip tofu ar sojų pienas
- Žalios lapinės daržovės, pavyzdžiui, špinatai
- Ankštiniai augalai
- Juodos pupelės
- Avokadai
- Bananai

Rekomenduojama magnio paros norma yra 4,5 mg / kg per parą. Apie 24–76% suvartojamo magnio kiekio absorbuojama.

Kada pradėti vartoti magnio papildus?

„Pacientai, kurių inkstų veikla nėra normali, turėtų būti labai atsargūs vartodami per daug magnio, nes jis gali būti toksiškas esant dideliame kiekiui“, - sako Lakkireddy. Maisto papilduose esančios magnio formos, kurias organizmas lengviau įsisavina, yra magnio aspartatas, magnio citratas, magnio laktatas ir magnio chloridas, teigia Lakkireddy. Daugeliu atvejų magnio papildai nėra būtini, priduria Calkinsas ir paprastai nėra skiriami gerinti širdies sveikatą.

Taigi, gydant per mažą magnio kiekį, magnis gaunamas iš magnio turinčio maisto, piliulėmis ar skysta forma. Jis taip pat skiriamas į veną esant kritinei situacijai. Geriamas magnis gali sukelti viduriavimą, todėl kad magnio citratas yra stiprus žarnyno stimulatorius. Geriausia strategija žmonėms, kurie vartoja daug alkoholio ir dėl to turi per mažą magnio kiekį, yra nutraukti alkoholio vartojimą.

Per didelis magnio kiekis iš maisto nėra pavojingas, nes inkstai išskiria tai, ko organizmui nereikia. Tačiau didelės magnio dozės iš papildų gali sukelti viduriavimą, pykinimą ir skrandžio spazmus. Didelės magnio dozės, viršijančios 5000 mg per parą, gali būti mirtinos. Jei nerimaujate dėl magnio kiekio, pasitarkite su savo gydytoju, kad sužinotumėte, kaip maksimaliai išnaudoti šią vertingą maistinę medžiagą.

<https://www.everydayhealth.com/atrial-fibrillation/diet/where-to-get-your-magnesium-for-healthy-heart/>

<https://www.health.harvard.edu/heart-health/ask-the-doctors-can-a-low-magnesium-level-cause-an-arrhythmia>

<https://academic.oup.com/ehjcvp/article/3/2/108/2669829>

#magnis, #kalis magnis, #magnio cirtatas, #magnis kalis, #magnio chloridas, #kalcis, #kalcis magnis.