Zagrożenia związane ze stosowaniem beta-blokerów: nowe badania ujawniają szokujące ryzyko dla kobiet i wątpliwe korzyści dla milionów osób

- Lekarze nadal przepisują zbyt dużo beta-blokerów, mimo że badania pokazują, że nie przynoszą one korzyści większości pacjentów po zawale serca i zwiększają ryzyko dla kobiet.
- W dużym europejskim badaniu stwierdzono, że beta-blokery zwiększają ryzyko śmierci u kobiet z prawidłową czynnością serca o 45%, a przy wysokich dawkach prawie trzykrotnie.
- Stosowanie leków poza wskazaniami w leczeniu lęku i poprawie wydajności nie jest udowodnione i jest ryzykowne, jednak gwiazdy i mówcy publiczni promują je, nie zajmując się podstawowymi przyczynami.
- Skutki uboczne, takie jak zmęczenie, cukrzyca i depresja, są zgłaszane zbyt rzadko, a według danych FDA prawie 10 000 zgonów jest związanych z jednym tylko beta-blokerem.
- Bezczynność medyczna, przestarzałe szkolenia i motywy finansowe sprawiają, że lekarze nadal przepisują beta-

blokery, nawet jeśli istnieją bezpieczniejsze, naturalne alternatywy.

Od dziesięcioleci beta-blokery są podstawą leczenia zawałów serca, przepisywane są ponad 26 milionom Amerykanów rocznie w celu obniżenia ciśnienia krwi, zapobiegania powtórnym zawałom serca, a nawet poza wskazaniami rejestracyjnymi w celu złagodzenia lęku przed występowaniem publicznym. Jednak coraz więcej dowodów sugeruje, że leki te, które kiedyś były uznawane za ratujące życie, mogą być niepotrzebne dla większości pacjentów, a dla kobiet wręcz niebezpieczne.

Przełomowe badanie opublikowane w *European Heart Journal* wykazało, że kobiety z prawidłową czynnością serca po zawale serca, które przyjmowały beta-blokery, były o 45% bardziej narażone na śmierć, kolejny zawał serca lub hospitalizację z powodu niewydolności serca w porównaniu z kobietami, które ich nie przyjmowały. Jeszcze bardziej niepokojące jest to, że wysokie dawki prawie trzykrotnie zwiększały ryzyko śmierci. Jednak mężczyźni w tym samym badaniu nie wykazywali takich szkód, co rodzi poważne pytania o to, dlaczego leki te pozostają receptą uniwersalną.

40-letni zwyczaj medyczny pod ostrzałem

Badanie REBOOT, największe tego typu, obejmowało ponad 8500 osób, które przeżyły zawał serca w Hiszpanii i we Włoszech, i trwało prawie cztery lata. Wyniki były jednoznaczne: beta-blokery nie przynosiły żadnych korzyści pacjentom z zachowaną czynnością serca – grupie, która stanowi obecnie większość przypadków zawału serca. Mimo to ponad 80% tych pacjentów nadal otrzymuje receptę na beta-blokery, często na całe życie.

Dr Borja Ibáñez, główny badacz, nazwał te wyniki „jednym z najważniejszych postępów w leczeniu zawałów serca od

dziesięcioleci”. Jednak stare nawyki trudno zmienić. Wielu lekarzy nadal przepisuje beta-blokery z tradycji, a nie na podstawie dowodów naukowych.

Od leku na serce do hollywoodzkiej pomocy w walce z lękiem

Beta-blokery, takie jak propranolol, stały się również modnym szybkim rozwiązaniem na tremę sceniczną, zdenerwowanie przed pierwszą randką, a nawet wystąpienia publiczne. Gwiazdy, od Roberta Downeya Jr. po Kristen Bell, otwarcie chwalą te leki za uspokajające działanie. Jednak eksperci ostrzegają, że takie zastosowanie poza wskazaniami nie zostało udowodnione i może być ryzykowne.

Dr Jack Wolfson, kardiolog i założyciel Natural Heart Doctor, powiedział *The Epoch Times*: „Osoby przemawiające publicznie nie mają „niedoboru” beta-blokerów. Stosowanie ich w leczeniu lęku lub poprawie wyników ignoruje podstawową przyczynę”.

Tymczasem skutki uboczne – zmęczenie, przyrost masy ciała, zaburzenia erekcji, a nawet zwiększone ryzyko cukrzycy – rzadko są omawiane z pacjentami.

System zgłaszania zdarzeń niepożądanych FDA odnotowuje prawie 63 000 poważnych przypadków związanych z samym metoprololem, w tym ponad 9400 zgonów. Jednak ponieważ zgłaszanych jest tylko 6–10% działań niepożądanych, rzeczywista liczba ofiar może być znacznie wyższa. Beta-blokery mogą maskować niski poziom cukru we krwi u diabetyków, pogarszać astmę, a nawet wywoływać depresję.

Dlaczego lekarze nie przestają ich przepisywać?

Inercja medyczna jest potężną siłą. Badanie z 2023 r.

wykazało, że prawie 25% lekarzy przyznało się do przepisywania beta-blokerów bez wyraźnego powodu, a 40% rzadko odstawia je pacjentom. Tanie leki generyczne i przestarzałe szkolenia utrzymują ten cykl, nawet gdy zmieniają się wytyczne.

Pacjenci, którzy nie cierpią na niewydolność serca i skutecznie kontrolują ciśnienie krwi, mogą zapytać swoich lekarzy, czy naprawdę nadal potrzebują tych leków.

Ignorowane naturalne alternatywy

Badania pokazują, że zmiany stylu życia, takie jak dieta, ćwiczenia fizyczne i zarządzanie stresem, często przynoszą lepsze efekty niż leki w długoterminowym leczeniu chorób serca. Jednak zamiast zajmować się podstawowymi przyczynami, wielu lekarzy domyślnie przepisuje leki.

Dla milionów Amerykanów pytanie nie brzmi, czy beta-blokery mogą pomóc, ale czy w ogóle należy je nadal przyjmować. Dla wielu odpowiedź może brzmieć: zdecydowanie nie.