

NOWOŚCI MEDYCZNE

21 kwietnia 2020



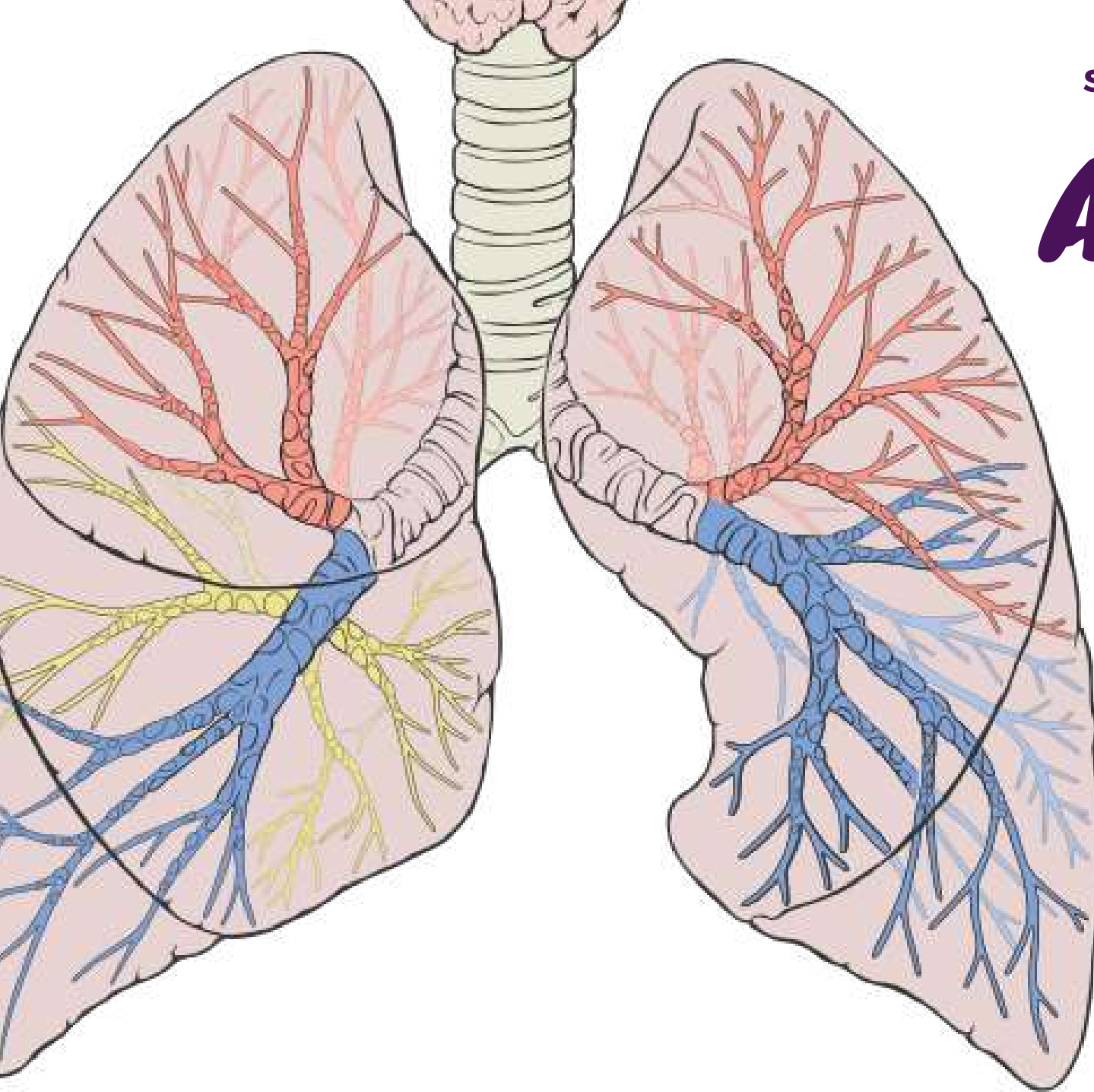
INSTYTUT INTEGRACJI MEDYCYNY

[HTTPS://INTEGMED.PL/](https://integmed.pl/)

STAN ZAPALNY

ASTMA

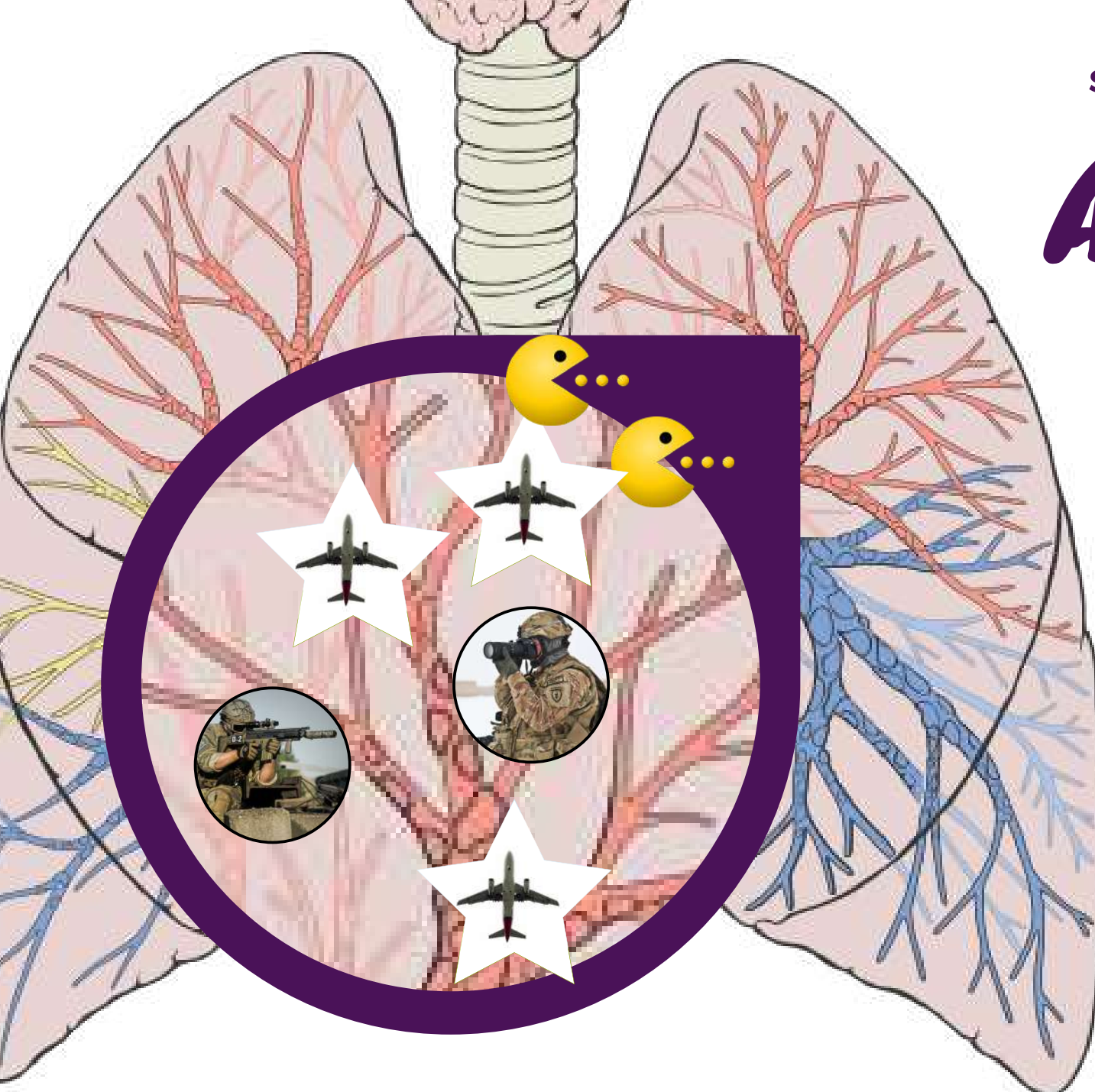
nadreaktywność oskrzeli



STAN ZAPALNY

ASTMA

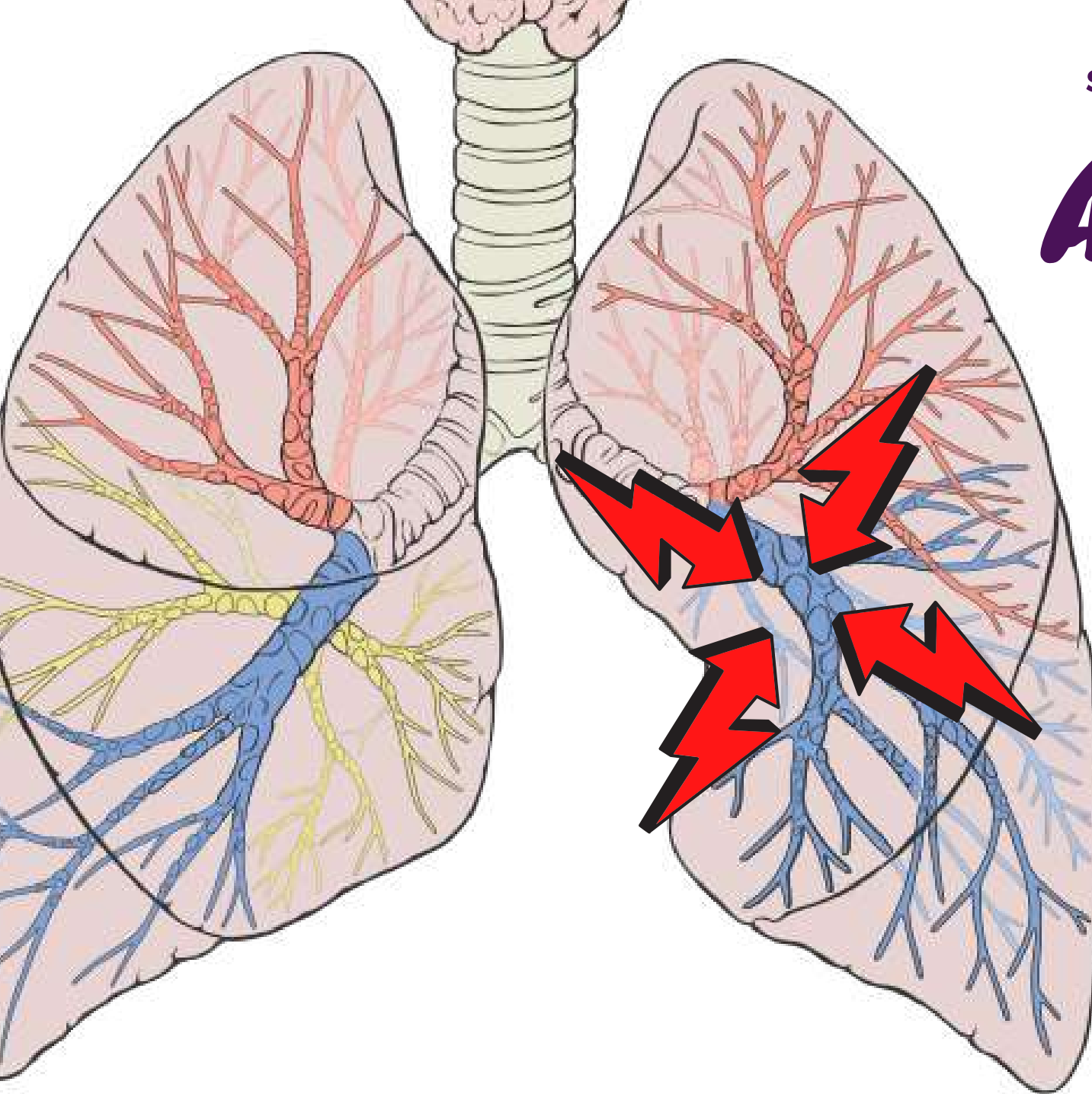
nadreaktywność oskrzeli



STAN ZAPALNY

ASTMA

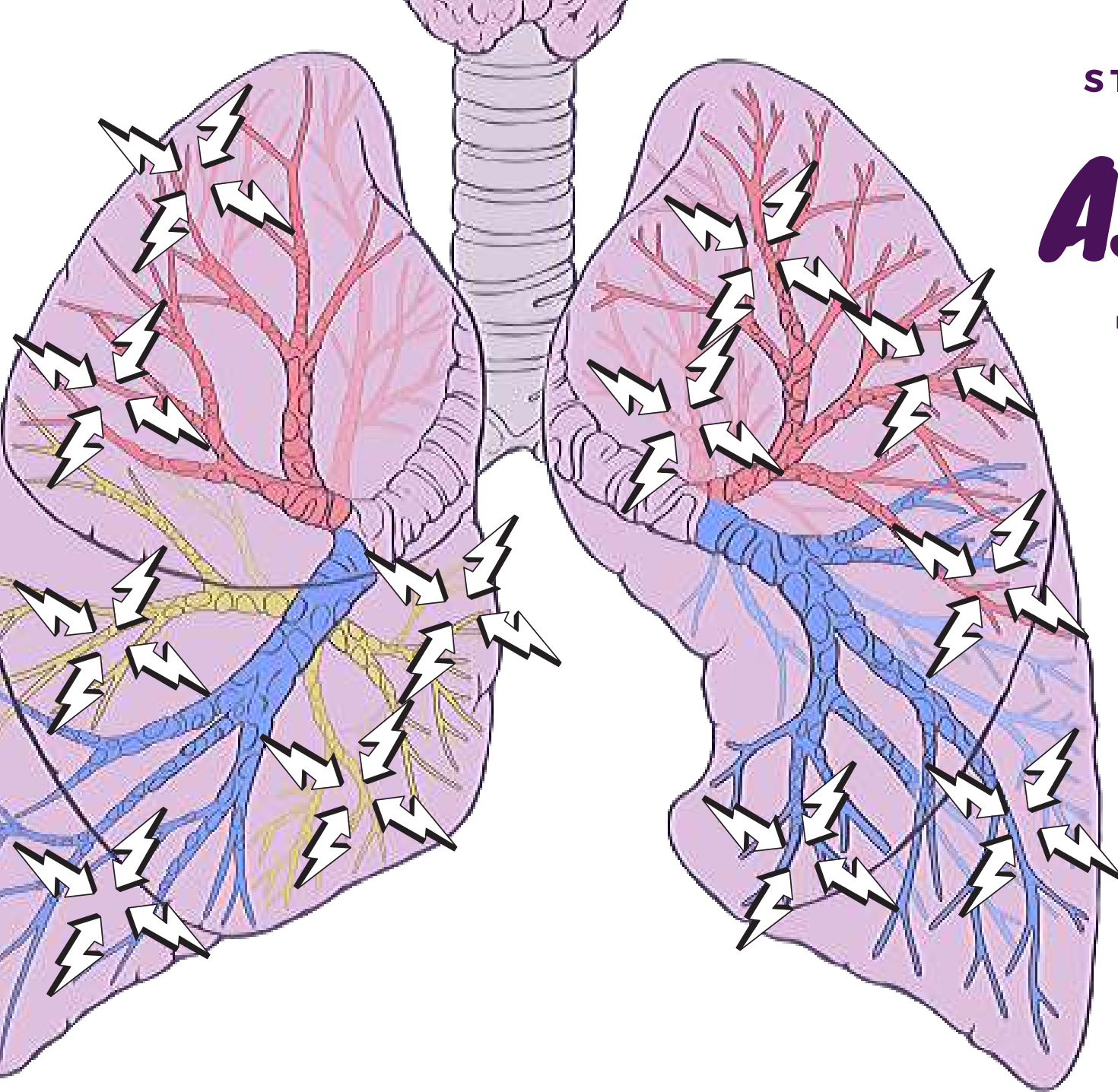
nadreaktywność oskrzeli

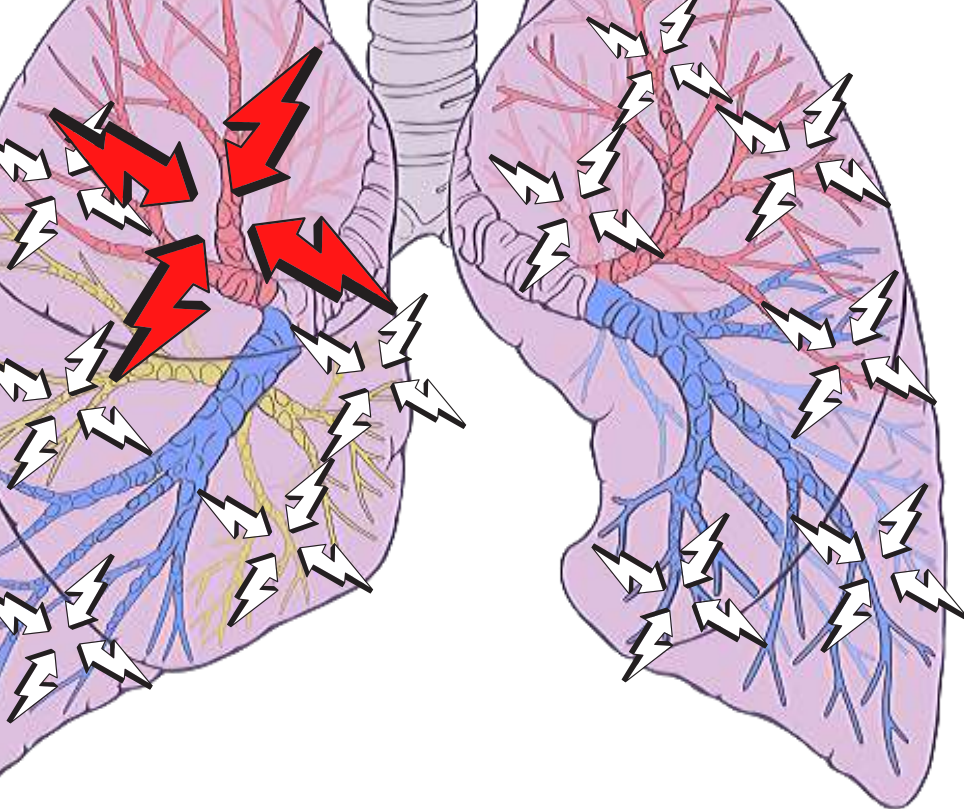


STAN ZAPALNY

ASTMA

nadreaktywność oskrzeli





ZAOSTRZENIE ASTMY

DUSZNOŚĆ

- unikanie czynników sprawczych
- leki
 - doraźne
 - przewlekłe (sterydy, LABA, teofilina, biologiczne, immunoterapia)

CO TO JEST

KONTROLA ASTMY?

brak napadów w nocy

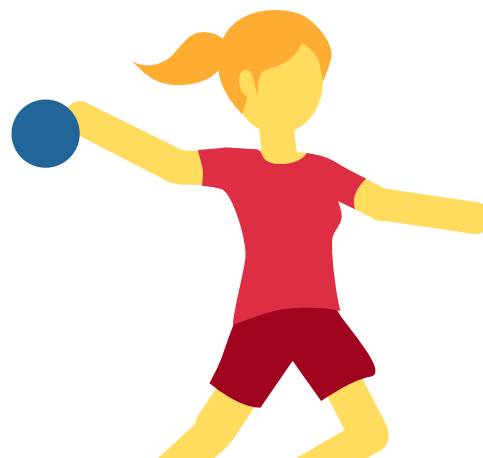
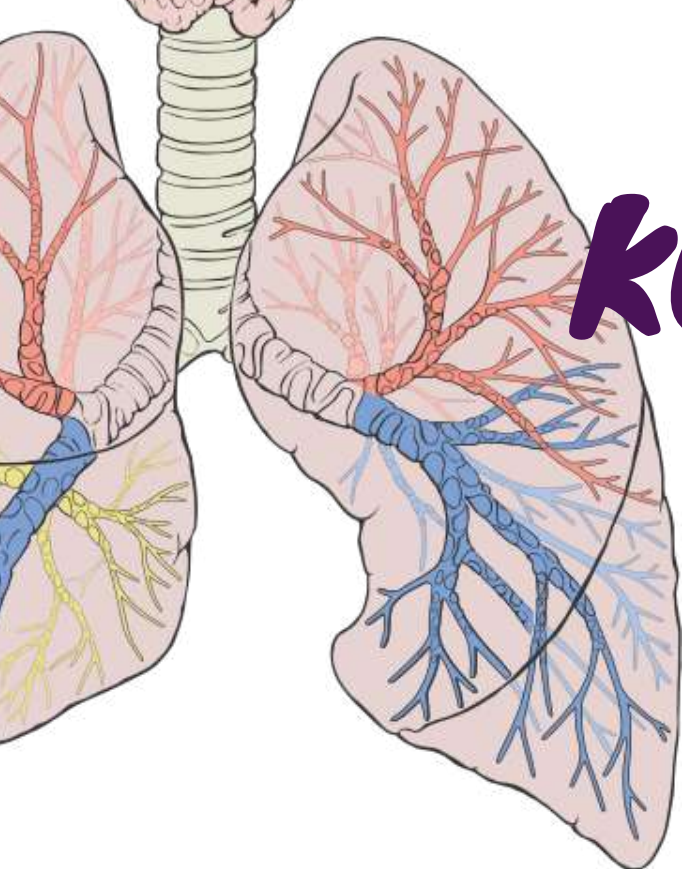
brak konieczności stosowania
leków droraźnie

brak ograniczeń codziennych
aktywności

brak zwolnień z powodu astmy

brak zaostrzeń

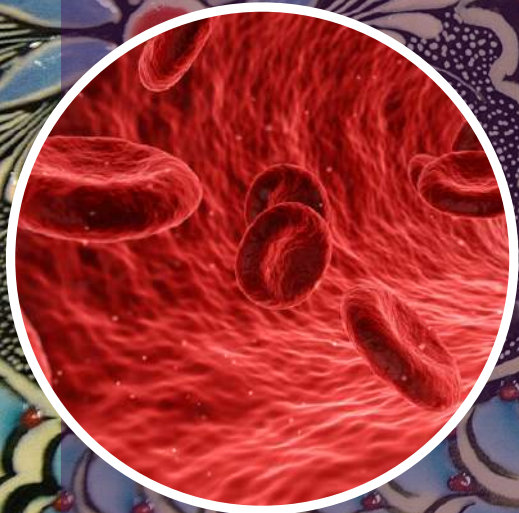
ideał: wysiłek



OMEGA-3

ASTMA

Nutrients. 2019 Dec 27;12(1).
Higher Omega-3 Index Is
Associated with Better Asthma
Control and Lower Medication
Dose: A Cross-Sectional Study.
Stoodley I, Garg M, Scott H,
Macdonald-Wicks L, Berthon B,
Wood L.



- dobra kontrola ~ ↑ omega-3
- ↑ omega-3 → ↓ sterydów

NUTRACEUTYKI

W ASTMIE

- magnez
- witamina D
- błonnik, polifenole
- omega-3/omega-6
- kwercetyna
- kurkumina
- cynk
- witaminy i minerały



ZIOŁA

W ASTMIE

czarnuszka (*Nigella sativa*)

anyż

kadzidłowiec (*Boswellia*)

imbir

fenkuł

gujawa pospolita

oliwka europejska

tymianek

mięta

rumianek

goździkowiec

kurkuma

czapetka pachnąca

Hedera

Głożyna cierni Chrystusa

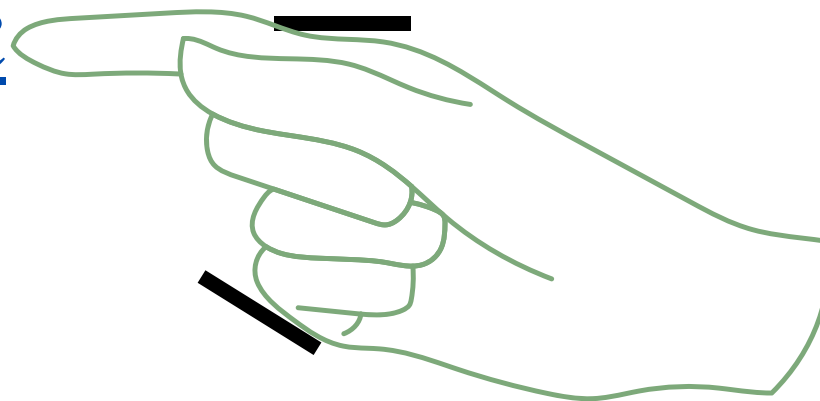
sezam

Saudi Med J. 2019 Apr;40(4):391-396. Prevalence of herbal medicines in patients with chronic allergic disorders in Western Saudi Arabia. Koshak AE.

**DIETA I
NUTRACEUTYKI**

w astmie

INTEGMED.PL



- kontrola
- omega-3
- dieta śródziemnomorska
- dieta śródziemnomorska
+ omega-3

ADHD

550 mg EPA + 225 mg DHA
8 tygodni

OMEGA-3 ~
↓ IMPULSYWNOŚCI

Neurologia. 2019 Dec 26. Impulsiveness in children with attention-deficit/hyperactivity disorder after an 8-week intervention with the Mediterranean diet and/or omega-3 fatty acids: A randomised clinical trial. San Mauro Martin I et al.



- kontrola
- omega-3
- dieta śródziemnomorska
- dieta śródziemnomorska + omega-3

ADHD

EPA + 225 mg DHA

ni

~

YWNOŚCI

przewaga

SUPLEMENTACJI

Neurologia. 2019 Dec 26. Impulsiveness in children with attention-deficit/hyperactivity disorder after an 8-week intervention with the Mediterranean diet and/or omega-3 fatty acids: A randomised clinical trial. San Mauro Martin I et al.



J Nutr Health Aging. 2020;24(1):107-112. Association between Depressive Symptoms and Supplemental intake of Calcium and Vitamin D in Older Adults. Wu MN, He F, Tang QR, Chen J, Gu X, Zhai YJ, Li FD, Zhang T, Wang XY, Lin JF.

WAPŃ Z WITAMINĄ D
ZHEJIANG MAJOR PUBLIC HEALTH
SURVEILLANCE PROGRAM

8,5 TYS. >65 RŻ.

DEPRESJA

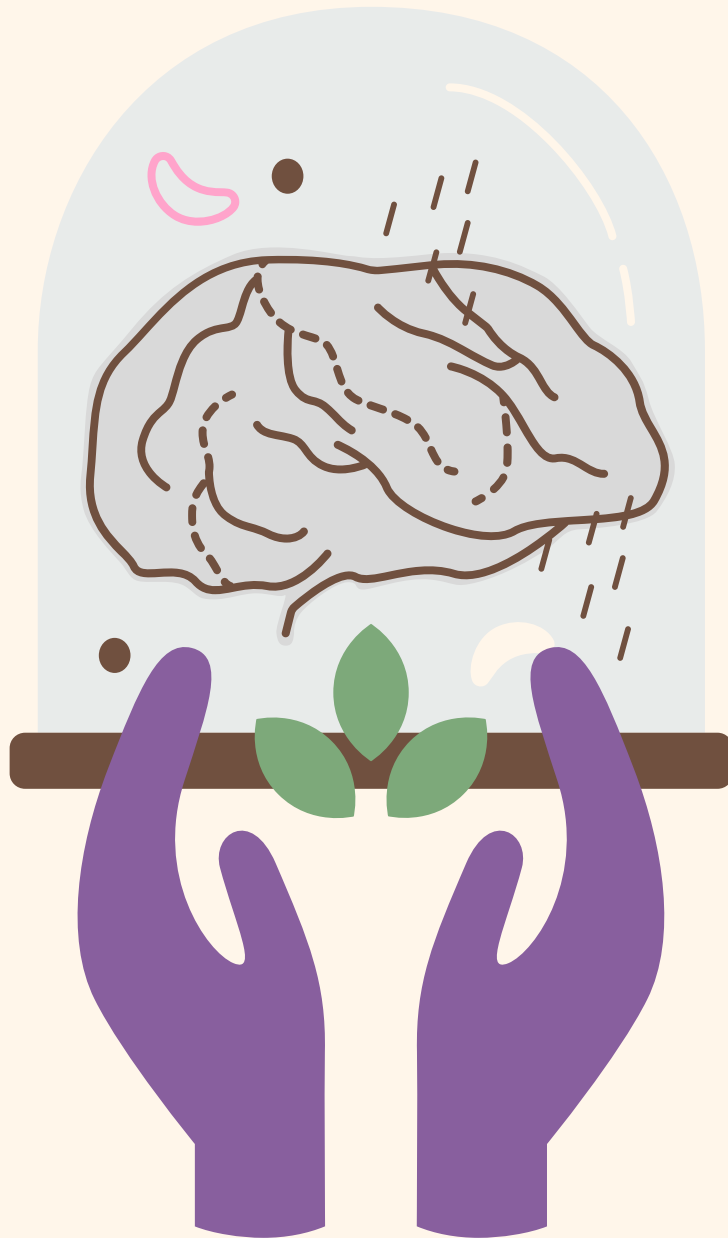
9 PROC. PO ROKU

wapń ryzyko ↓ o 25%
wapń + witamina D ryzyko ↓ o 70%
ALE TYLKO GDY REGULARNA (4 razy w tyg.)

→ autorzy: suplementacja po 60 r.ż.

witamina D

*Niech cię głowa
nie boli...*



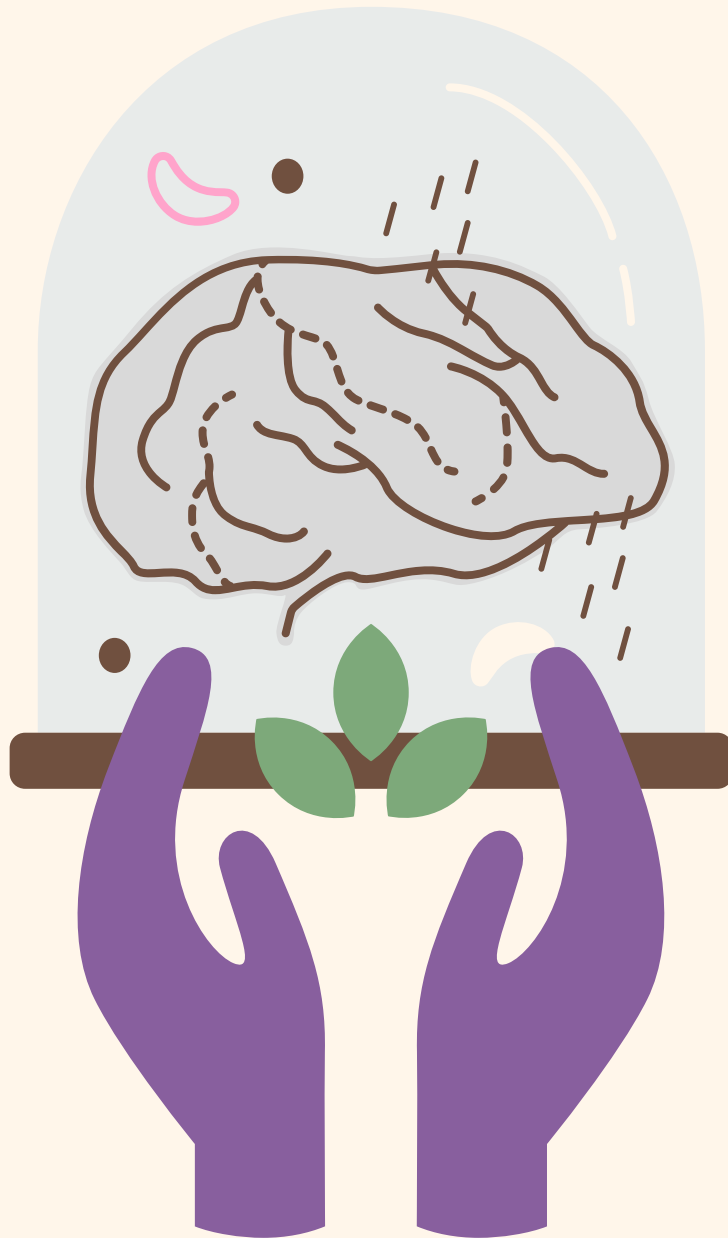
panaceum? nie
ALE
receptory
aktywacja
transmisja 5HT, Ach, D

Nutrients. 2020 Jan 17;12(1). The Role of Vitamin D in Primary Headache-from Potential Mechanism to Treatment. Nowaczewska M, Wiciński M, Osiński S, Kaźmierczak H.

witamina D

*Niech cię głowa
nie boli...*

P-ZAPALNIE
DESENSYTYZACJA
MAGNEZ! (stabilizacja błon)
NO

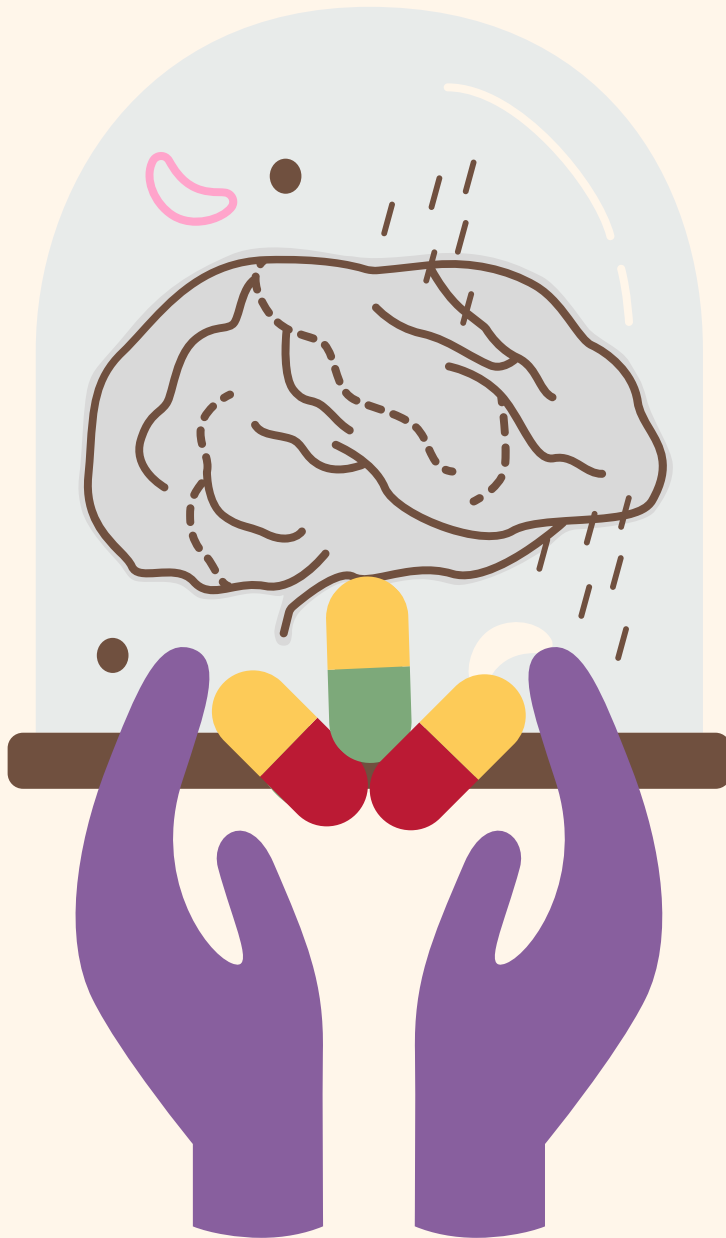


Nutrients. 2020 Jan 17;12(1). The Role of Vitamin D in Primary Headache-from Potential Mechanism to Treatment. Nowaczewska M, Wiciński M, Osiński S, Kaźmierczak H.

witamina D

Badania kliniczne

↓ częstość, ↔ nasilenie
migrena: Mg + wit. D kilka miesięcy
pod kontrolą stężenia

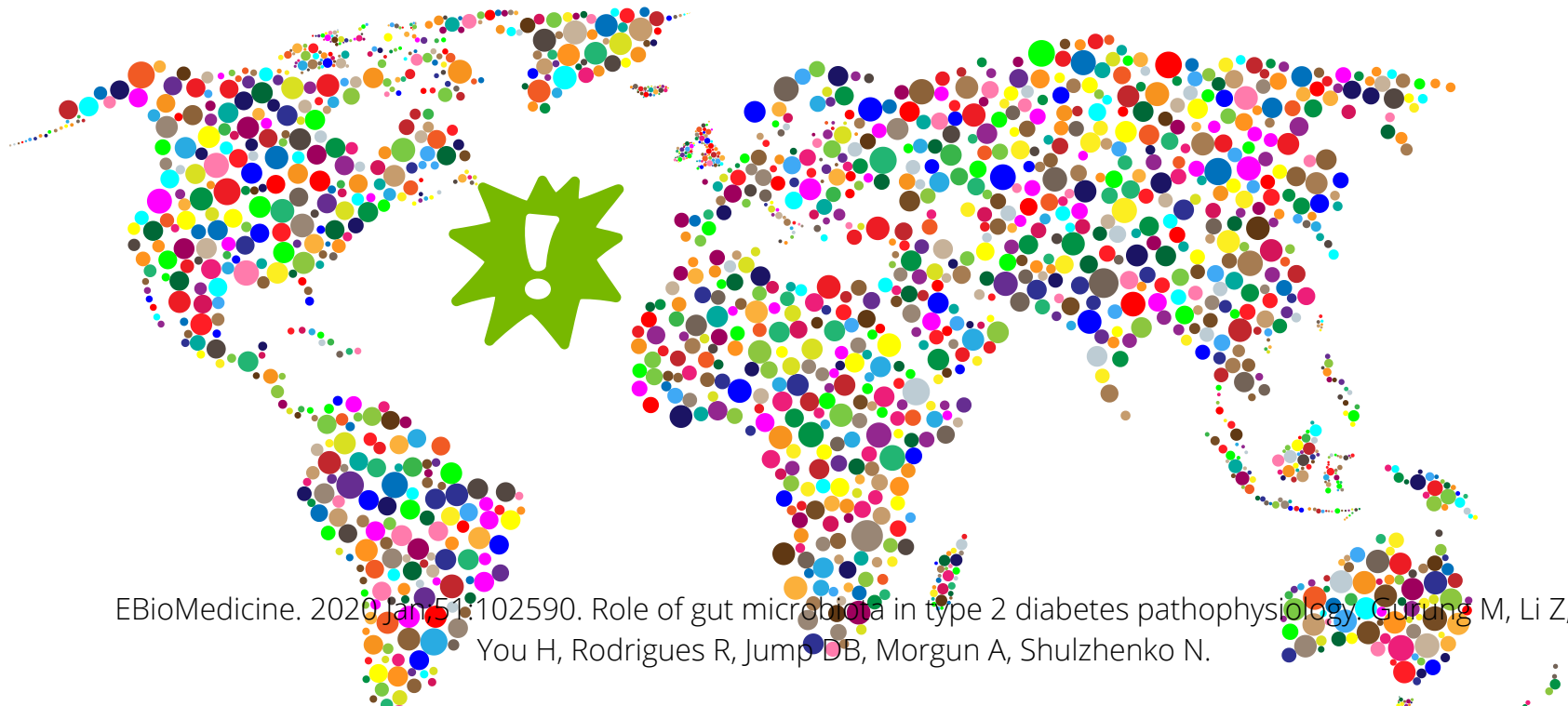


Nutrients. 2020 Jan 17;12(1). The Role of Vitamin D in Primary Headache-from Potential Mechanism to Treatment. Nowaczewska M, Wiciński M, Osiński S, Kaźmierczak H.

probiotyki

CUKRZYCA

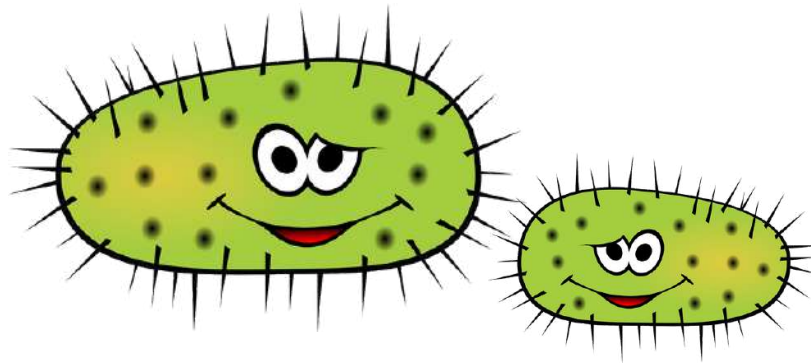
Bifidobacterium, Bacteroides
Lactobacillus?



EBioMedicine. 2020 Jan 5;11:102590. Role of gut microbiota in type 2 diabetes pathophysiology. Guring M, Li Z, You H, Rodrigues R, Jump DB, Morgun A, Shulzhenko N.

probiotyki

CUKRZYCA



działanie prozapalne/przeciwzapalne
tłący się st. zapalny → insulinooporność → cukrzyca t. 2
przepuszczalność jelit → LPS
związki bakteryjne → wątroba, tk. tłuszczowa, mięśnie
UDOWODNIENY WPŁYW NA METABOLIZM
wpływ na działanie leków!

OŚ JELITA-MÓZG

BIFIDOBACTERIUM
LONGUM
LACTOBACILLUS
RHAMNOSUS

↓↓↓ ból brzucha

↓↓↓ wzdęcia

↓↓↓ ciężkości choroby;

↑ przepuszczalność jelit;

↓ fenolu

↑ krótkołańcuchowych
kwasów tłuszczowych

→ antynowotworowe

→ przeciwzapalne

→ antymiażdżycowe

JELITO DRAŻLIWE

EUR J CLIN INVEST. 2020
JAN 21:E13201. EFFECTS
OF BIFIDOBACTERIUM
LONGUM BB536 AND
LACTOBACILLUS
RHAMNOSUS HN001 IN
IBS PATIENTS. BONFRATE
L ET AL.





N=8, AMAT, 6 TYG.

- ⚙️ szybka remisja, CDAI 289 → 62 po 12 mies.
- ⚙️ kolonoskopia: ♥ wygojenie owrzodzeń ♥ brak cech zapalenia ♥ prawidłowe unaczynienie ♥ hist-pat

CHOROBA LEŚNIEWSKIEGO-CROHNA

MYCOBACTERIUM AVIUM SUBSP. PARATUBERCULOSIS

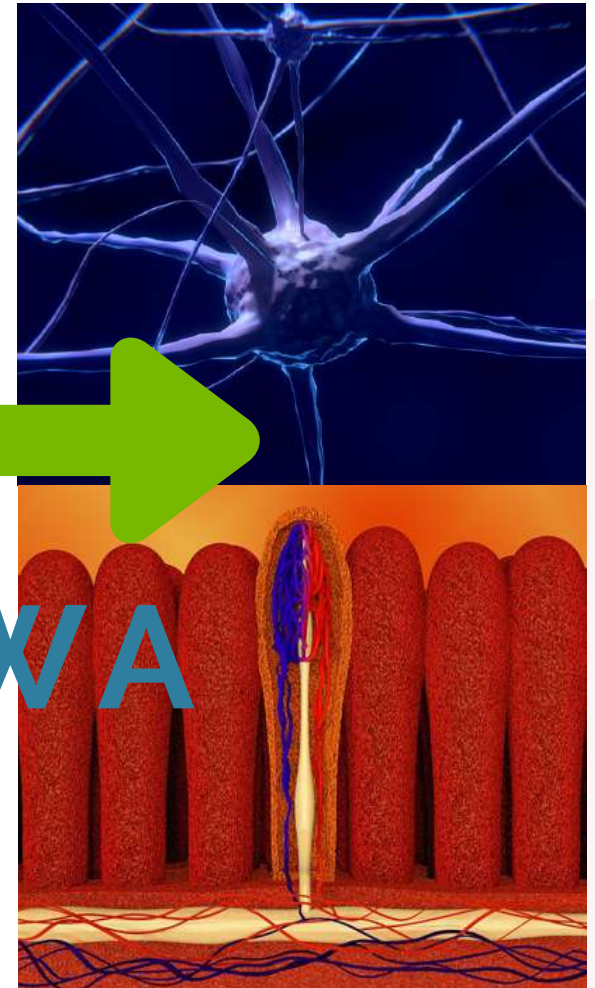
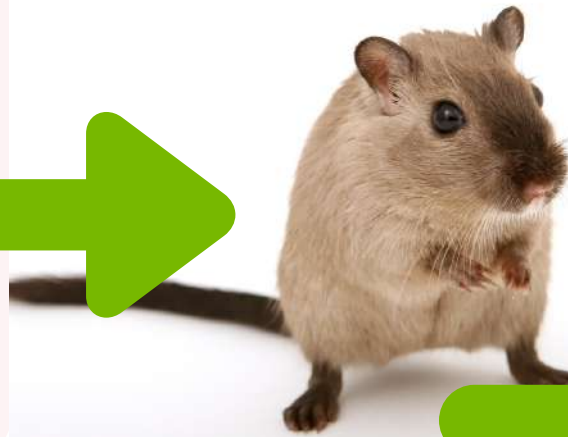
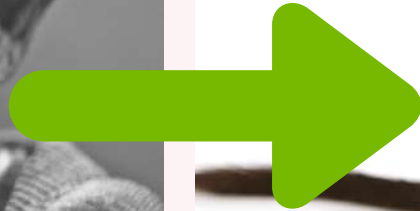
Agrawal, G., Clancy, A., Huynh, R. et al. *Profound remission in Crohn's disease requiring no further treatment for 3–23 years: a case series.* Gut Pathog 12, 16 (2020).

Agrawal G, Clancy A, Sharma R, Huynh R, Ramrakha S, Borody T. *Targeted Combination Antibiotic Therapy Induces Remission in Treatment-Naïve Crohn's Disease: A Case Series.* Microorganisms. 2020;8(3):371.



- remisja 3-23 lat (mediana 8,5)

N=10, ATB + FMT ("")

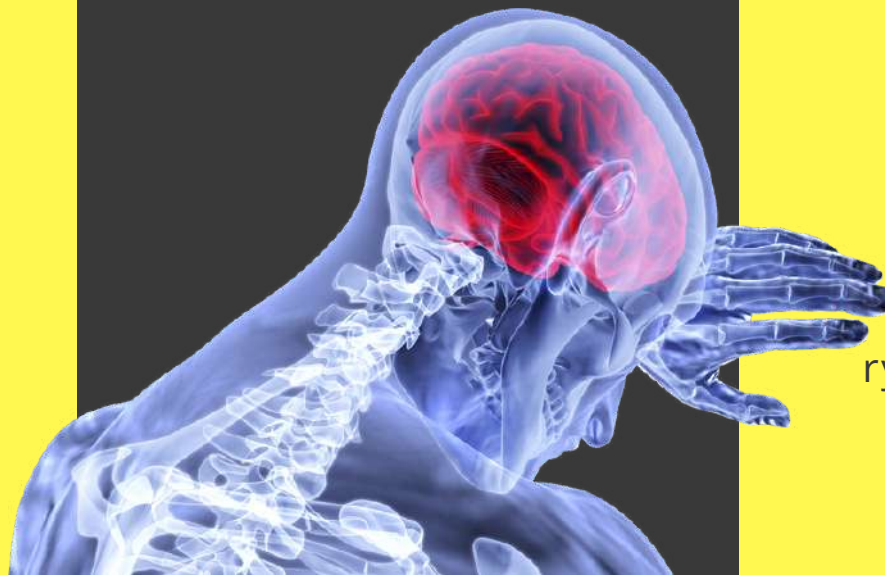


FLORA JELITOWA SPOWALNIA STARZENIE

AGING (ALBANY NY). 2020 MAR 16;12(6):4778-4793. TRANSPLANT OF MICROBIOTA FROM LONG-LIVING PEOPLE TO MICE REDUCES AGING-RELATED INDICES AND TRANSFERS BENEFICIAL BACTERIA. CHEN Y ET AL.

420 TYS. EUROPEJCZYKÓW 13 LAT OBS.

Eur Heart J. 2020 Feb 24. The associations of major foods and fibre with risks of ischaemic and haemorrhagic stroke: a prospective study of 418 329 participants in the EPIC cohort across nine European countries. Tong TYN



ryzyko udaru zależy od
diety!

Niedokrwieny:

**-13% / 200 g warzyw i
owoców**

-23% / 10 g błonnika

-5% / szklanka mleka

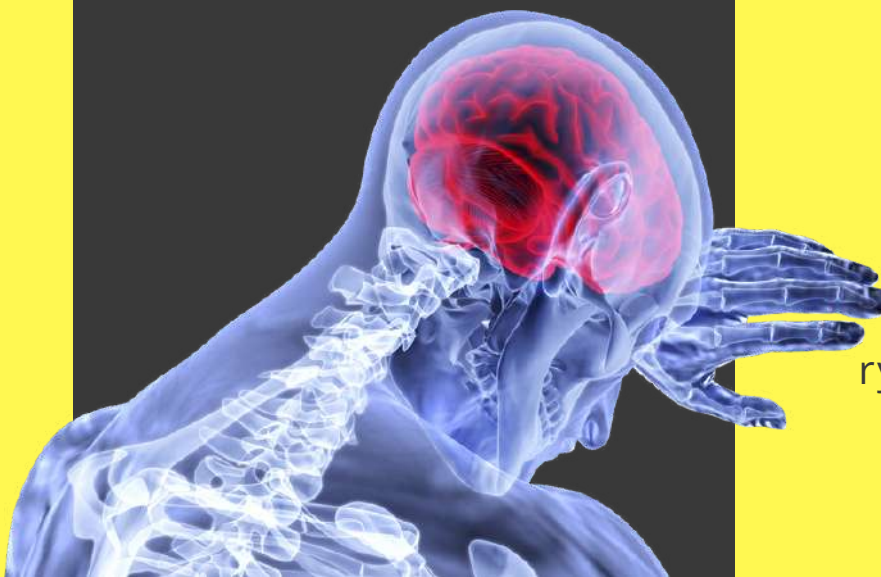
-23% / 30 g sera

+7% / 50 g mięsa

(nieistotny po korekcie)

420 TYS. EUROPEJCZYKÓW 13 LAT OBS.

Eur Heart J. 2020 Feb 24. The associations of major foods and fibre with risks of ischaemic and haemorrhagic stroke: a prospective study of 418 329 participants in the EPIC cohort across nine European countries. Tong TYN



ryzyko udaru zależy od
diety!

Niedokrwieny:

**-13% / 200 g warzyw i
owoców**

-23% / 10 g błonnika

-5% / szklanka mleka

-23% / 30 g sera

+7% / 50 g mięsa

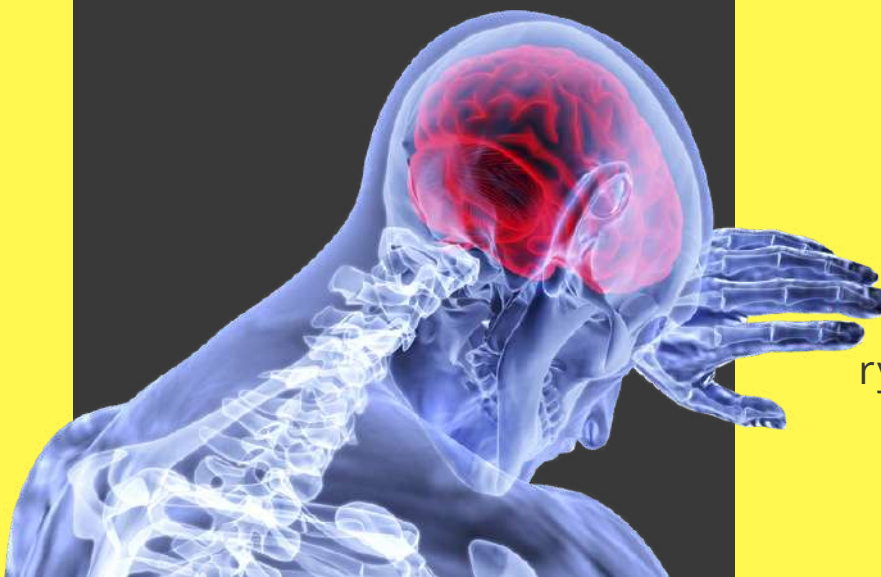
(nieistotny po korekcje)

420 TYS. EUROPEJCZYKÓW 13 LAT OBS.

Eur Heart J. 2020 Feb 24. The associations of major foods and fibre with risks of ischaemic and haemorrhagic stroke: a prospective study of 418 329 participants in the EPIC cohort across nine European countries. Tong TYN

Krwotoczny:

+25% / 20 g jajek



**ryzyko udaru zależy od
diety!**

60 TYS., ŚR. 52 LATA, 26 LAT OBS.

ZMIANA DZIAŁA

↓ 25-35%

- rzucenie palenia
- schudnięcie
- 30 min dziennie ćwiczeń

↓ 25%

- mięso ↓, ryby i orzechy ↑

Priyanka Jain, Claudia K. Suemoto, Kathryn Rexrode, JoAnn E. Manson, James M. Robins, Miguel A. Hernán, Goodarz Danaei.
Hypothetical Lifestyle Strategies in Middle-Aged Women and the Long-Term Risk of Stroke. Stroke, 2020;



DZIĘKUJĘ

za uwagę

[INTEGMED.PL/WEBINARY](https://integmed.pl/webinary)

KOLEJNY WEBINAR:
ZA TYDZIEŃ