

NOWOŚCI MEDYCZNE

18 sierpnia 2020 r.



INSTYTUT INTEGRACJI MEDYCYNY

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

TCM

poprawa trawienia
poprawa przepływu krwi

CHINY

lek w chorobie
wieńcowej

EUROPA

leczenie osłabienia

BADANIA KLINICZNE

dodany do terapii w NS:
↓ duszności
↓ osłabienia

Front Pharmacol. 2020 Feb 21;11:118. Roles and Mechanisms of Hawthorn and Its Extracts on Atherosclerosis: A Review. Wu M, Liu L, Xing Y, Yang S, Li H, Cao Y



TĘTNICE WIENCOWE

stabilizacja blaszki miażdżycowej:

- metabolizm tłuszczów: ↓ oksydację LDL
- stan zapalny (makrofagi $\boxtimes$ komórki piankowe)
- ↑ NO
- bezpośrednio chroni śródbłonek
- działanie antyagregacyjne
- chroni kardiomiocyty przed śmiercią (zawał!)

brak poważnych działań niepożądanych





Międzynarodowy
Panel Ekspertów ds.
Lipidów

**SUPLEMENTACJA
W
NIEWYDOLNOŚCI
SERCA**

NAJLEPSZE DANE:

Ekstrakty z głogu 150-
1800 mg

↑ wydolności,

↓ duszności,

↓ osłabienia, ↓ kołatania



Nutr Res Rev. 2020 Mar 16:1-25.
Nutraceutical support in heart failure: a
position paper of the International
Lipid Expert Panel (ILEP). Cicero AFG,
Colletti A, von Haehling S, Vinereanu D,
Bielecka-Dabrowa A, Sahebkar A, Toth
PP, Reiner Ž, Wong ND, Mikhailidis DP,
Ferri C, Banach M

NAJLEPSZE DANE:

Koenzym Q10
wczesne stadium, >200
mg: ↑ wydolności,
↓ zgonów

**Ekstrakty z głogu 150-
1800 mg**
↑ wydolności,
↓ duszności,
↓ osłabienia, ↓ kołatań



Nutr Res Rev. 2020 Mar 16:1-25.
Nutraceutical support in heart failure: a
position paper of the International
Lipid Expert Panel (ILEP). Cicero AFG,
Colletti A, von Haehling S, Vinereanu D,
Bielecka-Dabrowa A, Sahebkar A, Toth
PP, Reiner Ž, Wong ND, Mikhailidis DP,
Ferri C, Barusch M

NAJLEPSZE DANE:

Koenzym Q10

wczesne stadium, >200
mg: ↑ wydolności,
↓ zgonów

Ekstrakty z głogu 150- 1800 mg

↑ wydolności,
↓ duszności,
↓ osłabienia, ↓ kołatań

Omega-3

po zawale! EPA
↓ ryzyko hospitalizacji
↓ ryzyko zgonu

Nutr Res Rev. 2020 Mar 16;1-25.
Nutraceutical support in heart failure: a
position paper of the International
Lipid Expert Panel (ILEP). Cicero AFG,
Colletti A, von Haehling S, Vinereanu D,
Bielecka-Dabrowa A, Sahebkar A, Toth
PP, Reiner Ž, Wong ND, Mikhailidis DP,
Ferri C, Banach M

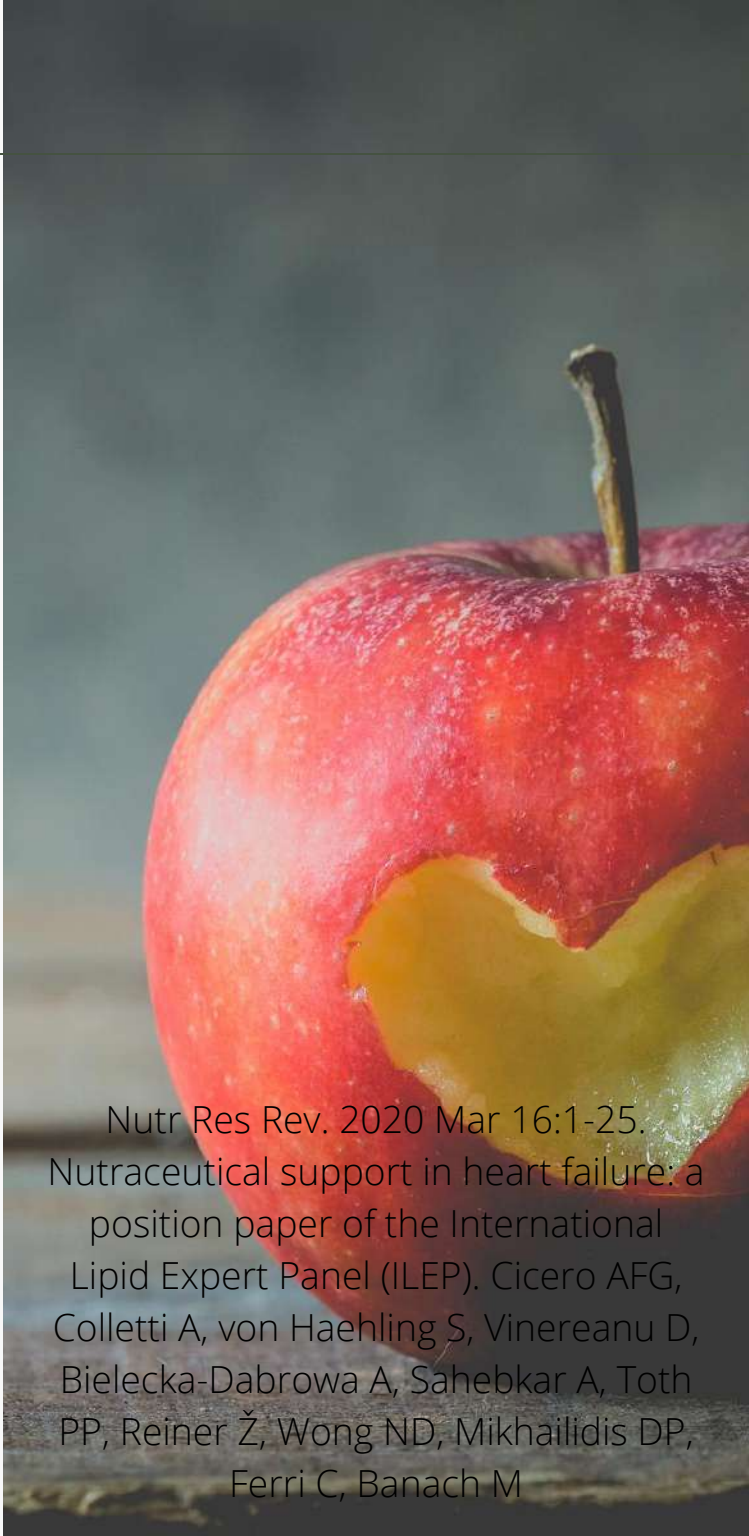
NAJLEPSZE DANE:

Koenzym Q10
wczesne stadium, >200
mg: ↑ wydolności,
↓ zgonów

Omega-3
↓ ryzyko hospitalizacji
↓ ryzyko zgonu

**Ekstrakty z głogu 150-
1800 mg**
↑ wydolności,
↓ duszności,
↓ osłabienia, ↓ kołatań

L-karnityna
energetyk miokardialny
↑ kurczliwości
↓ włóknienie
↓ markery
biochemiczne



Nutr Res Rev. 2020 Mar 16:1-25.
Nutraceutical support in heart failure: a
position paper of the International
Lipid Expert Panel (ILEP). Cicero AFG,
Colletti A, von Haehling S, Vinereanu D,
Bielecka-Dabrowa A, Sahebkar A, Toth
PP, Reiner Ž, Wong ND, Mikhailidis DP,
Ferri C, Banach M

NAJLEPSZE DANE:

Koenzym Q10

wczesne stadium, >200 mg: ↑ wydolności,
↓ zgonów

Omega-3

↓ ryzyko hospitalizacji
↓ ryzyko zgonu

Witamina D, Mg

suplementować w niedoborach:
↓ → ↑ ↑ objawy, gorsze rokowanie

Ekstrakty z głogu 150-1800 mg

↑ wydolności,
↓ duszności,
↓ osłabienia, ↓ kołatań

L-karnityna

energetyk miokardialny
↑ kurczliwości
↓ włóknienie
↓ markery biochemiczne



Nutr Res Rev. 2020 Mar 16:1-25.
Nutraceutical support in heart failure: a position paper of the International Lipid Expert Panel (ILEP). Cicero AFG, Colletti A, von Haehling S, Vinereanu D, Bielecka-Dabrowa A, Sahebkar A, Toth PP, Reiner Ž, Wong ND, Mikhailidis DP, Ferri C, Banach M

NAJLEPSZE DANE:

Koenzym Q10

wczesne stadium, >200 mg: ↑ wydolności, ↓ zgonów

Omega-3

↓ ryzyko hospitalizacji
↓ ryzyko zgonu

Witamina D, Mg

suplementować w niedoborach:
↓ → ↑ ↑ objawy, gorsze rokowanie

Ekstrakty z głogu 150-1800 mg

↑ wydolności,
↓ duszności,
↓ osłabienia, ↓ kołatań

L-karnityna

energetyk miokardialny
↑ kurczliwości
↓ włóknienie
↓ markery biochemiczne

Probiotyki

Lactobacillus, Bifidobacterium, S. boulardii
związek dysbiozy z niewydolnością serca



Nutr Res Rev. 2020 Mar 16:1-25.
Nutraceutical support in heart failure: a position paper of the International Lipid Expert Panel (ILEP). Cicero AFG, Colletti A, von Haehling S, Vinereanu D, Bielecka-Dabrowa A, Sahebkar A, Toth PP, Reiner Ž, Wong ND, Mikhailidis DP, Ferri C, Banach M

POTENCJAŁ:

- buraki / azotany nieorganiczne
- L-karnozyna
- kakao i gorzka czekolada
- B1, B2, B12
- D-ryboza
- Se
- Zn
- Cu

Nutr Res Rev. 2020 Mar 16:1-25.
Nutraceutical support in heart failure: a position paper of the International Lipid Expert Panel (ILEP). Cicero AFG, Colletti A, von Haehling S, Vinereanu D, Bielecka-Dabrowa A, Sahebkar A, Toth PP, Reiner Ž, Wong ND, Mikhailidis DP, Ferri C, Banach M



DIETA CIĘŻARNEJ

**wg European Academy of Allergy and
Clinical Immunology**

95 RCT, OBS, CC

Pediatr Allergy Immunol. 2020 Jun 10. Dietary factors during pregnancy and atopic outcomes in childhood: a systematic review from the European Academy of Allergy and Clinical Immunology. Venter C et al.

Witamina D
suplementacja chroni
przed:
astmą / świstami
(↓ ↓ 30%)
→ rozważyć zmianę
rekomendacji (800-4000 j)



95 RCT, OBS, CC

Pediatr Allergy Immunol. 2020 Jun 10. Dietary factors during pregnancy and atopic outcomes in childhood: a systematic review from the European Academy of Allergy and Clinical Immunology. Venter C et al.

Witamina D

suplementacja chroni

przed:

astmą / świstami

(↓ ↓ 30%)

→ rozważyć zmianę

rekomendacji (800-4000 j)

Omega-3

Bliskie istotności stat.:

↓ ↓ astma

↓ ↓ alergiczny nieżyt nosa



95 RCT, OBS, CC

Pediatr Allergy Immunol. 2020 Jun 10. Dietary factors during pregnancy and atopic outcomes in childhood: a systematic review from the European Academy of Allergy and Clinical Immunology. Venter C et al.

Witamina D

suplementacja chroni

przed:

astmą / świstami

(↓ ↓ 30%)

→ rozważyć zmianę

rekomendacji (800-4000 j)

Omega-3

Bliskie istotności stat.:

↓ ↓ astma

↓ ↓ alergiczny nieżyt nosa

Potencjalni kandydaci do

↓ ryzyka alergii:

- magnez
- cynk
- witamina A
- witamina E
- owoce i warzywa
- dieta śródziemnomorska



95 RCT, OBS, CC

Pediatr Allergy Immunol. 2020 Jun 10. Dietary factors during pregnancy and atopic outcomes in childhood: a systematic review from the European Academy of Allergy and Clinical Immunology. Venter C et al.

Witamina D

suplementacja chroni

przed:

astmą / świstami

(↓ ↓ 30%)

→ rozważyć zmianę

rekomendacji (800-4000 j)

Omega-3

Bliskie istotności stat.:

↓ ↓ astma

↓ ↓ alergiczny nieżyt nosa

Potencjalni kandydaci do

↓ ryzyka alergii:

- magnez
- cynk
- witamina A
- witamina E
- owoce i warzywa
- dieta

śródziemnomorska

Geny?

Alergie w rodzinie?

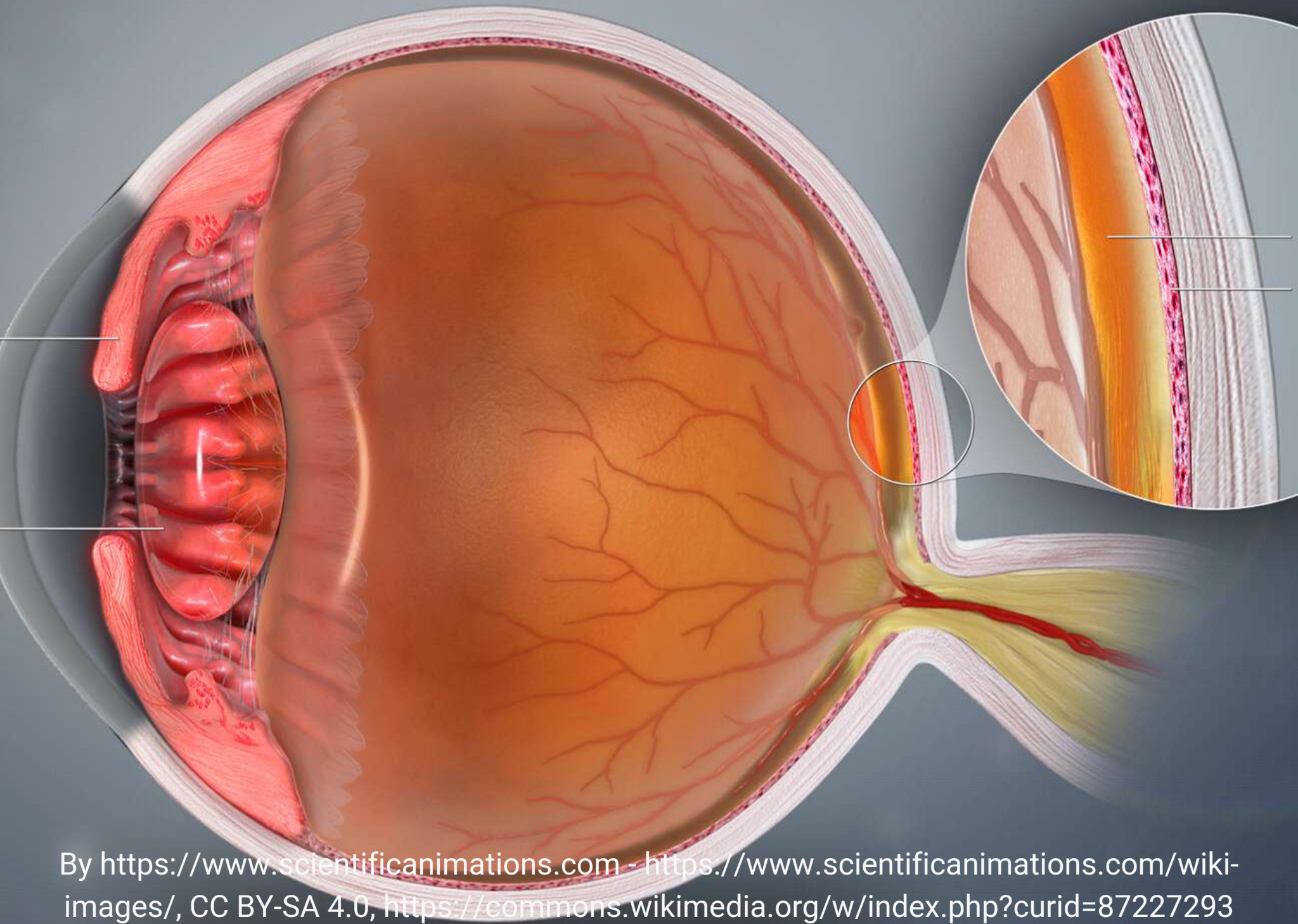
Flora jelitowa?

Miejsce zamieszkania?

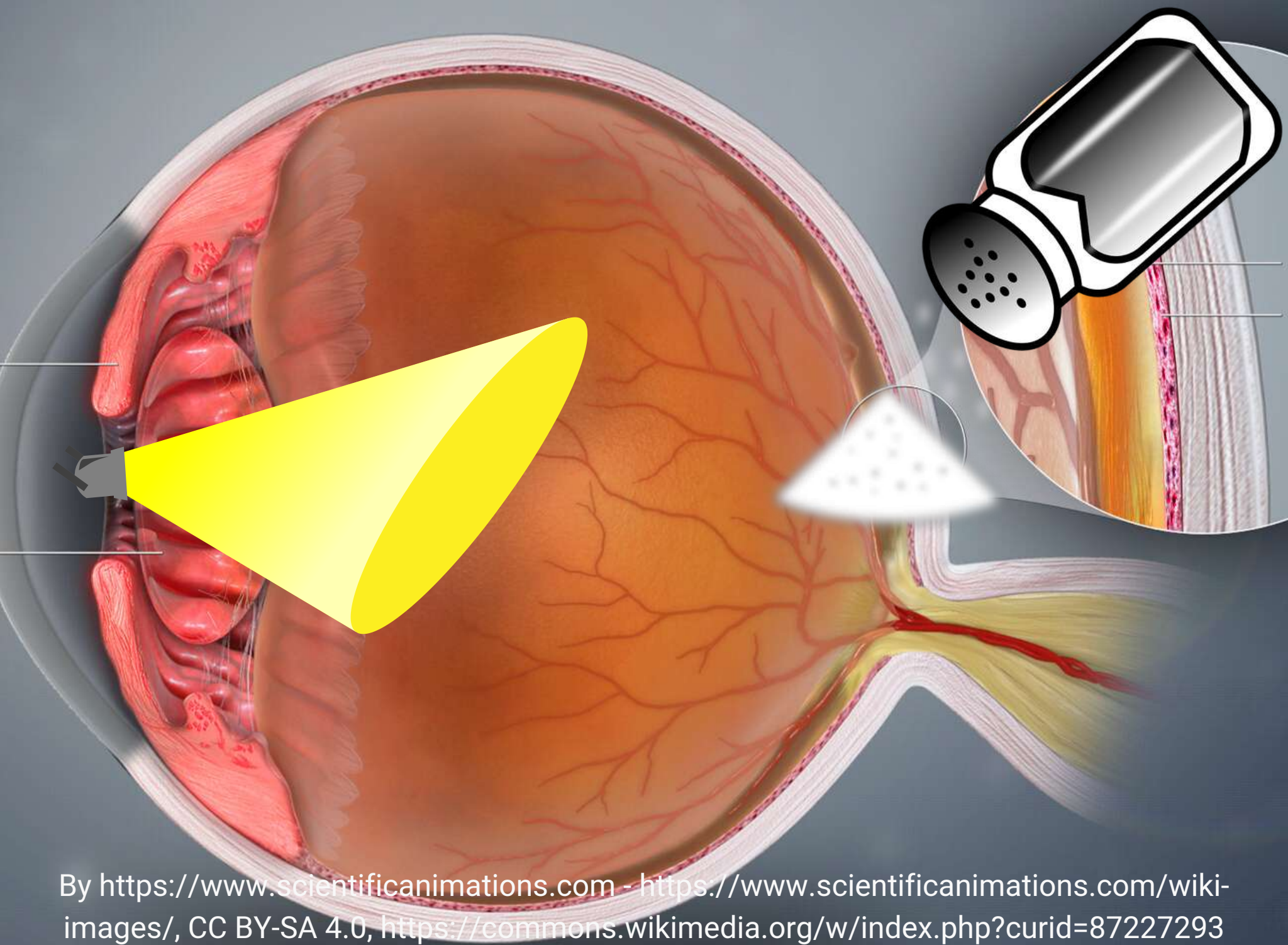




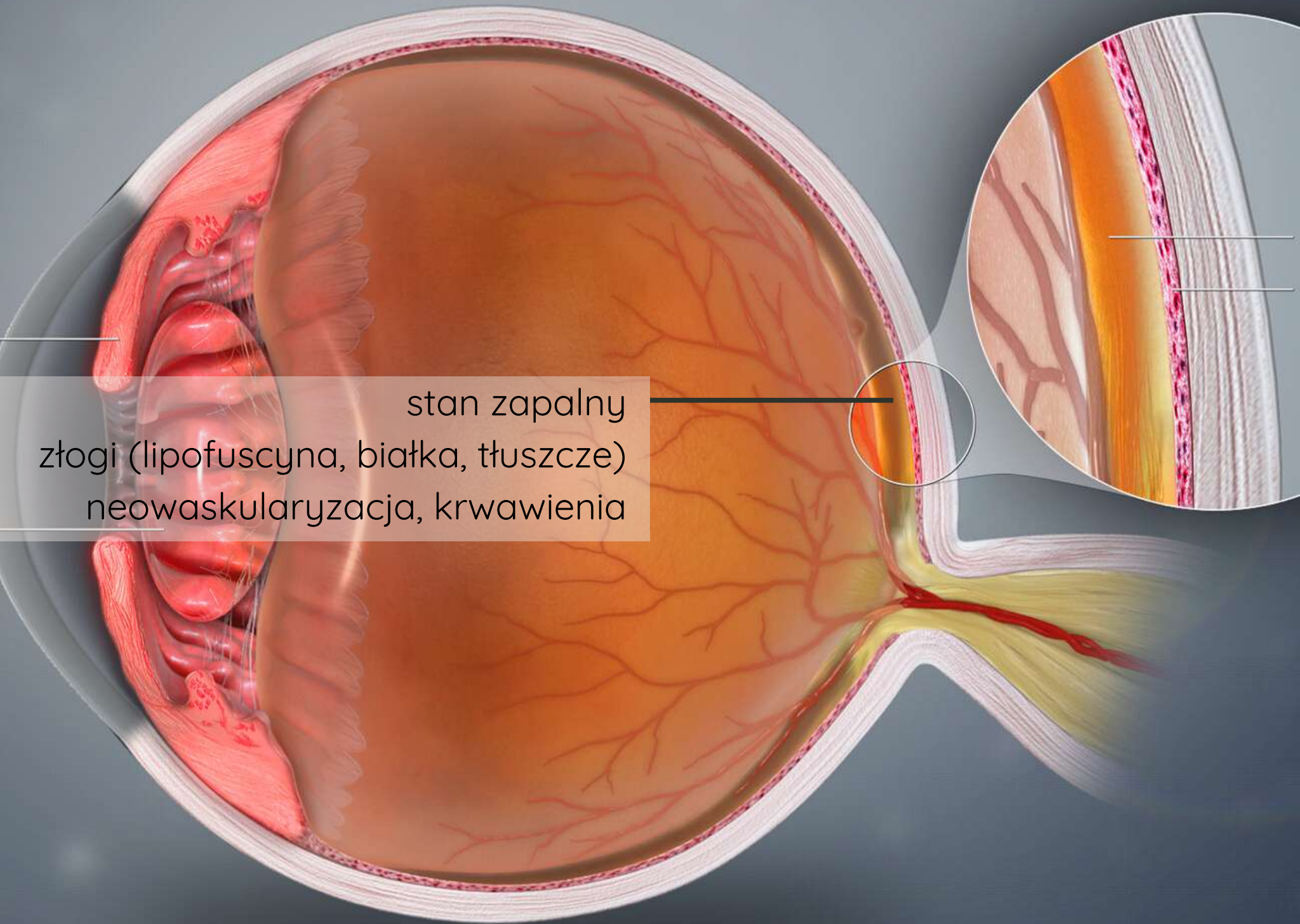
DWA NUTRACEUTYKI DLA OCZU

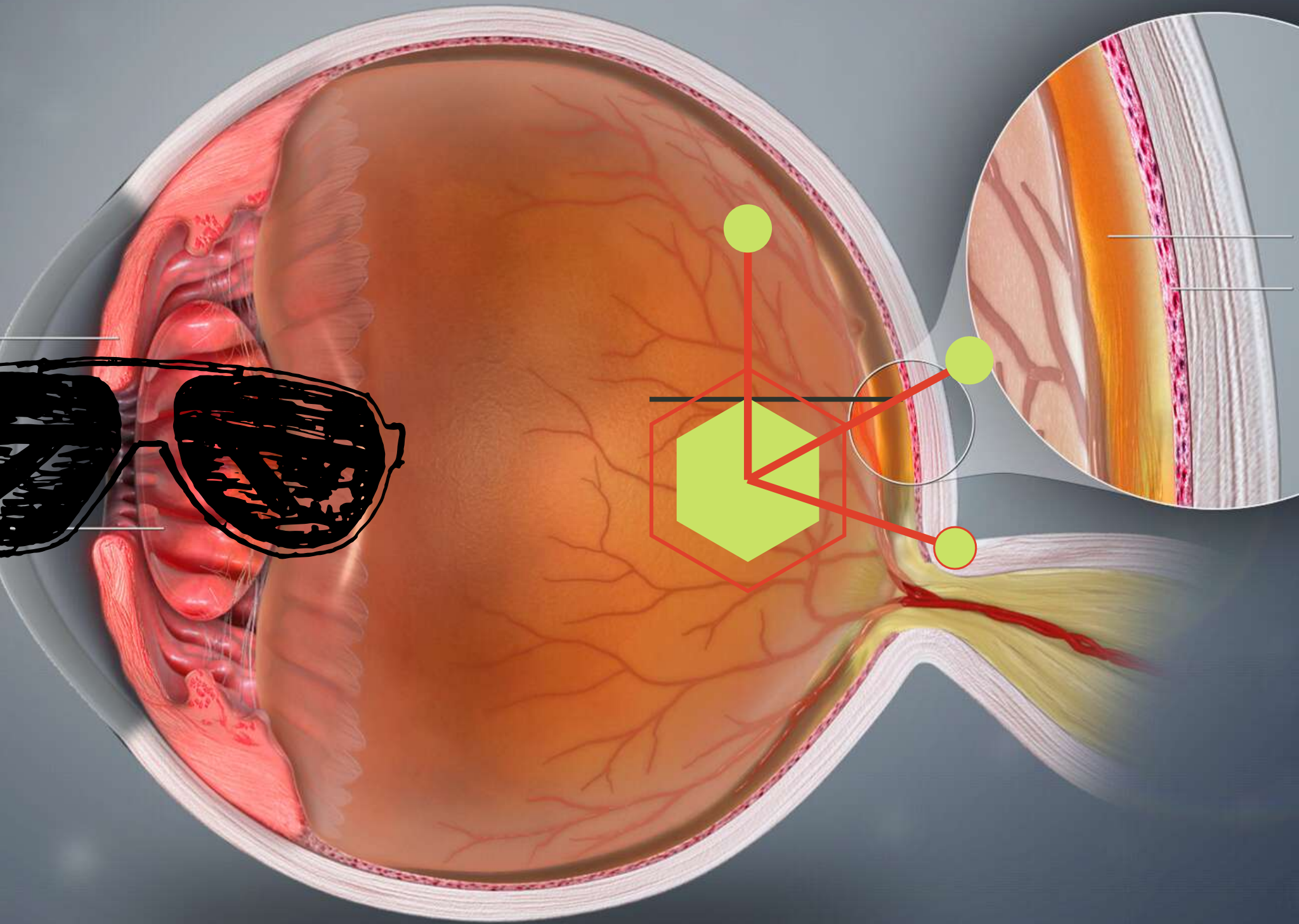


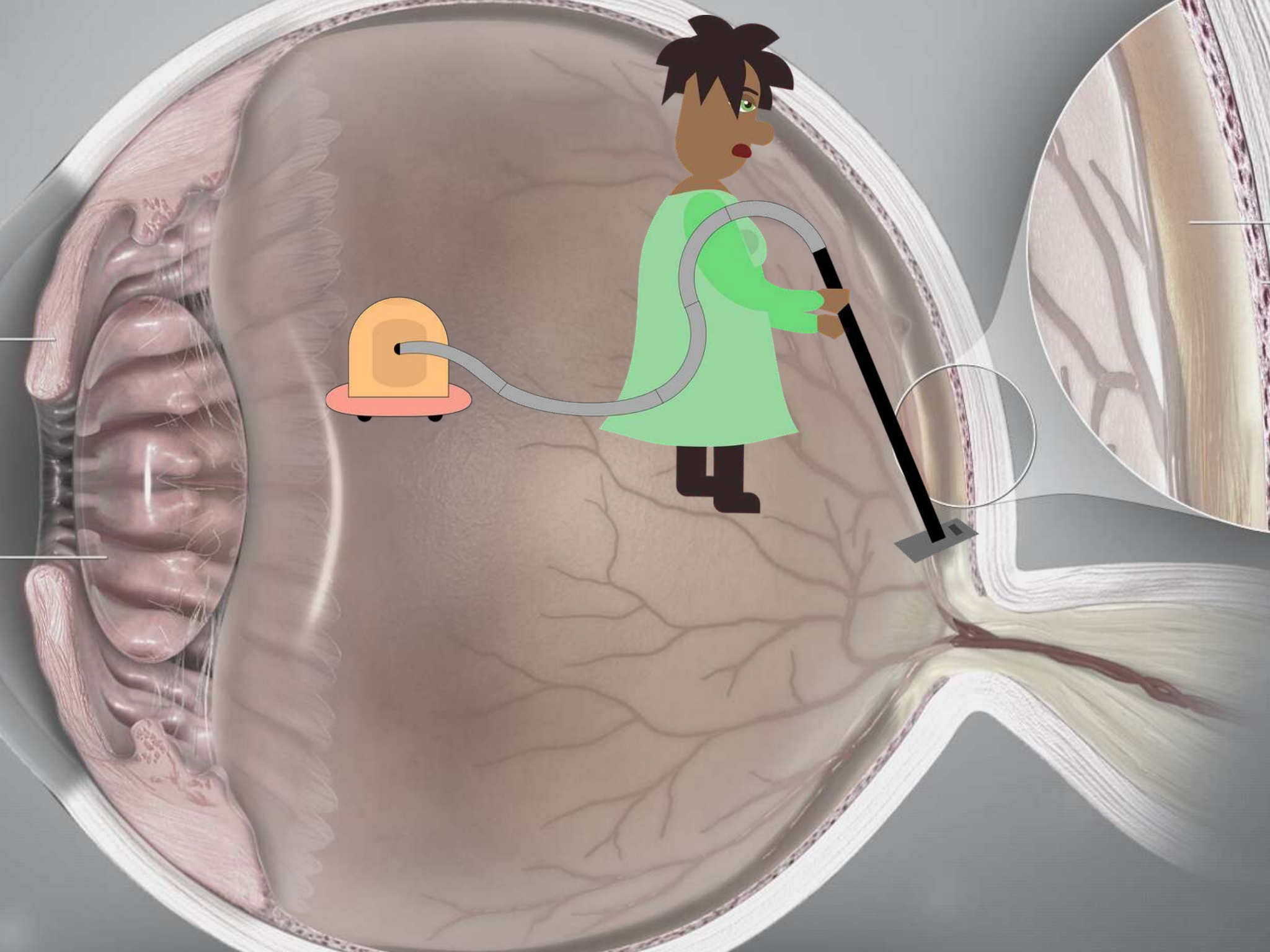
By <https://www.scientificanimations.com> - <https://www.scientificanimations.com/wiki-images/>, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=87227293>

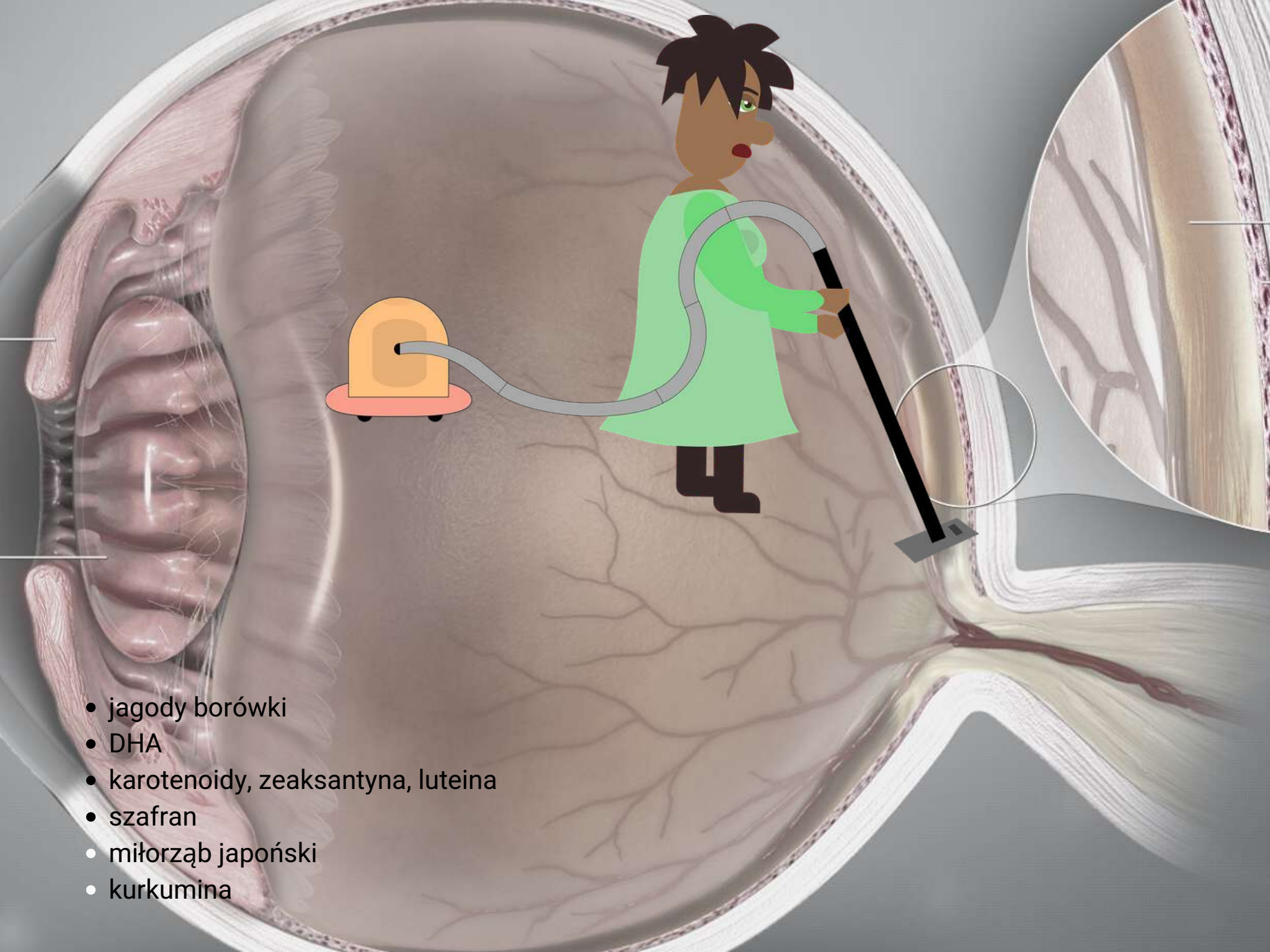


By <https://www.scientificanimations.com> - <https://www.scientificanimations.com/wiki-images/>, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=87227293>









- jagody borówki
- DHA
- karotenoidy, zeaksantyna, luteina
- szafran
- miłorząd japoński
- kurkumina



Kurkumina w chorobach oczu:

- ↓ neowaskularyzację
- ↓ lokalny stan zapalny
- mechanizmy epigenetyczne

głównie badania przedkliniczne

- retinopatia cukrzycowa
- AMD
- uszkodzenie niedokrwienne
- jaskra
- zwyrodnienie barwnikowe
- nowotwory siatkówki

Antioxidants (Basel). 2020 Jan 6;9(1). Curcumin as a Therapeutic Option in Retinal Diseases. López-Malo D, Villarón-Casares CA, Alarcón-Jiménez J, Miranda M, Díaz-Llopis M, Romero FJ, Villar VM.



**Kurkuma
czy
kurkumina?**

POWRÓT WZROKU 10 LAT OD UDARU...



Nutrients. 2020 Mar 9;12(3). The Use of Vitamins and Coenzyme Q10 for the Treatment of Vascular Occlusion Diseases Affecting the Retina.

Fernández-Vega B, Nicieza J, Álvarez-Barrios A, Álvarez L, García M, Fernández-Vega C, Vega JA, González-Iglesias H.

...PODOBNI PACJENCI

z archiwum:

- naczyniopochodne choroby siatkówki
- kombinacje witamin, minerałów i in. (+/- Q10)
- różny czas dotarcia do okulisty (udar-leczenie-wypis-okulista)



Nutrients. 2020 Mar 9;12(3). The Use of Vitamins and Coenzyme Q10 for the Treatment of Vascular Occlusion Diseases Affecting the Retina.

Fernández-Vega B, Nicieza J, Álvarez-Barrios A, Álvarez L, García M, Fernández-Vega C, Vega JA, González-Iglesias H.

KOENZYM Q10

- nawet po 2 mies. od zachorowania
- utrata pola widzenia (nawet 5 lat od udaru)
- stałe narastanie, kilkanaście % rocznie
- zator t. środkowej siatkówki - najlepsze efekty, ale po 4 mies.
- niemożliwe do uzyskania innym sposobem terapii
- odstawienie ~ pogorszenie ~ powrót ~ poprawa



Nutrients. 2020 Mar 9;12(3). The Use of Vitamins and Coenzyme Q10 for the Treatment of Vascular Occlusion Diseases Affecting the Retina.

Fernández-Vega B, Nicieza J, Álvarez-Barrios A, Álvarez L, García M, Fernández-Vega C, Vega JA, González-Iglesias H.

CO DALEJ

- sam czy z witaminami?
- jakimi?
- dawki?
- mechanizm działania?
- RCT?



Nutrients. 2020 Mar 9;12(3). The Use of Vitamins and Coenzyme Q10 for the Treatment of Vascular Occlusion Diseases Affecting the Retina.

Fernández-Vega B, Nicieza J, Álvarez-Barrios A, Álvarez L, García M, Fernández-Vega C, Vega JA, González-Iglesias H.

ZAPALENIE JAMY USTNEJ PO CHEMIOTERAPII

n=26, ALL
skuteczność chemioterapii 90%

Stomatitis: owrzodzenia po 5-10
dniach, ból, przełykanie

Potrójne zaślepienie, placebo
3 dni przed, 2 godz. przerwy, ocena
przez 2 mies.

Compr Child Adolesc Nurs. 2020 Feb 26:1-14.
Efficacy of Aloe-Vera Use for Prevention of
Chemotherapy-Induced Oral Mucositis in
Children with Acute Lymphoblastic Leukemia:
A Randomized Controlled Clinical Trial.
Alkhouli M, Laflouf M, Alhaddad M.



ZAPALENIE JAMY USTNEJ PO CHEMIOTERAPII

Częstość powikłania: podobna
Aloes: znacznie łagodniejszy
przebieg

- p-zapalny,
- ↓ rozkład kolagenu,
- ochrona błon śluzowych,
- ↓ bólu.

Badania:

- afty
- zespół pieczenia jamy ustnej
- liszaj płaski



ZDROWIE KOŚCI

Front Endocrinol (Lausanne). 2020 Feb 3;10:844. Can Dietary Intake of Vitamin C-Oriented Foods Reduce the Risk of Osteoporosis, Fracture, and BMD Loss? Systematic Review With Meta-Analyses of Recent Studies. Zeng LF et al.



WITAMINA C

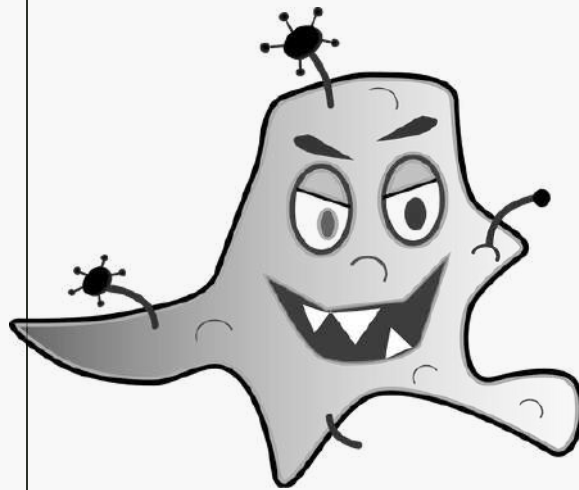
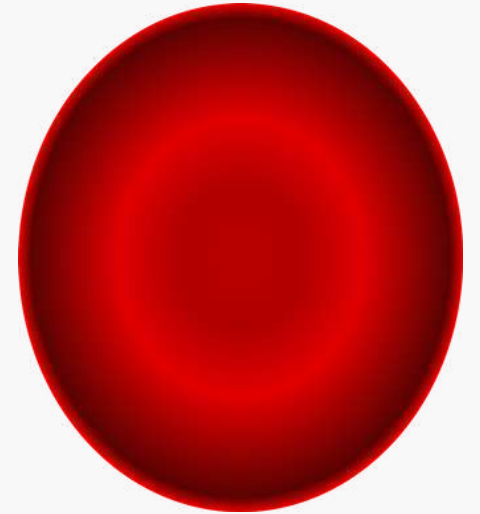
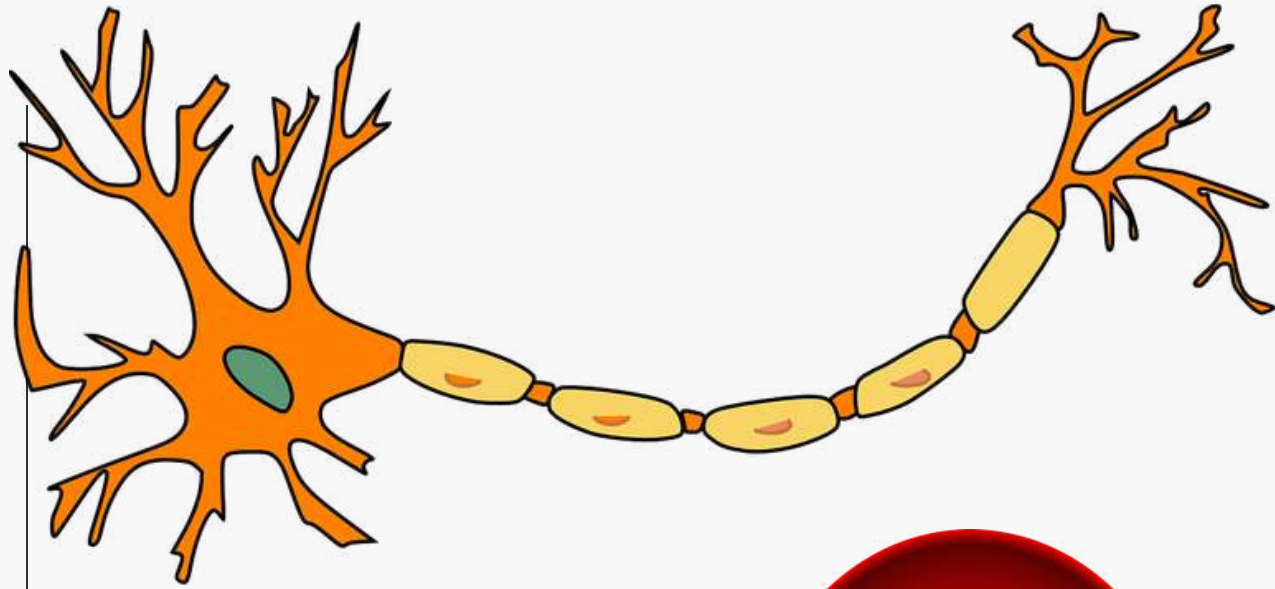
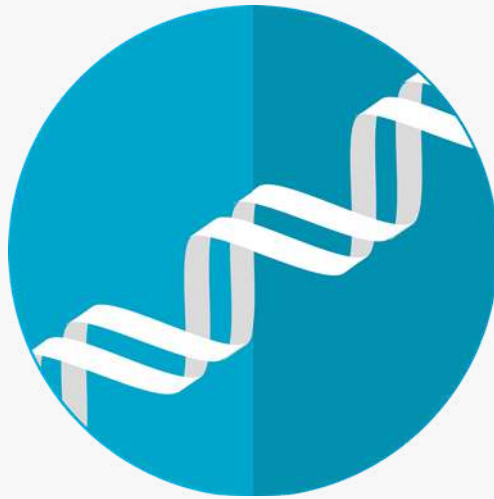
Metaanaliza 17 RCT,
n=19 tys.

Dieta:

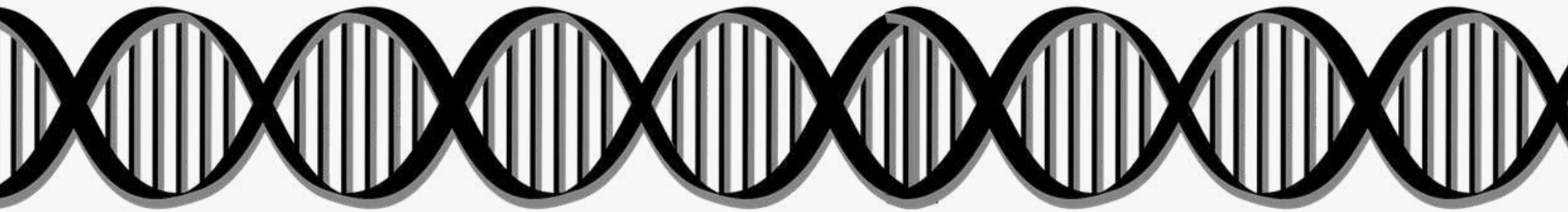
- ↓ ryzyko osteoporozy o 1/3
- ↑ BMD w odc. L i szyjce kości udowej
- ↓ złamań o 1/3

Przyczyny:

synteza kolagenu?
błonnik, antyoksydanty?
polifenole p-zapalne?



NUTRACEUTYKI EPIGENETYCZNE



modyfikacje chemiczne (np. metylacja, acetylacja, fosforylacja, histony, mikroRNA)

← witaminy z grupy B, C, D

← stres

← środowisko

← dieta (omega-3 i in.)

← wys. fizyczny

STEROWANIE
onkogeny!
inne choroby

LEKI
EPIGENETYCZNE?

WITAMINY



Crit Rev Food Sci Nutr. 2020
Feb 5:1-13. Nutritive vitamins
as epidrugs. Nur SM, Rath S,
Ahmad V, Ahmad A, Ateeq B,
Khan MI

A - aktywność onkogenów → profilaktyka i terapia
- wygaszanie ukł. odpornościowego

B - metylacja, naprawa DNA (zachodzi stale)
- rozwój i kwas foliowy!

C - kofaktor enzymów regulujących odczyt DNA
(ryzyko nowotworów, wad wrodzonych), aktywacja
układu immunologicznego

D - kilka tysięcy genów, praktycznie każda
komórka, tkanka i narząd

ZESPÓŁ NIĘSPOKOJNYCH NÓG

kilkaset lat

← autoagresja, ciąża, leki (SNRI,
ant. wapnia), ↓ ↓ ↓ Fe, Mg



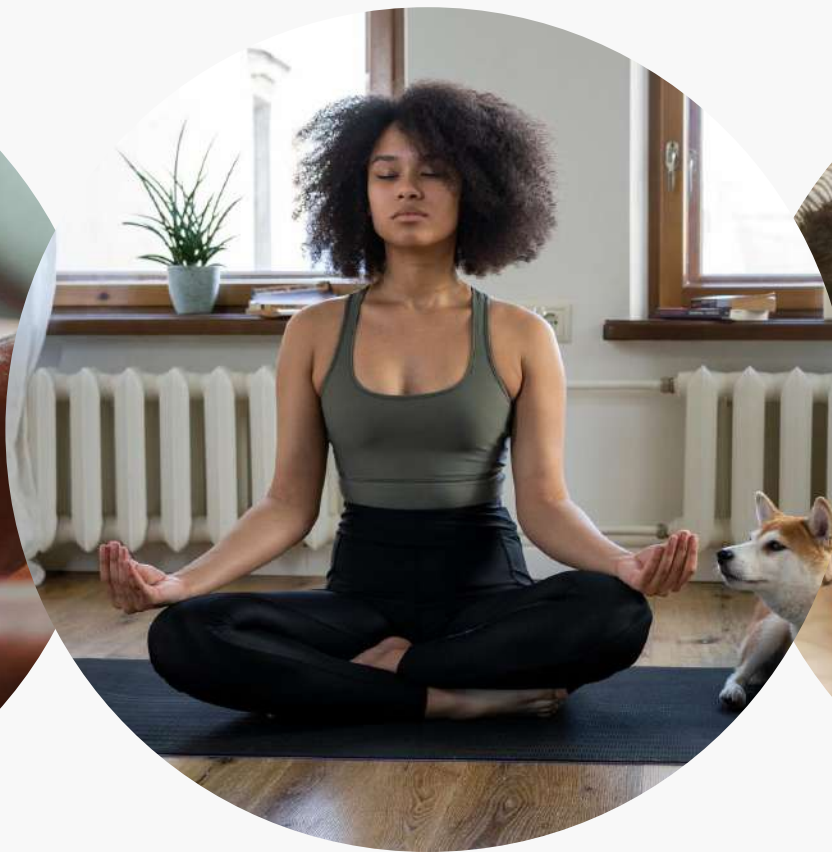
ZESPÓŁ NIĘSPOKOJNYCH NÓG

Idiopatyczny ZNN
2/3 niedobór witaminy D
50 tys. j. co tydzień
wyrównanie → ↓ objawów, ↓ snu

A photograph showing a person's legs from the knees down, resting on a towel with vibrant, vertical stripes in shades of blue, green, yellow, orange, and pink. The person's feet are visible, with red-painted toenails. The lighting is bright, casting soft shadows on the towel.

Sleep Breath. 2020 Feb 20. The effect
of vitamin D on restless legs
syndrome: prospective self-controlled
case study. Tutuncu M, Tutuncu M.

WARTO!





zabronione od 1974 r.

n=51, 5 tyg.

↑ ↑ nastrój

↓ ↓ lęk, ↓ ↓ lęk przed śmiercią

↑ jakość życia

~ 6 mies.



J Psychopharmacol. 2016
Dec;30(12):1181-1197. Psilocybin
produces substantial and sustained
decreases in depression and anxiety in
patients with life-threatening cancer: A
randomized double-blind trial. Roland
R Griffiths et al.

**LEGALNIE
DLA 4 OSÓB**

A white ceramic mug sits on a weathered wooden railing. In the background, a lush green mountain landscape is partially obscured by soft, white mist or low clouds. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is peaceful and serene.

DZIEKUJĘ

za uwagę

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

KOLEJNY WEBINAR:
1 WRZEŚNIA