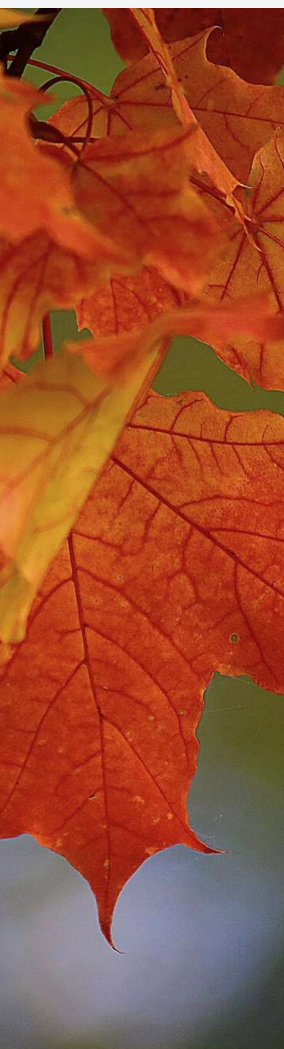


INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZN E

14 września 2021



USA | 33472840



Suplementacja witamin i minerałów **STRATEGIA**
zdrowia publicznego

HARVARD UNIVERSITY T.H.
CHAN SCHOOL OF PUBLIC
HEALTH

Infekcje oddechowe

USA | 33472840



Niewielki stopień ogółem

↓ ryzyko infekcji

↓ objawów

**NAJWIĘKSZY WPŁYW W NIEDOBORZE
DAWKI 2000 J. PROTEKCJA 30%**

Witamina D

USA | 33472840

Podobnie

↓ ryzyko infekcji

↓ czas objawów

**NAJWIĘKSZY WPŁYW U MĘŻCZYZN
W UBOGICH POPULACJACH**

Witamina C

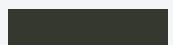
USA | 33472840



--- ryzyko infekcji
↓ czas objawów o połowę

↓ ZGONY W ZAPALENIACH PŁUC

Cynk



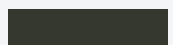
USA | 33472840



↓ RYZYKO ZACHOROWANIA 20-40%

wysoka zmienność (skład, producent)

Multi-



Bacillus coagulans

przetrwalniki
biegunki, zaparcia
dehydrogenaza alkoholowa,
aldehydowa

1 MIES. SUPLEMENTACJI
75 ML WHISKY + POMIAR DO 3 H

po tygodniu: brak w wydychanym
powietrzu po 2 godz.



Tajwan | 33292031

RÓŻNICE OSOBNICZE!

Magnez

DEPT. OF
EMERGENCY
MEDICINE

USA | 33243533



Bad. obserwacyjne:
magnez ~ objawy
utrata przytomności
niepamięć
ból głowy
koncentracja
nastrój
nudności i wymioty

DO MIESIĄCA?

Magnez

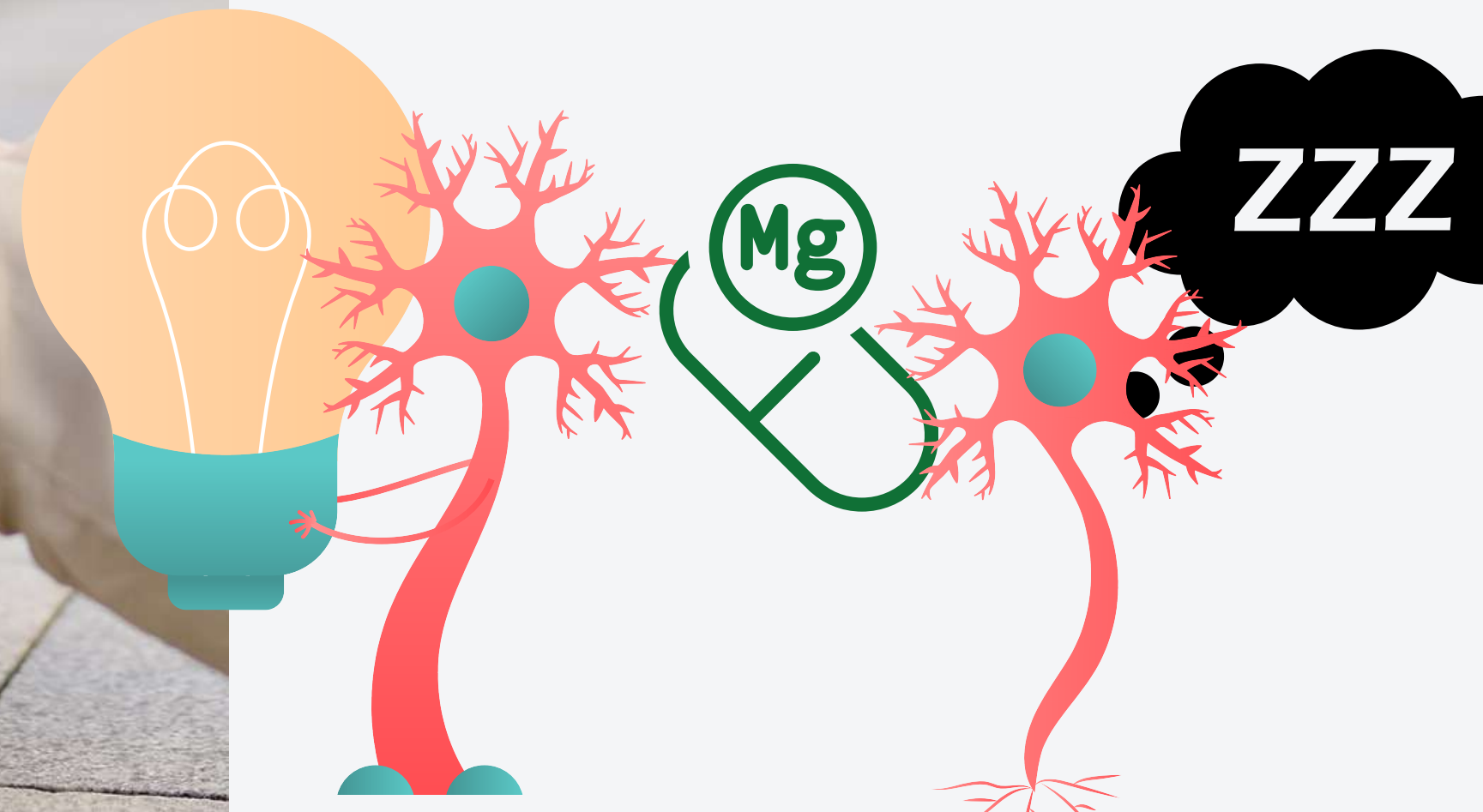
RCT <18 R.Ž.
PARACETAMOL +
ONDANSENTRON
VS
+ MAGNEZ 400 MG
MGO 2 X DZ.

USA | 33243533

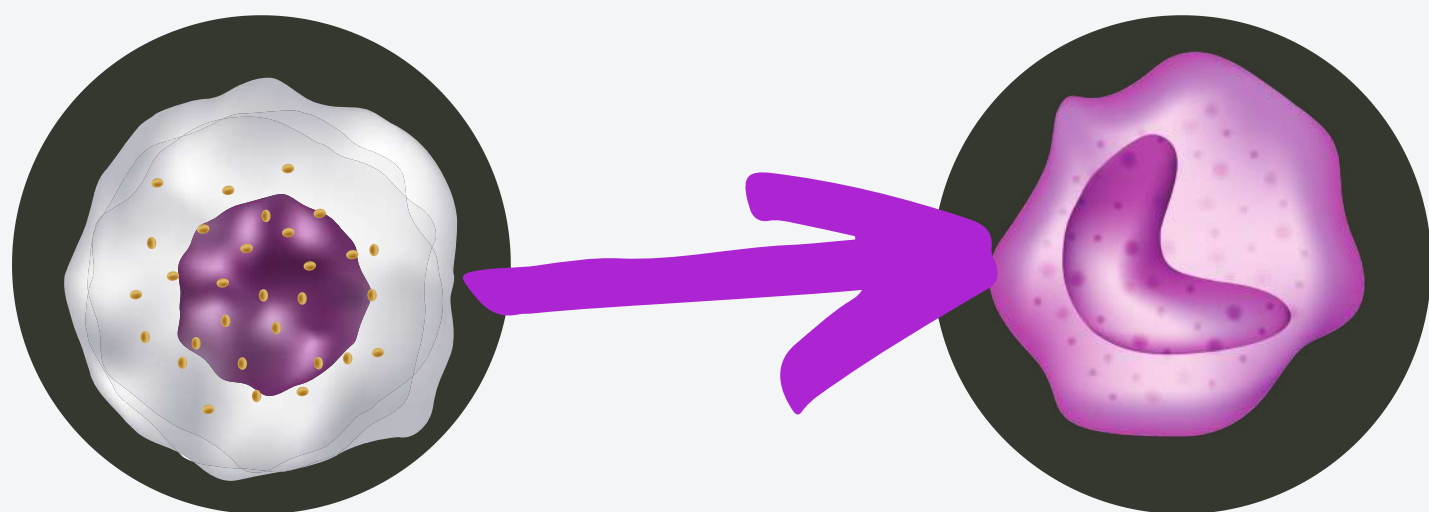


PO 48 GODZ.:

↓ Post Concussion Severity
Score

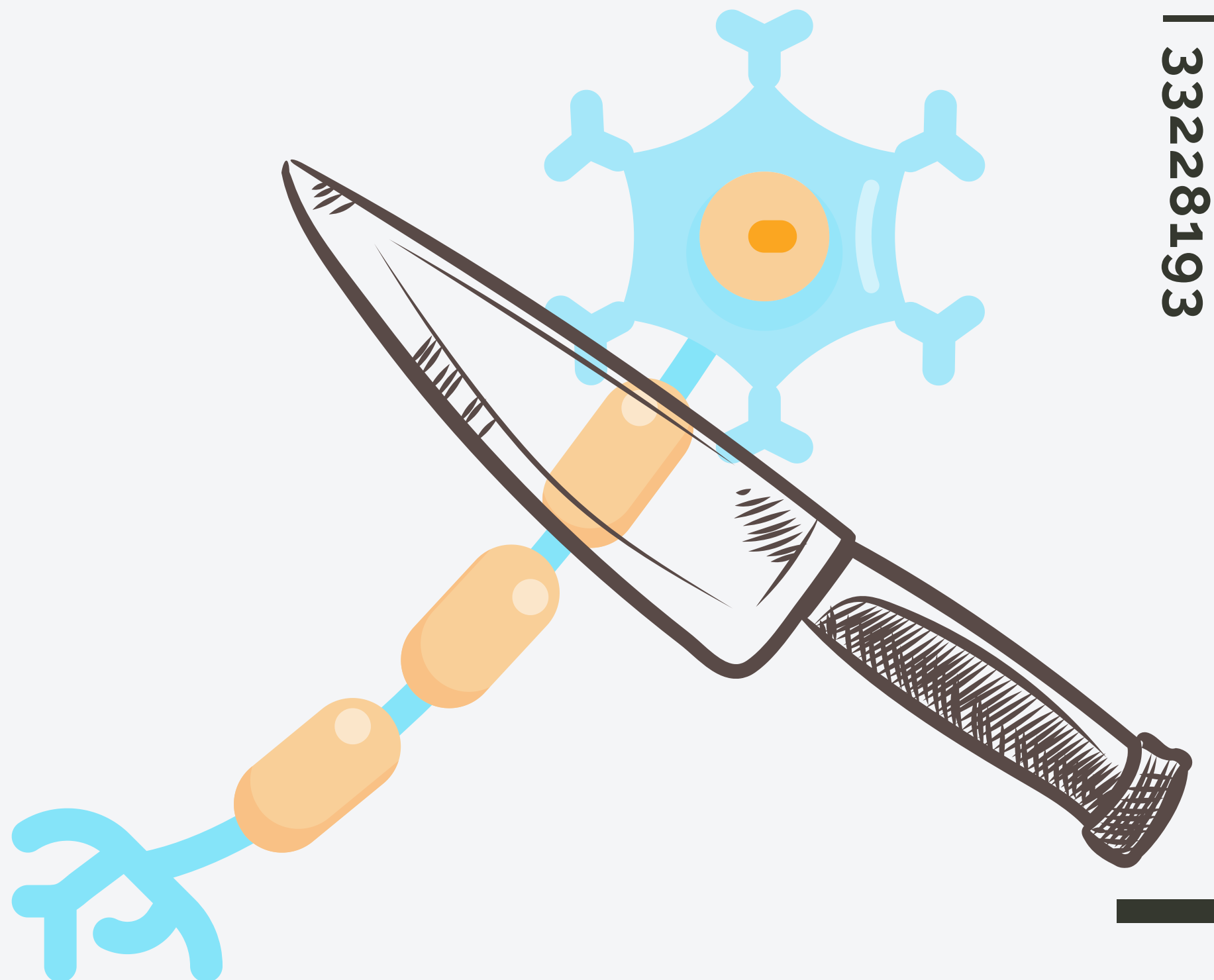


B1, B2, B3, B5, B12



M1

M2





Astma

masa ciała
warzywa i owoce

Holandia | 33339167

IMMUNOMODULACJA

połowa badań =
skuteczność na co
najmniej 1 parametr

omega-3 ~ 300 mg?

Holandia | 33339167



BMD

osteopenia i osteoporoza
groźna → złamania

NUTRACEUTYKI

witamina D + wapń
witamina C + kolagen

BADANIA OBSERWACYJNE

spożycie + karotenoidy we krwi

■ **RCT N=100, 24 TYG.**

20 mg ekstraktu vs placebo

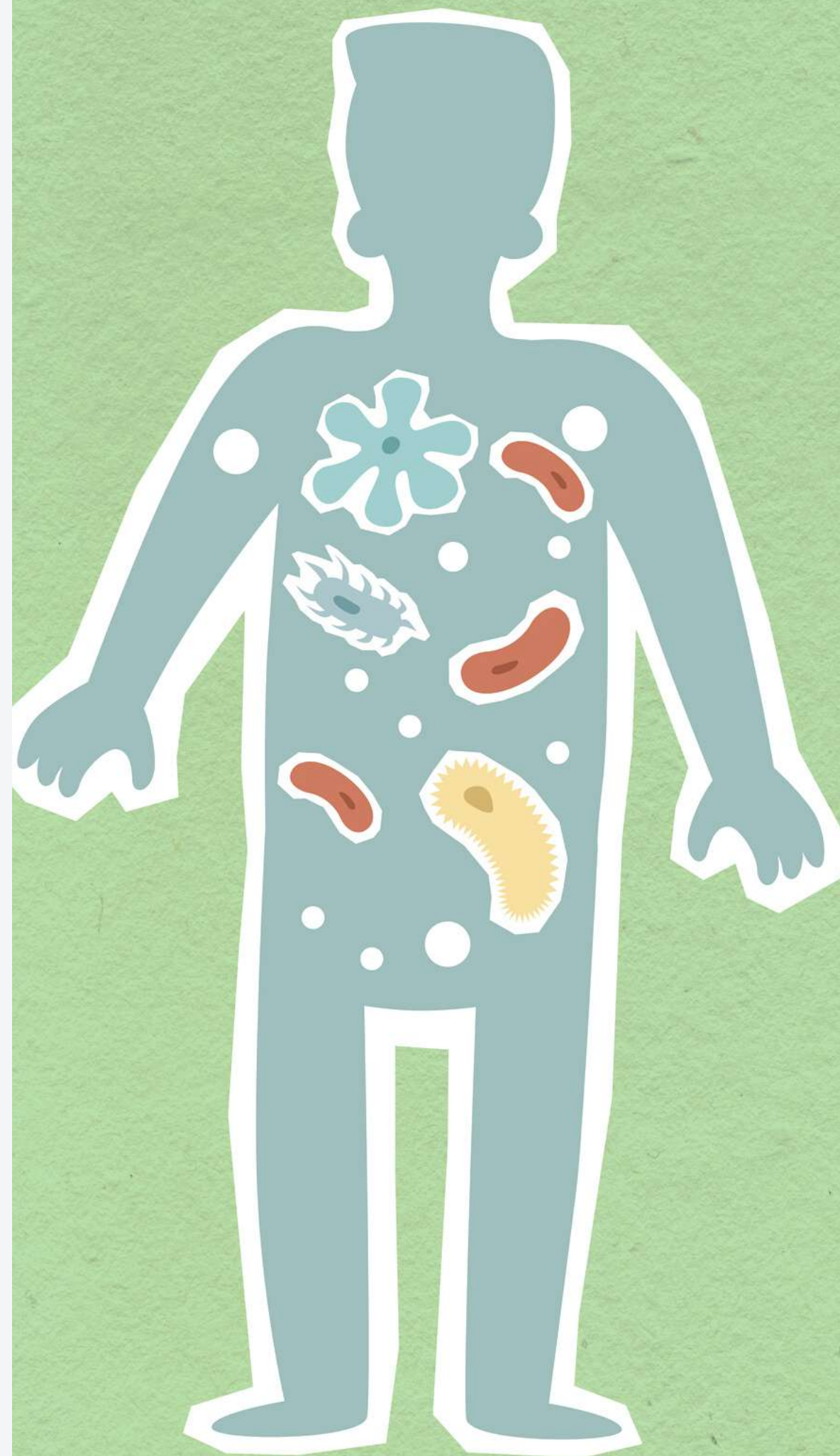
↓ kwaśnej fosfatazy (TRACP-5b)
osteoklastów

Japonia | 33240029



AUTOAG RESJA

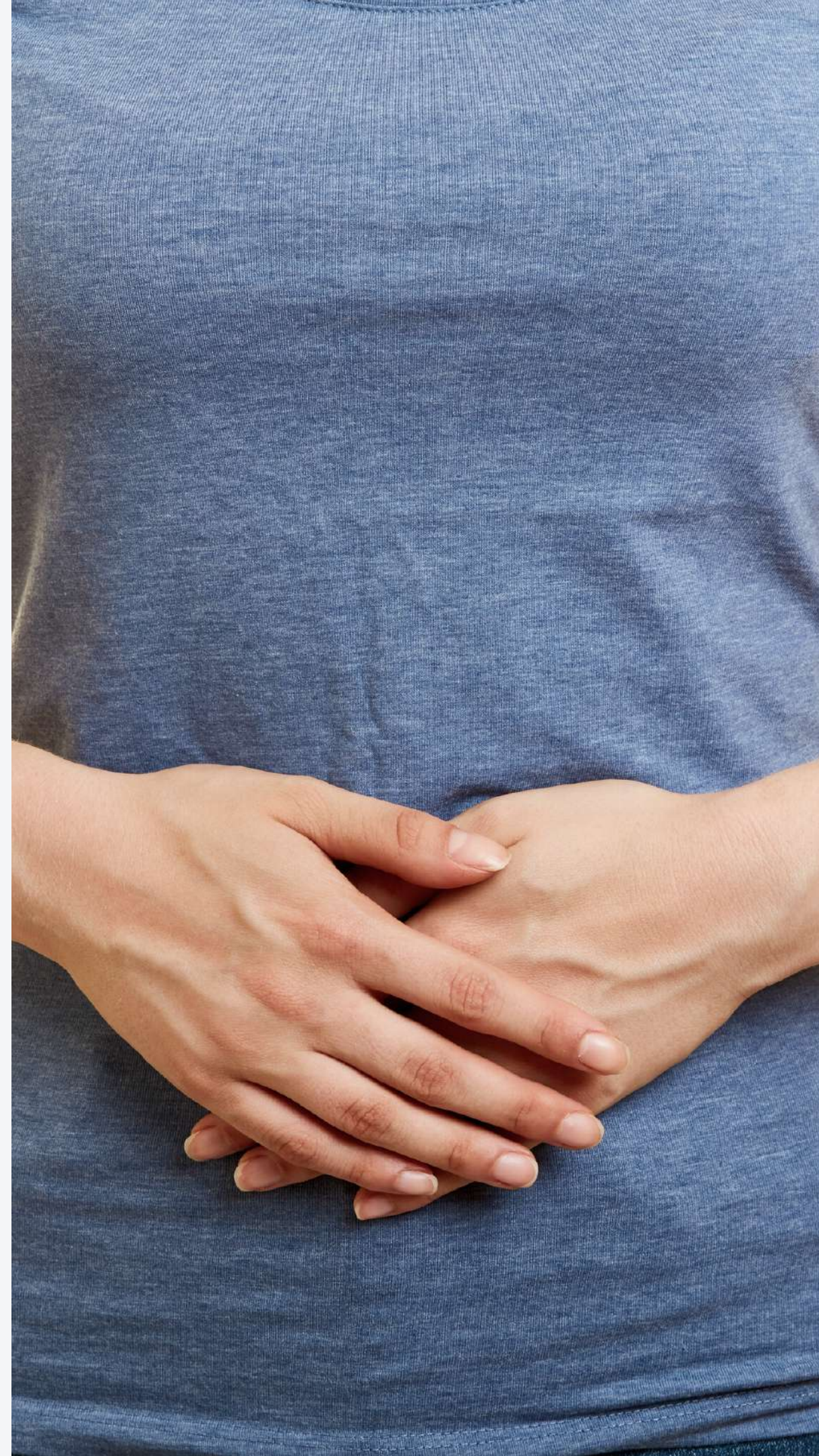
skutek dysbiozy?



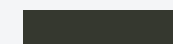
USA | 32698454

PROBIOTY KI

- **zaostrzenia CU:** B. longum, B. breve, B. infantis, L. acidophilus, L. bulgaricus, L. plantarum, L. paracasei, S. thermophilus
- **remisje LC/UC**
- **RZS:** B. coagulans, Lactobacillus casei
- **łuszczyca:** B. infantis, B. longum, B. lactis, L. rhamnosus

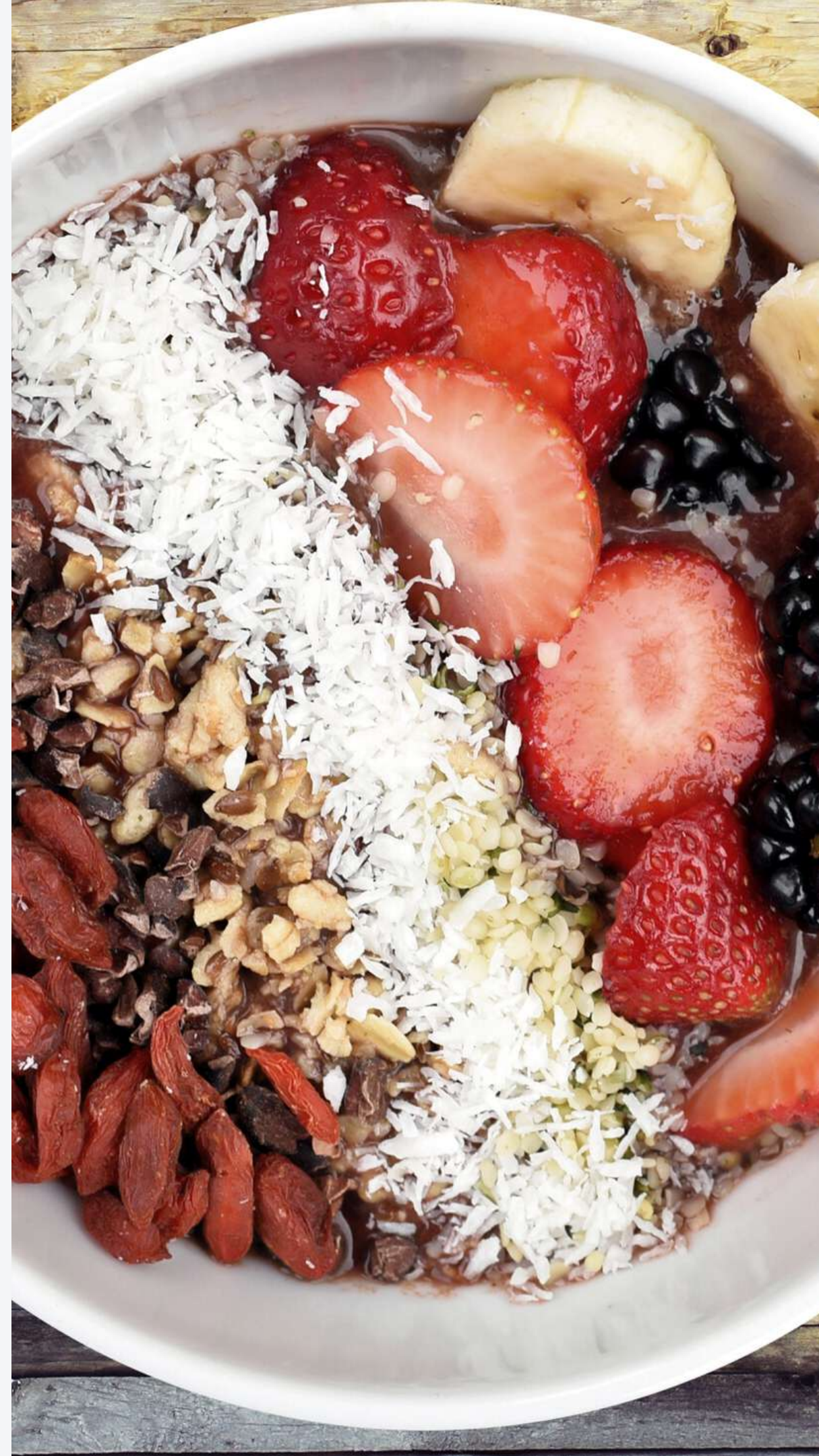


USA | 32698454



PREBIOTYKI

- **ch. zapalne jelit:** uwaga na remisje i zaostrzenia!
- dieta bogatobłonnikowa
- inulina
- fruktooligosacharydy



USA | 32698454

OMEGA-3

- **ch. zapalne jelit:** możliwe wydłużenie remisji LC
- RZS, ŁZS, ZS tow. ch. zapalnej jelit



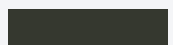
USA | 32698454

WITAMINA D

- **procesy zapalne:** suplementacja potrzebna
- dawka? czas? poziom?



USA | 32698454



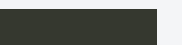
KURKUMINA

- **procesy zapalne:** +mesalamina w CU
- **RZS**, być może łuszczyca
- dawka? czas? poziom?
- efekty ~ dawki





Tianjin | 33164936, n=183 MCI, wit. D 800 j. vs placebo
strategia populacyjna?





Szwecja | 34467395

ogólnonarodowe bad. CC
(40/200 tys) 2005-2016

Antybiotyki...



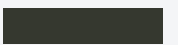
Rak wstępnicy

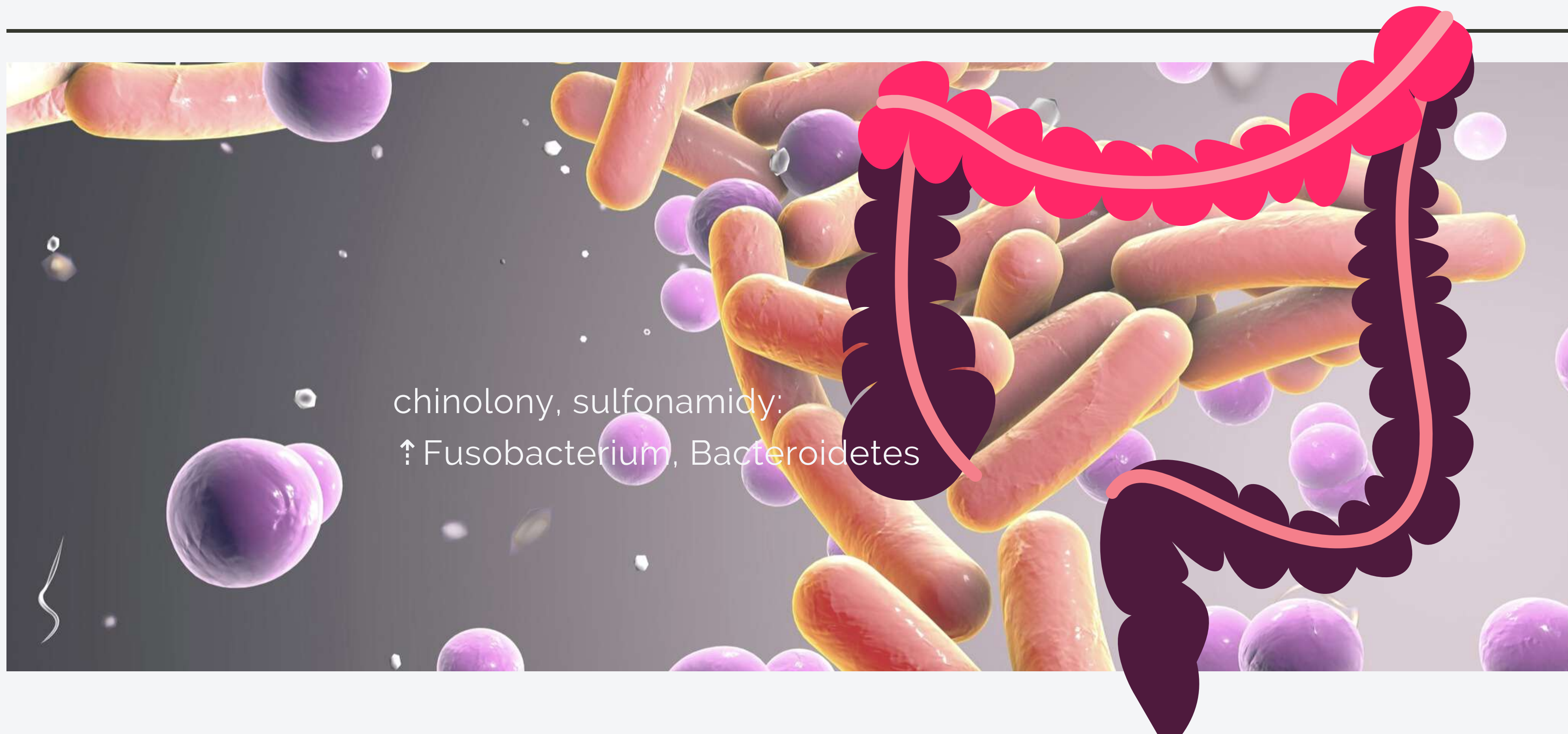
+17% high po. vs no use już po
5-10 latach, R ~ dose
brak związku z metenaminą
(hydroliza do formaldehydu w
moczu)



Słaba korelacja

nitrofurantoina, makrolidy,
linkozamidy, metronidazol ↓
rak odbytu u kobiet

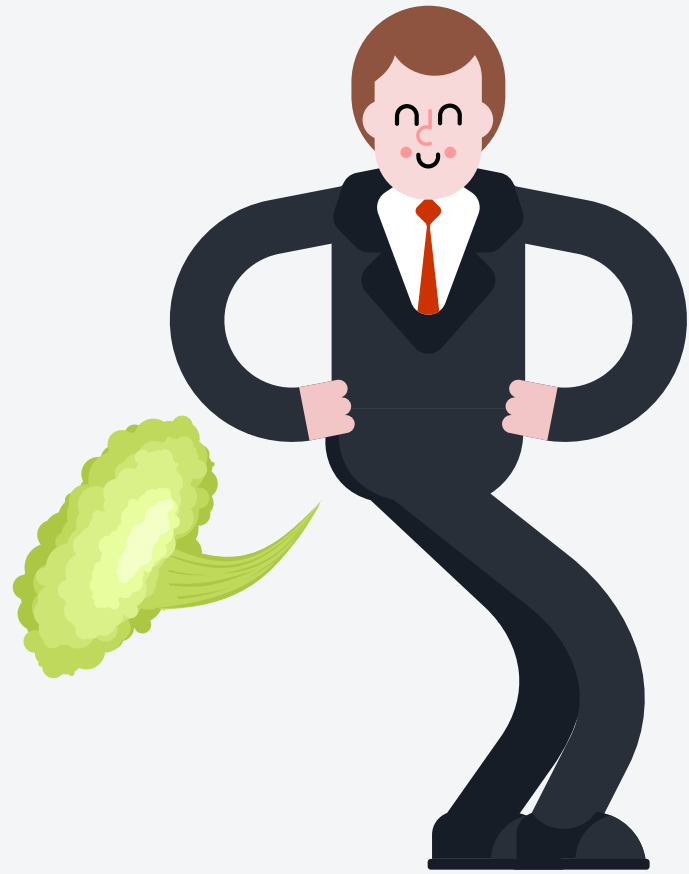




chinolony, sulfonamidy:
↑ Fusobacterium, Bacteroidetes

makrolidy, metronidazol
↓ Fusobacterium, Bacteroidetes
lub chlamydie!

Hiszpania | 34444797



GAZY SĄ DOBRE

DIETA ZACHODNIA VS
MEDIT (↑ BŁONNIK)
7 X CZĘŚCIEJ, 2 X WIĘCEJ



18 M 18-38 2 TYG X 2 TYG.



*“farting is a sign of
a healthy diet and a
healthy colon.”*

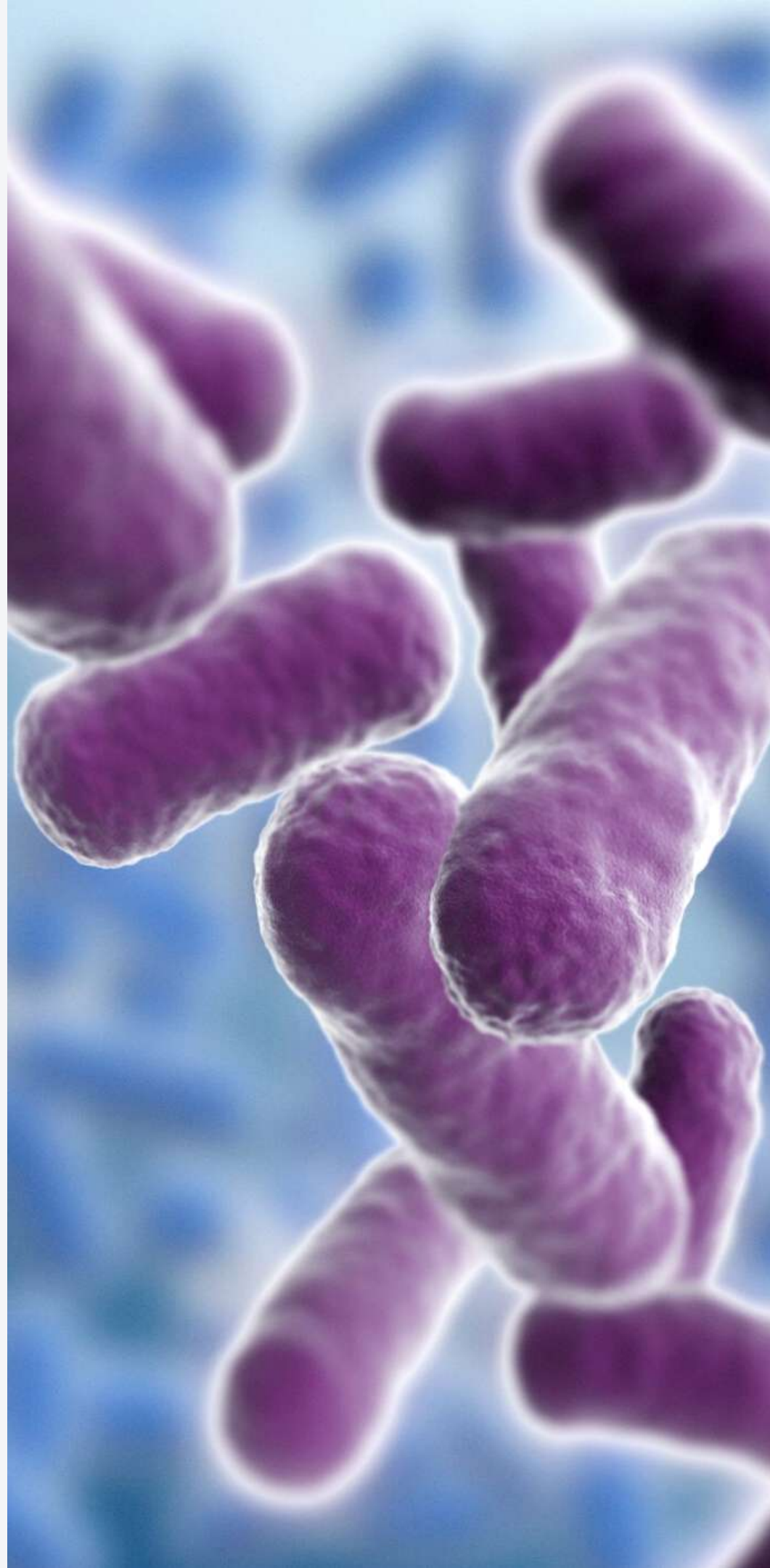
Rosemary Stanton,
Australia

Dieta

SCFA

- NOWOTWORY
- KRAŻENIE
- ITD.

niekoniecznie duże zmiany
składu flory!



USA | 34498892



N=35 TYS.

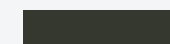
*2-5 godz. wolnego
czasu*

<2 brak odpoczynku
>5 brak produktywności
(ale nie gdy
produktywnie!)
EMERYTURA





wstrzymana rejestracja gier online
pt, sob, niedz 20-21:00





USA | 34398201

N=2000 OK. 63 R.Ż.

Framingham Heart Study
wsparcie a cz. OUN

DOBRY SŁUCHACZ

obj. mózgu

testy poznawcze

→odporność poznawcza

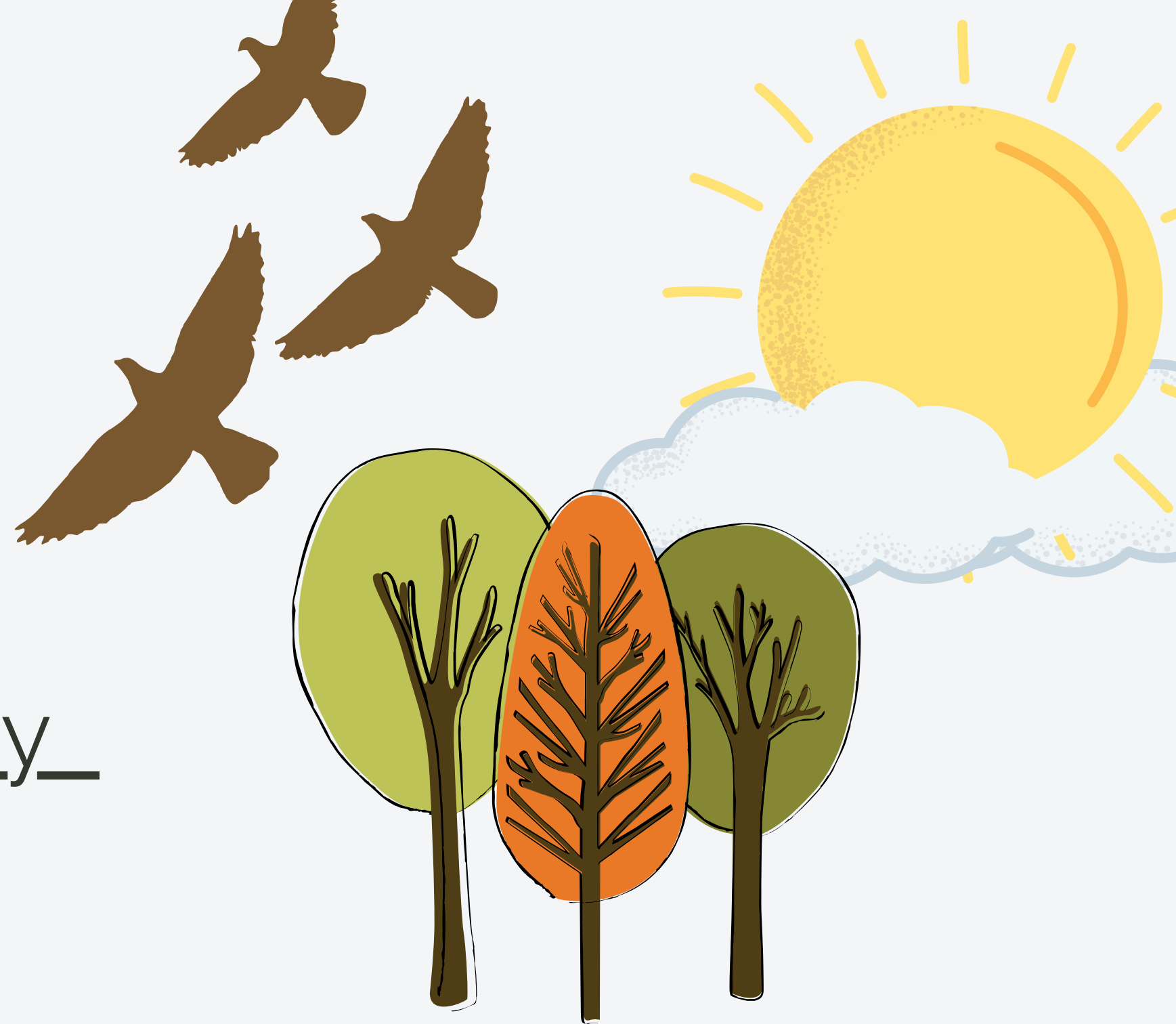
młodzi z ↓ ↓ ↓ 4 lata starsi

SZUKAJMY

i sami bądźmy

Prezentacja dostępna na
https://integmed.pl/webinary_

Dziękuję za uwagę!



Kolejny webinar 28 września