

INTEGMED.PL

NOWOŚCI MEDYCZN E

12 października 2021



NAGRODA NOBLA 2021



DAVID JULIUS ARDEM PATAPOU TIAN

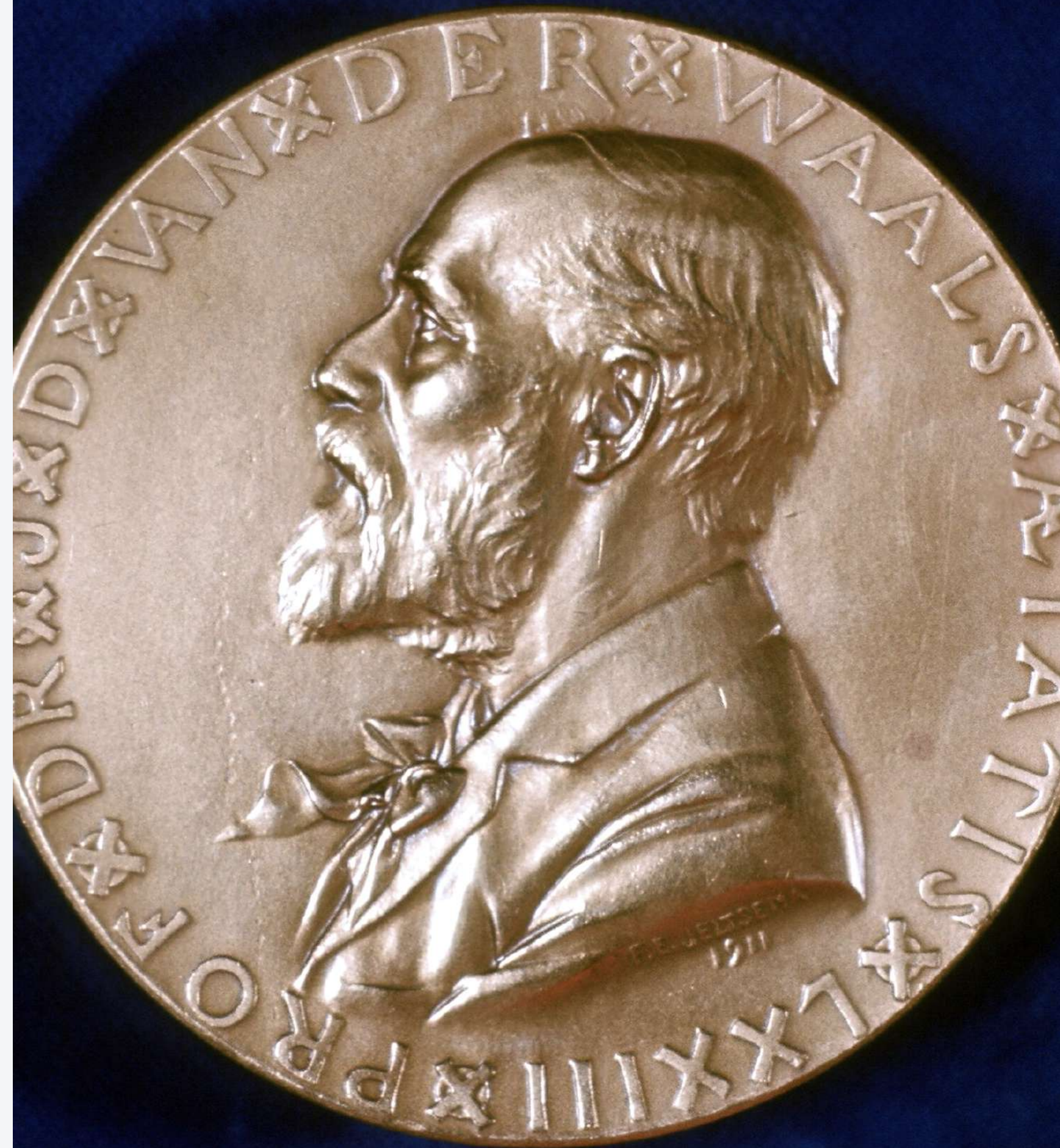


NAGRODA NOBLA 2021

DAVID JULIUS ARDEM PATAPOU TIAN



kapsaicyna TRPV1



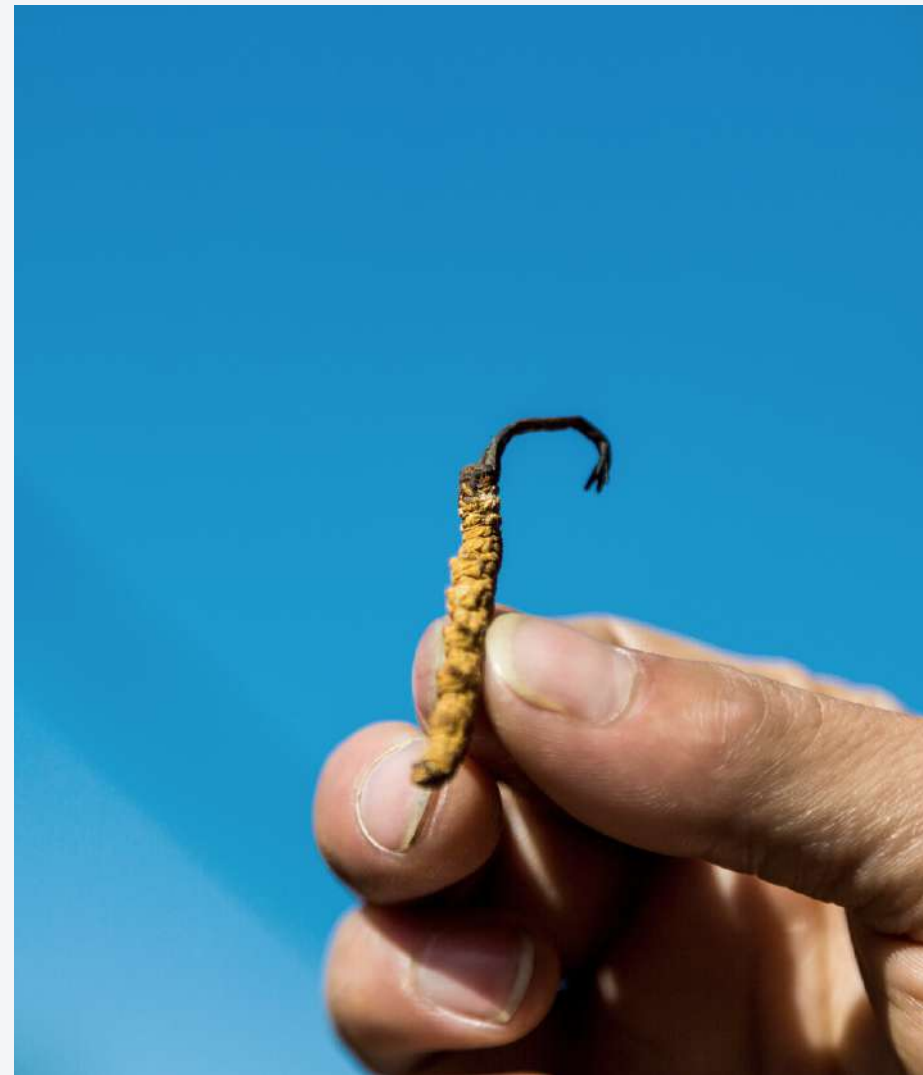
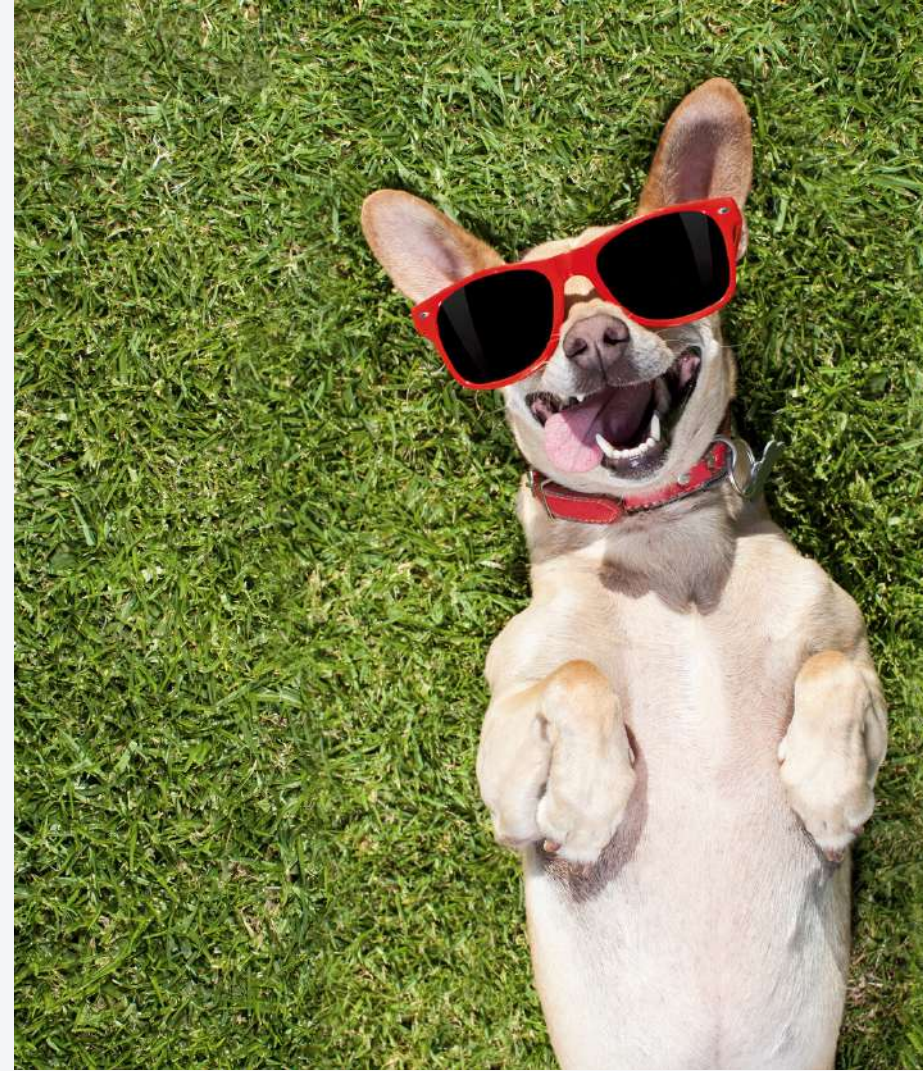
Ołów

2018-20 wszystkie stany, >1 mln próbek
>50%: wykrywalny, 1 na 50 poziom wysoki (nie ma bezpiecznego!)
IQ, agresja, edukacja, zab. osobowości, ADHD? etylina, farby
(stare budynki ←- bieda ~ najwyższe)



345701881 USA BOSTON
CHILDREN'S HOSPITAL

UK | 34497073



Cardiff, Edinburgh, Oxford,
Birmingham, Newcastle

NUC-7738

kordycepina+ProTide→ ☒

dezaminaza adenozyyny

1,6min-50 godz.

"NUC-7738 has so far been well tolerated with no dose-limiting toxicities reported. Encouraging signals of anti-tumor activity and prolonged disease stabilization were observed, particularly amongst patients with immunotherapy-resistant melanoma"

The natural nucleoside 3'-dA or cordycepin is an ancient medicine with a broad spectrum of purported health-related benefits and widely used as a food supplement and herbal remedy.

NUC-7738 has been well tolerated and has demonstrated encouraging signals of anti-cancer activity in patients with advanced solid tumours. These findings provide proof of concept that NUC-7738 overcomes the cancer resistance mechanisms that limit the activity of 3'-dA and support the further clinical evaluation of NUC-7738 as a novel cancer treatment within the growing pantheon of ProTides developed for the treatment of cancer.



IF

Nature 34588695 | USA

AUTOFAGIA

- 4 diety: pełny dostęp, 12-12, 24-24, **20-4**
- wydłużenie życia 13%M 18%K, cz. neuronów, mięśni, jelit, markerów starzenia (białka)
- tylko gdy autofagia uruchamiana w nocy!
- czy da się naśladować????



Przystanki (1+1)

+120 kcal

Sałatka > frytki

-200 kcal

Woda > napój

-100-250 kcal

Mniej tłuszczu do smażenia

-100 kcal

Kawa bez mleka

-50-100 kcal

wg Claire Madigan, Henrietta Graham, Loughborough University, UK



**small
changes**

Pół słodycza

–100-150 kcal

Mniej ziemniaków

–200 kcal

Telefon w czasie spaceru

+100 kcal

Spacer bez telefonu 30 min

+150 kcal

Bez słodyczy

–200 kcal



**podkreścanie
metabolizmu**

Pół słodycza

-100-150 kcal

Mniej ziemniaków

-200 kcal

Telefon w czasie spaceru

+100 kcal

Spacer bez telefonu

+150 kcal

Bez słodyczy

-200 kcal

11000

KCAL

**podkreścanie
metabolizmu**



Hormony otyłości

Grelina

"hormon głodu"

najsilniejszy ↑ ośr. głodu

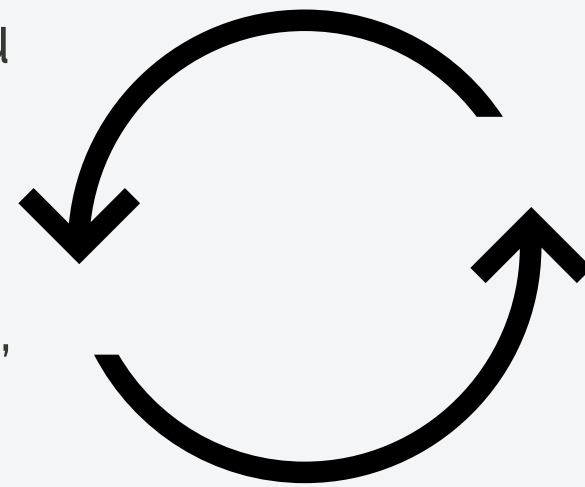
żołądek:

przed posiłkiem: ↑ soki
żołądkowe, perystaltyka,
burczenie

kilka godz.po: ↓ insuliny,

↑ adipocytów

rytmy dobowe, hormony stresu,
kościotworzenie... →zajadanie
stresu



Leptyna

insulina → adipocyty
hormon sytości

temperatura, ciśnienie,
odporność, hormony
płciowe...

leptynooporność:
przewł. ↑ →
podwzgórze nie
reaguje

otyłość: przewlekłe ↑ lub ↓



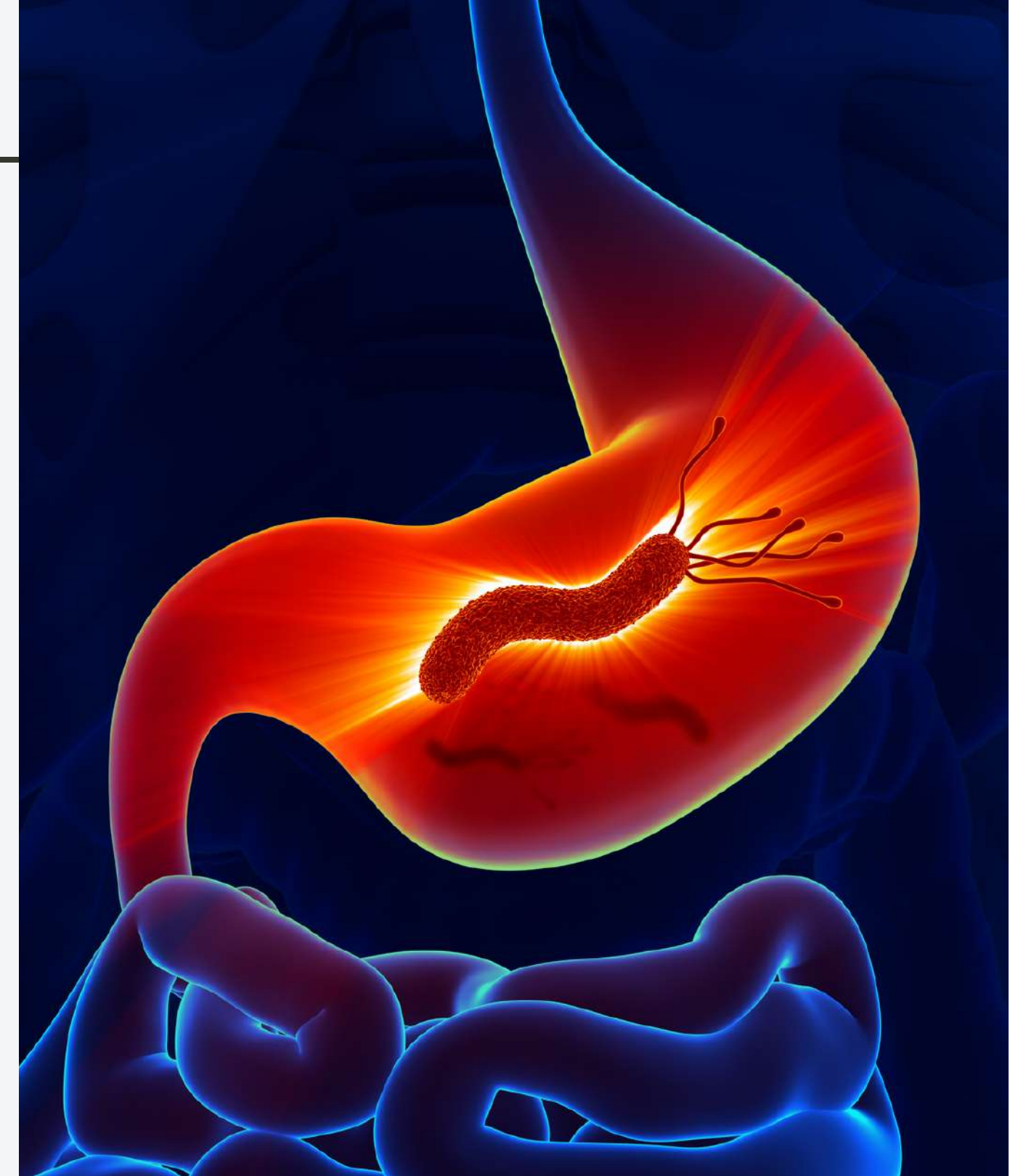
Grelina

Helicobacter pylori

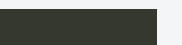
40 OME-KLA-AMOKSY : 20 kontrola
16S rRNA + grelina

↓ ↓ ↓ greliny (naprawa uszkodzenia komórek okładzinowych?)
↑ Lachnospiraceae, Megasphaera ~ ↓ grelina na czczo

"We suggest that ghrelin secretion and signaling may be under regulation by intestinal commensal microbes and affected by antibiotics."



Hiszpania | 34458288



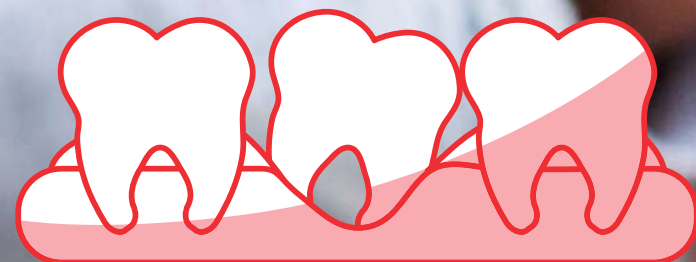
Australia | 34553824

40% RZS PRZYCZYNY MODYFIKOWALNE

lepiej zapobiegać niż leczyć

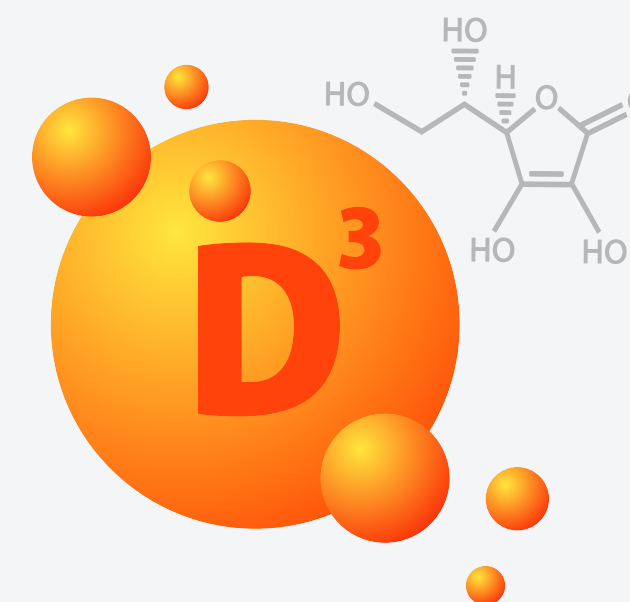
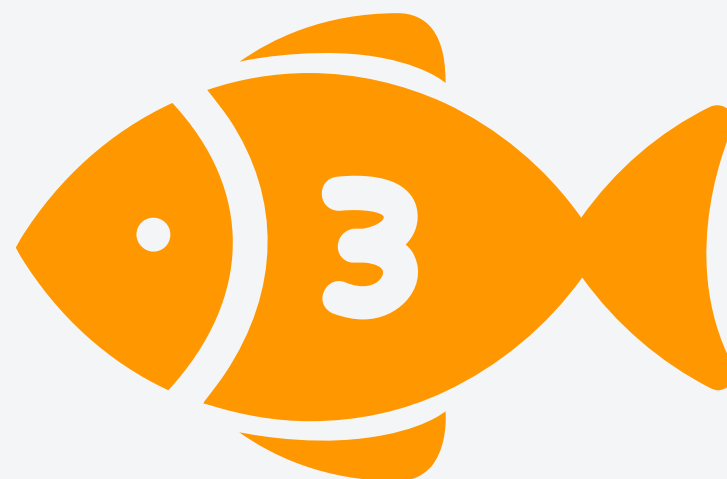
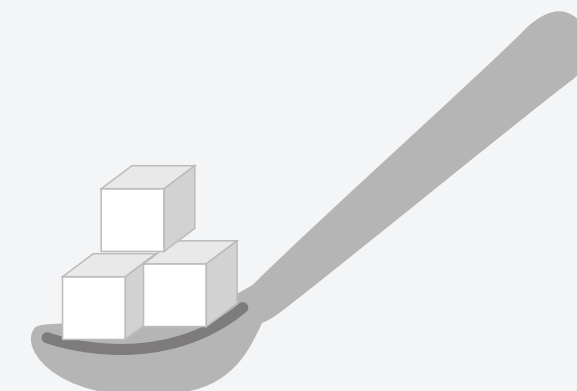
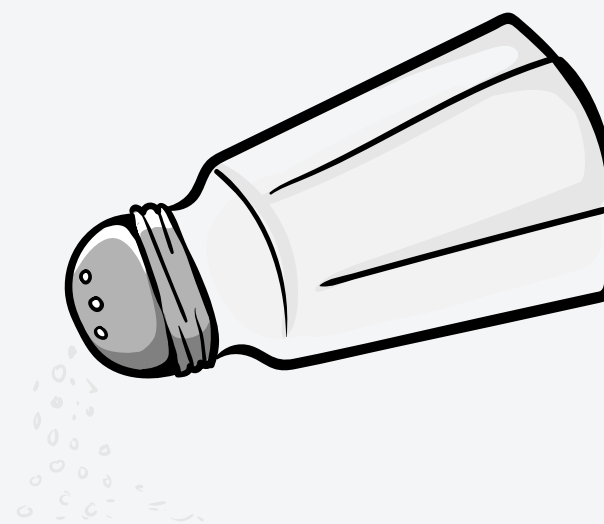
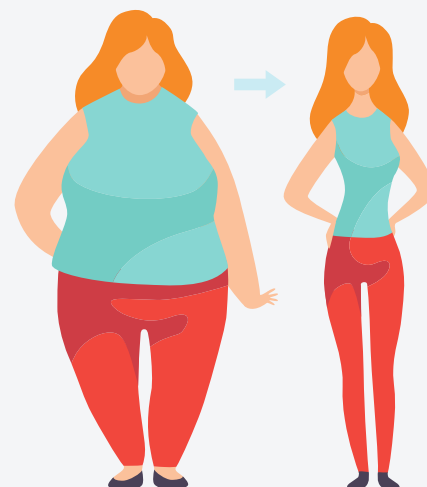
GRUPA RYZYKA

kobiety, wywiad rodz. (+), tytoń (dzieciństwo!),
słodkie napoje, otyłość (medit nie, mężczyźni
nie), HLA-DR4 (B1 *0404 hi, *1301 protect),
nieródki (karmienie piersią?), CIAŻA! wczesna
menopauza, nieregularne mies.



HCV? EBV?

Profilaktyka RZS



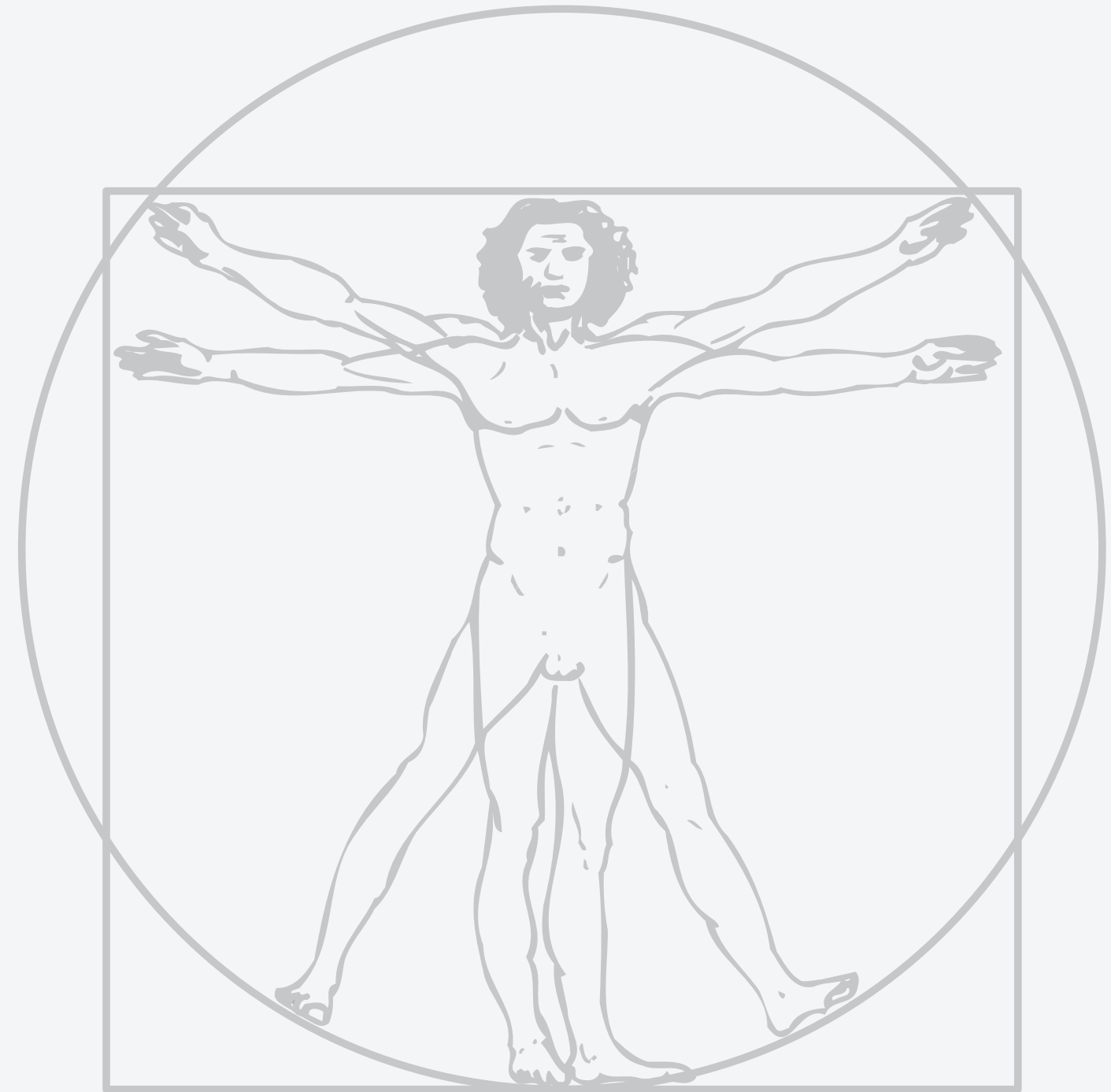
MEDYCYN HOLISTYCZNA = FUNKCJONALNA

wg Cleveland Clinic | 33031458

RZS/ŁZS STANDARD ACR +

- dieta bezglutenowa + ↓ nabiał, węglowodany
- suplementacja: antyoksydanty, witamina D, omega-3, błonnik, probiotyki
- detoksykacja (Hg, Pb)

+DIETETYK +DORADCA ZDROWOTNY



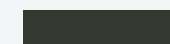
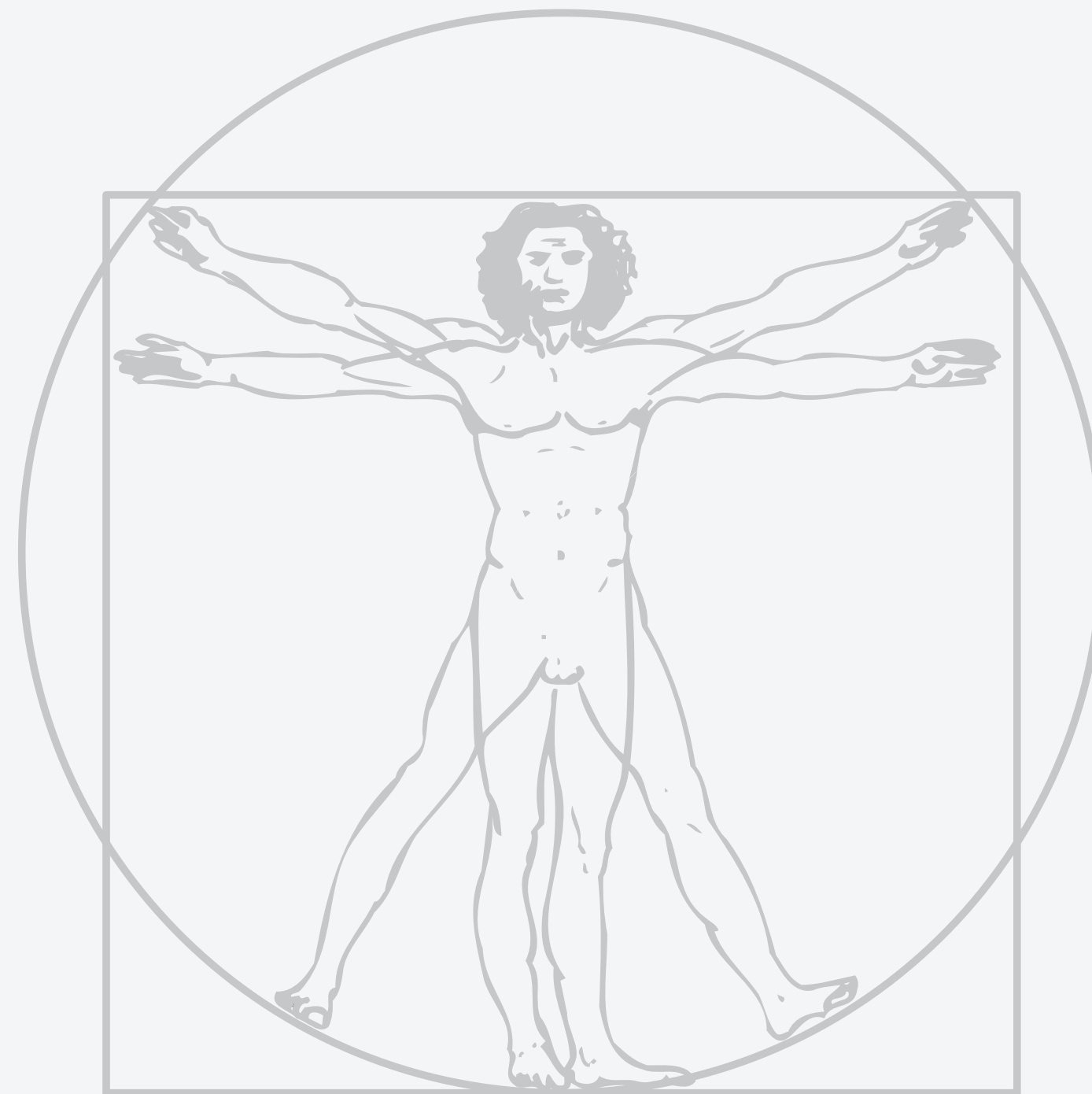
PO 12 TYG.

↓ **BÓL**

↑ funkcjonowanie fizyczne

↑ psychiczne (po 55 r.ż.)

**INDYWIDUALIZACJA +
KOMPLEKSOWOŚĆ GDY NIE
DZIAŁA (A PRZEDTEM?)**



Jakość suplementu

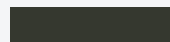
OMEGA-3

destylacja cząsteczkowa:

- kwasy nasycone
- metale ciężkie
- inne związki (forever chemicals)

winteryzacja (dalsza koncentracja)

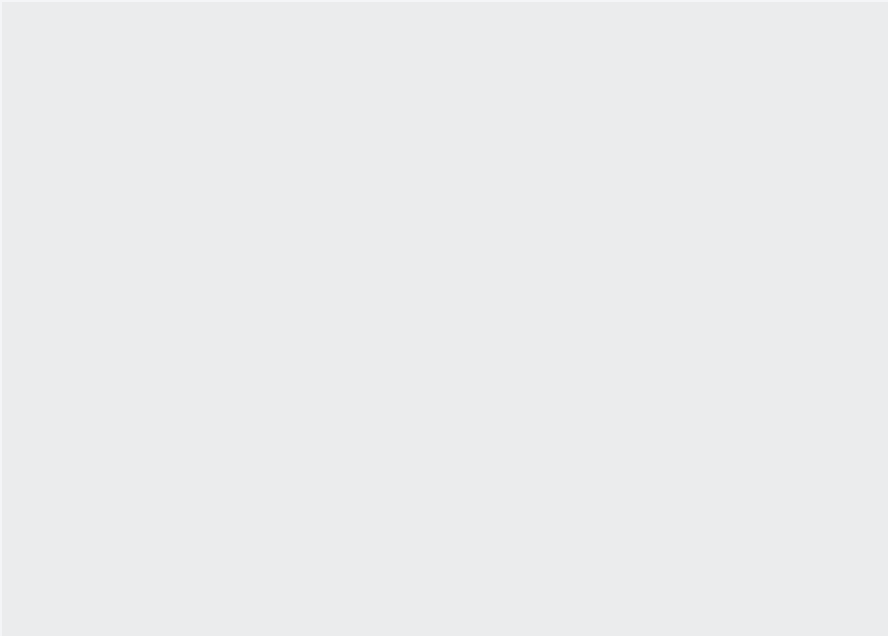
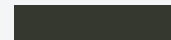
34443604 | Włochy



Jakość suplementu

OMEGA-3

34443604 | Włochy



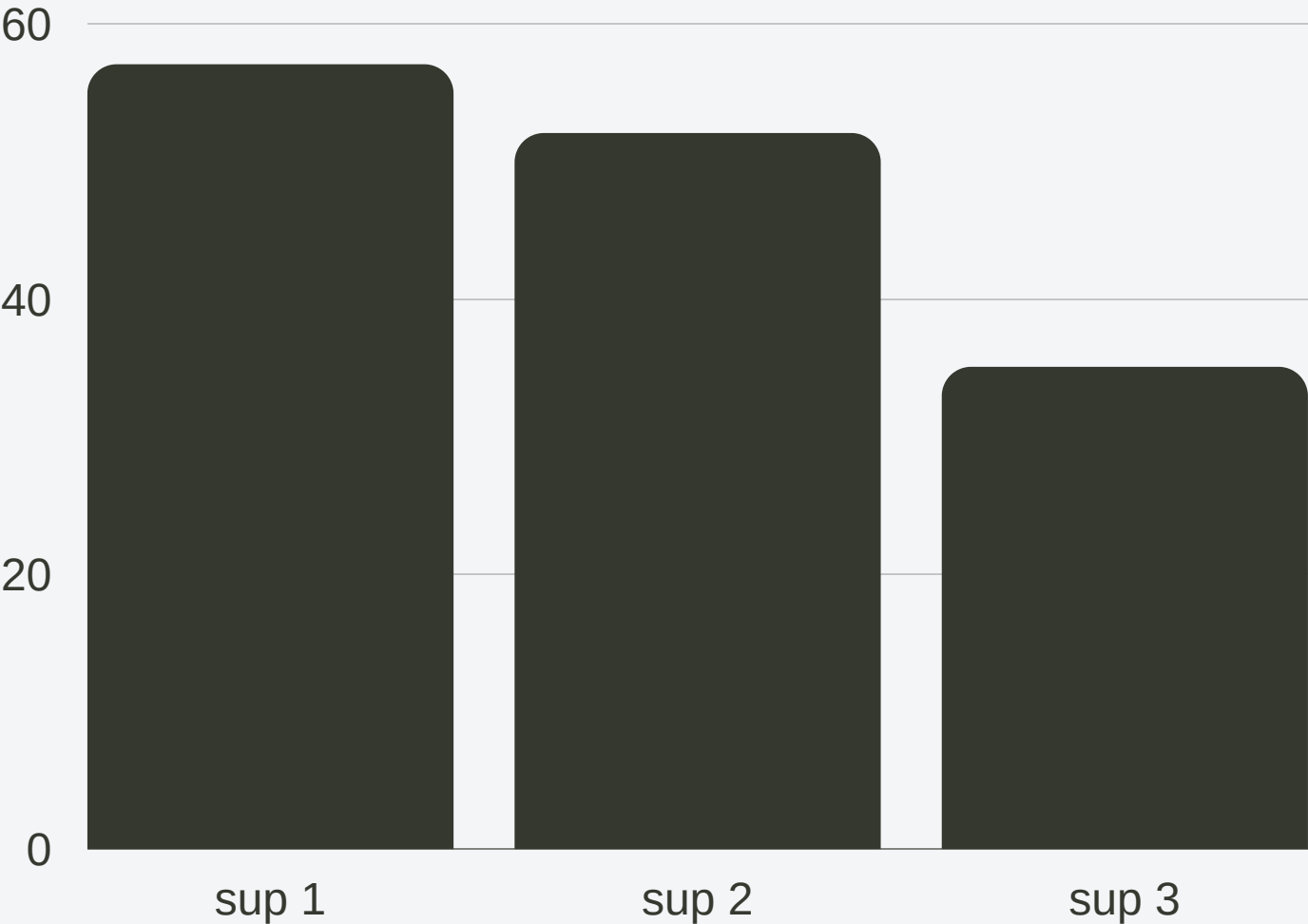
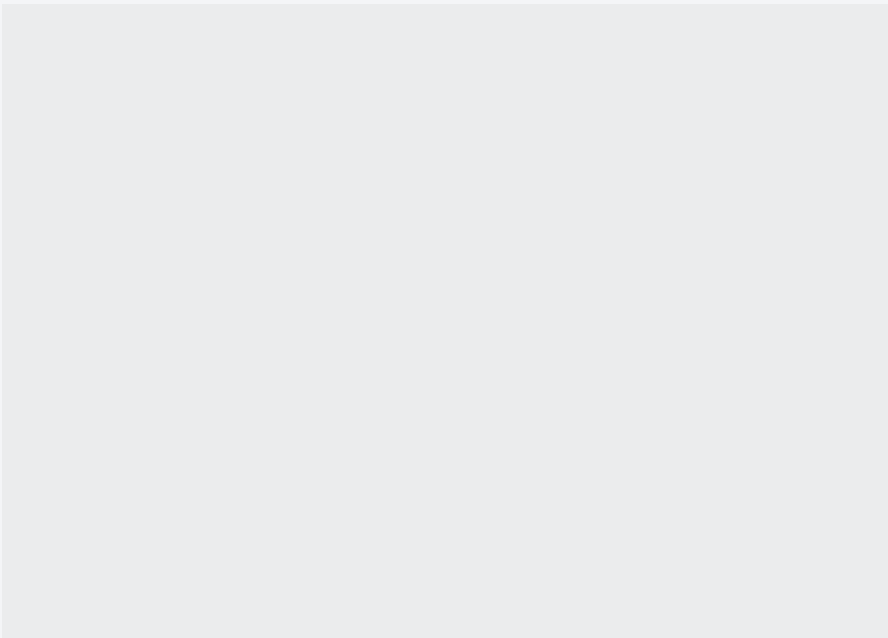
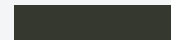
C12:0 (lauric)	n.d.	n.d.	0.14
C13:0 (tridecanoic)	n.d.	n.d.	0.03
C14:0 (myristic)	0.05	0.13	6.29
C14:1 n-5 (myristoleic)	n.d.	n.d.	0.05
C15:0 (pentadecanoic)	0.01	0.06	0.54
C16:0 (palmitic)	0.16	1.32	13.80
C16:1 n-7 (palmitoleic)	0.11	0.44	7.71
C16:2 n-4 (palmitolinoleic)	n.d.	0.08	1.21
C17:0 (margaric)	0.06	0.10	0.35
C18:0 (stearic)	2.94	4.27	2.77
C18:1 n-9 (oleic)	2.87	6.17	9.55
C18:1 n-7 (vaccenic)	1.29	2.48	2.72
C18:2 n-6 (linoleic)	0.52	1.33	0.99
C19:0 (nonadecanoic)	0.39	0.52	0.37
C18:3 n-3 (α-linolenic or ALA)	0.34	0.70	0.72
C18:4 n-3 (Stearidonic)	0.47	1.54	2.75
C20:0 (arachidic)	0.93	1.02	0.38
C20:1 n-11 (gadoleic)	0.73	0.26	n.d.
C20:1 n-9 (gondoic)	3.58	1.61	0.93
C20:2 n-6 (dihomolinoleic)	0.39	0.13	n.d.
C20:4 n-6 (arachidonic)	2.56	1.59	0.78
C20:4 n-3 (omega-3 arachidonic)	1.58	1.32	0.69
C20:5 n-3 (eicosapentaenoic or EPA)	32.41	25.76	16.68
C22:1 n-11 (cetoleic)	2.60	1.42	n.d.
C22:1 n-9 (erucic)	0.18	0.44	n.d.
C22:5 n-3 (docosapentaenoic or DPA)	2.71	2.91	1.37
C22:6 n-3 (docosahexaenoic or DHA)	19.68	20.06	12.89



Jakość suplementu

OMEGA-3

34443604 | Włochy



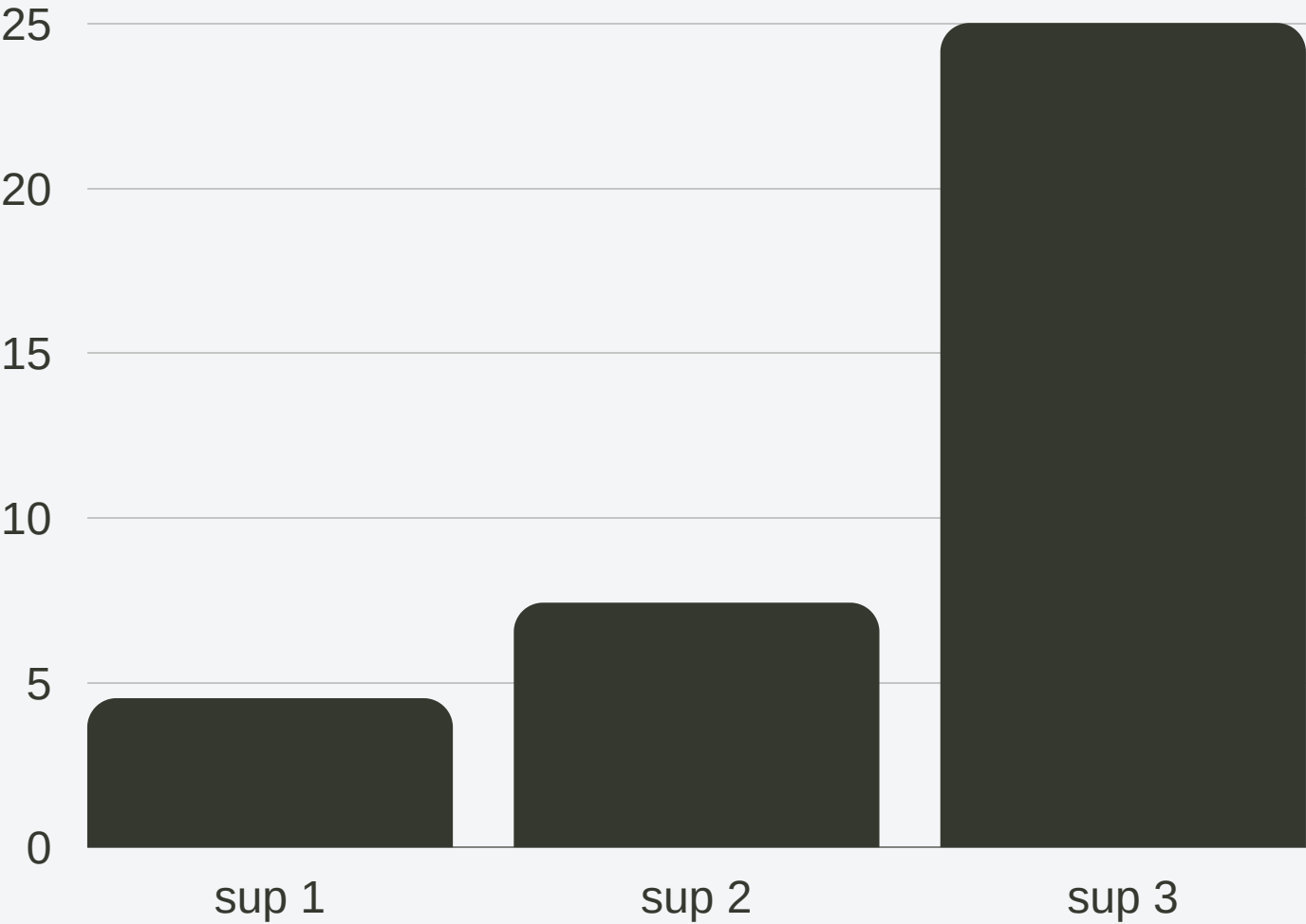
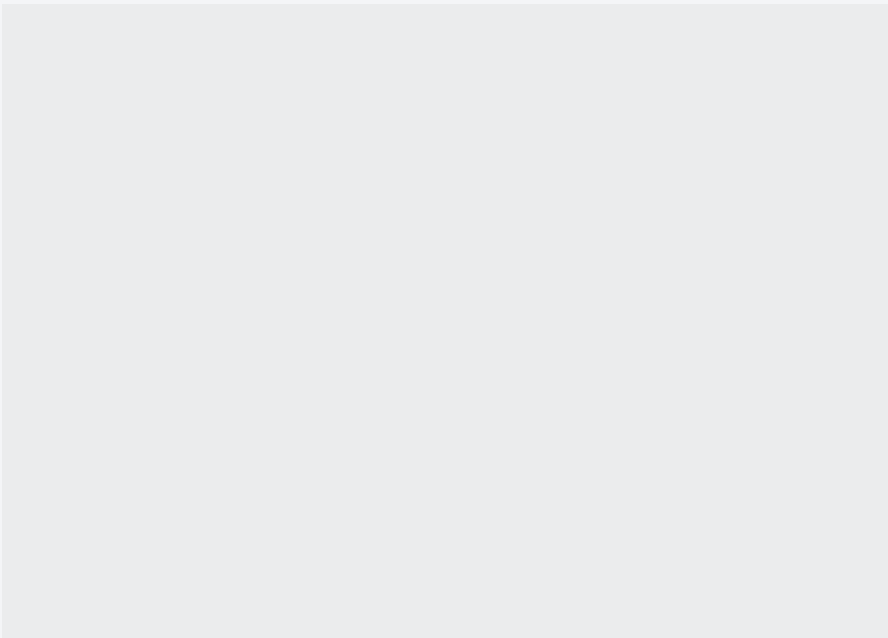
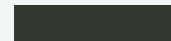
$\Sigma n-3$



Jakość suplementu

OMEGA-3

34443604 | Włochy



Σ sat

Jakość suplementu

OMEGA-3

zawartość (deklaracja na
opakowaniu)

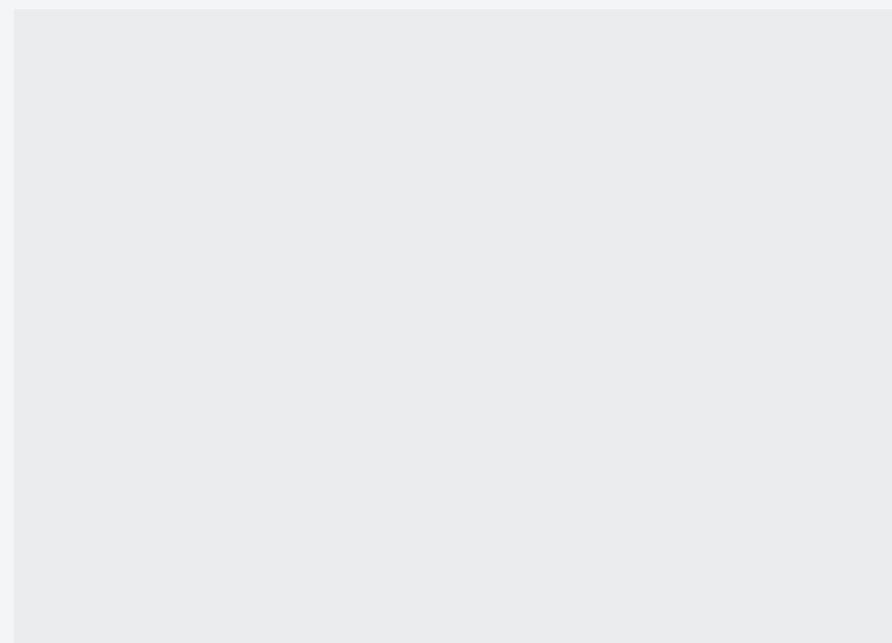
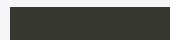
inne oleje (sojowy!)

utlenione

kwasy nasycone

zanieczyszczenia

34443604 | Włochy



“... compliance with the label is not enough to judge a product of good quality. (...) some supplements have a high level of saturated fatty acids, and therefore they did not undergo a proper purification process. This may represent a safety issue since the purification process also allows the removal of toxic contaminants.

Infekcje wirusowe

Włochy | 34371920



Układ
immunologiczny
komórki APC, makrofagi,
limfocyty T i B, cytokiny, Ig
inflammasom, dopełniacz



Bezpośrednio
p-drobnoustrojowo
uszkadzanie otoczki /
mechanizmów



Mikrobiom,
szczelność jelita
Energetyka
Wiek

Infekcje wirusowe

Włochy | 34371920

Witamina D SARS-COV₂,
RSV

Witamina A (oddechowe)

Cynk (grypa, RSV)

Polifenole (grypa, VZV, CMV):

resweratrol, kwercetyna, kurkumina

Laktoferyna (grypa, paragrypa, RSV)



Magnez, selen

p-zapalnie

odporność! mechanizmy
swoiste (ryzyko w
niedoborze + nowotwory w
Mg)



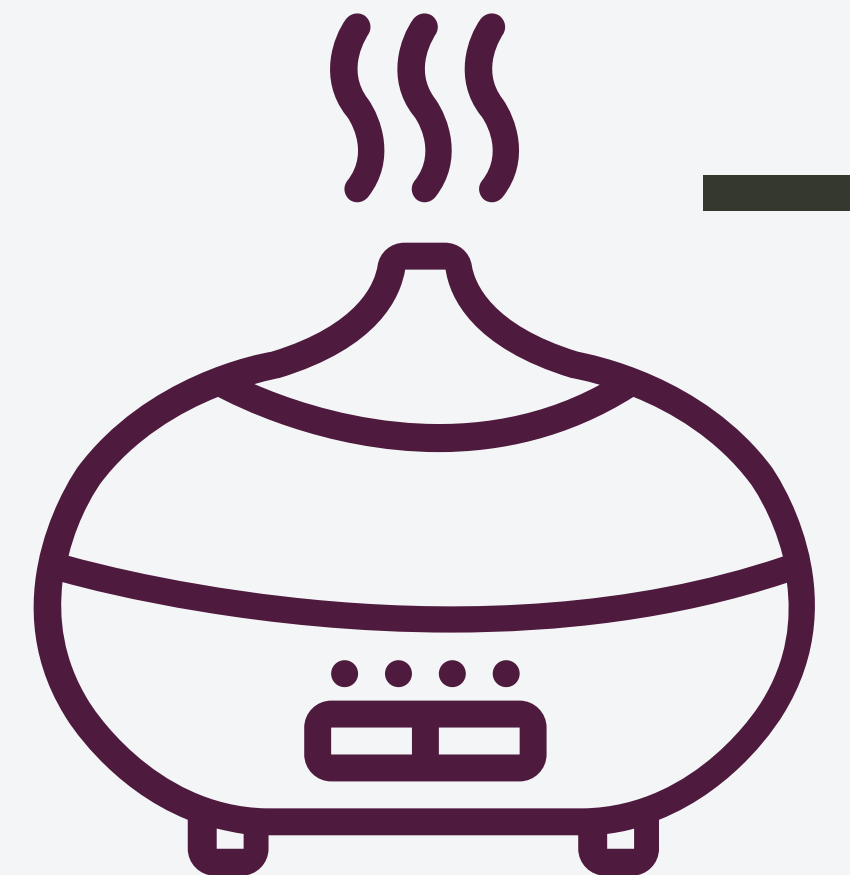
Koenzym Q10

↓ inflamasomu

ochrona przed stresem ox.
↑ Treg

EEG

TAJWAN | 33441798



Rozpylanie po zaśnięciu:

↓ fal alfa, ↑ fal delta
częściej sen głęboki
↑ wyspanie, regeneracja

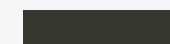
działanie niezależne od
percepcji
poprawa jakości!



przed suplementacją i
po 2 mies: mononukleary
krwi obwodowej
↑ OGG1, MYH, MTH1,
ITPA
↑ NRF2



Brazylia | 33593462 n=65 5 dni suplementacji: L.
acidophilus + B. animalis + inulina w lodach: ↓senności,
napięcia





Jordan | 34568104

191 PRZEWLEKŁY BÓL M-SZK

+191 kontrola

sen: normalny, zły, koszmary

normalny: dobra wit. D, Ca, ↓ lęk i
depresja

zły i koszmary: odwrotnie



Jordan | 34568104

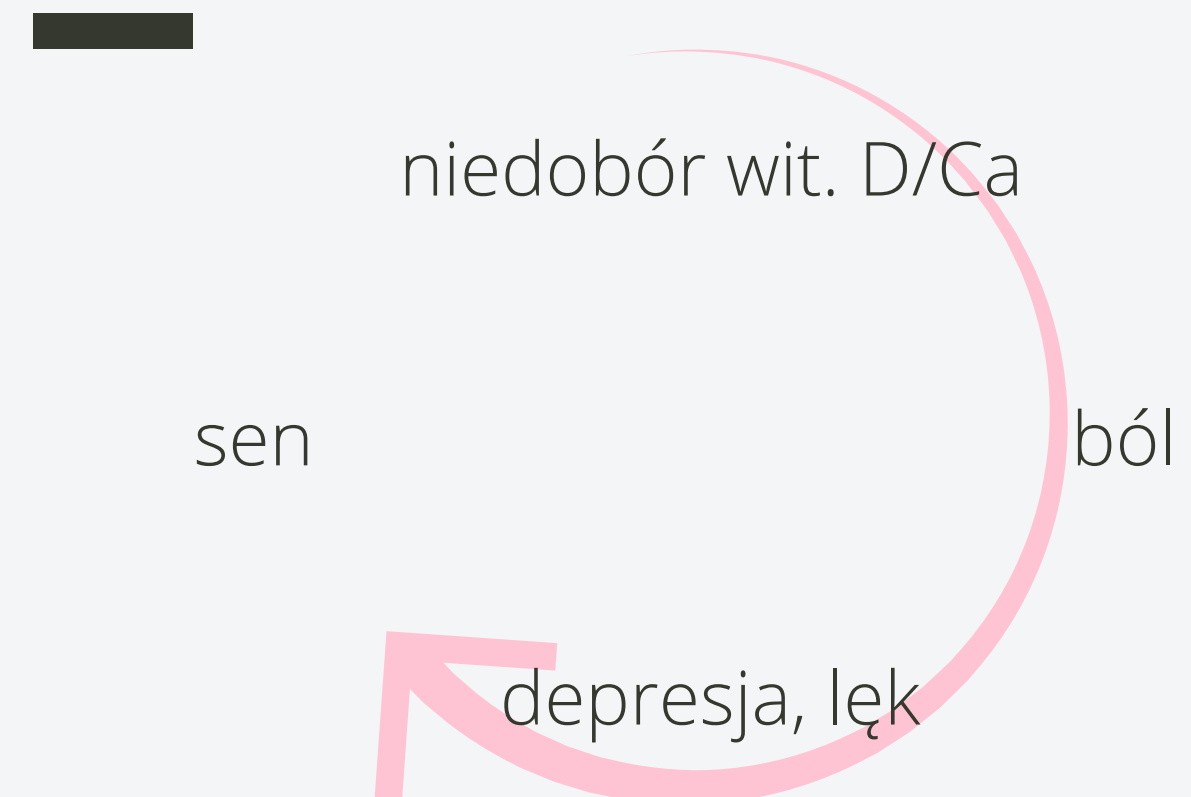
191 PRZEWLEKŁY BÓL M-SZK

+191 kontrola

sen: normalny, zły, koszmary

normalny: dobra wit. D, Ca, ↓ lęk i depresja

zły i koszmary: odwrotnie

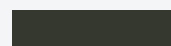


PARACE TAMOL

Consensus Statement 90
naukowców
2/3 ciężarnych
1995-2020: układ nerwowy
(ADHD, autyzm), zdolności
językowe, IQ, zab. zachowania



34556849 | USA, FRANCJA,
DANIA, BRAZYLIA, SZWECJA



ZALECENIA

ryzyko >> korzyści (↓ gorączki)?

>2 tyg, <10 Hbd

od początku ciąży:

- jak najkrócej
- minimalna skuteczna dawka
- tylko gdy są wskazania
- not risk-free



34556849 | USA, FRANCJA,
DANIA, BRAZYLIA, SZWECJA



2015 HOLANDIA | 27631616

>3000, 30-, 60-, 90-sekundowa końcówka vs
ciepły: -30% dni zwolnień, – dni choroby:
intensywność? czas NS
zimny prysznic + aktywność –50%

2020 KATAR/AUSTRALIA 31842246

jedna noga, 10 st. 15 min po treningu przez 4 tyg:
szybsza reperfuzja (mikrokrążenia)

Zimny prysznic



2000 CZECHY | 10751106

immersja bez głowy 1h 20-32 st. ↓ nor-A, D,
renina, kortyzol, HR, RRskurcz i rozk, metabolizm
+90%

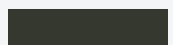
14 st. metabolizm ↑ 350%, nor-A 500%, D 250%,
HR, RR (kilka %) ← ukł. współczulny

1999 NIEMCY 10378499

Kneipp face shower 12 st. 10 s + 1 min kark vs ciepły
EEG ~ f. poznawcze?

2008 USA NIKOLAI SCHEVCHUK 17993252

20 st. 2-3 min 2x dziennie → receptory → ↑ ↑ ↑ impulsy +
nor-A, beta-endorfiny efekt p-depresyjny?





2020 POLSKA | 32581890

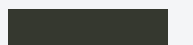
kriokomora jako dodatek do leków p-depr

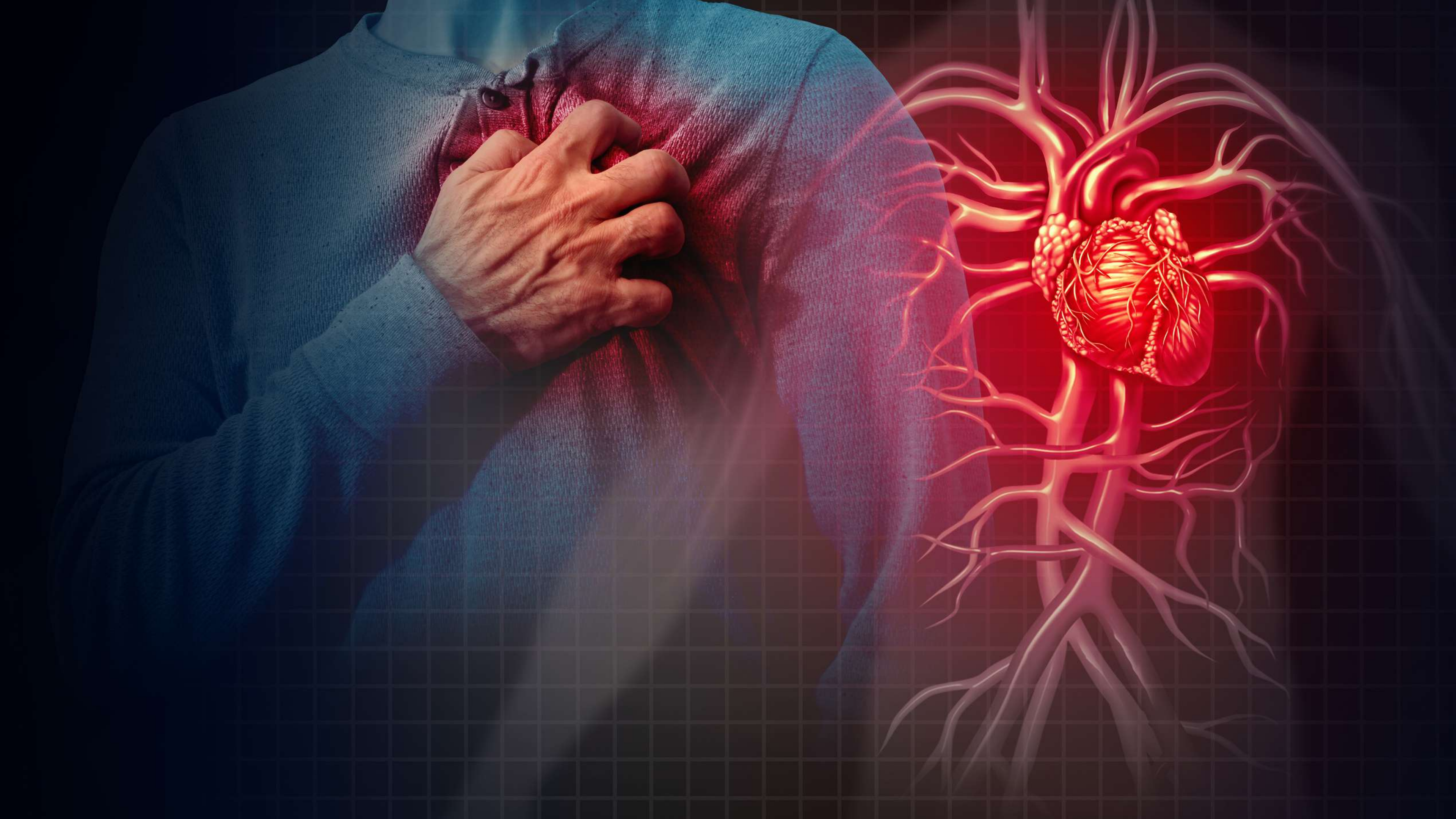
10 sesji -110 do -160 vs -50

poprawa w Beck Depression Inventory-II (BDI-II) ,

Hamilton Depression Rating Scale, QoL,

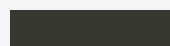
akceptacja choroby oraz NASTRÓJ (self)





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

Dziękuję za uwagę!



Kolejny webinar 26 października

