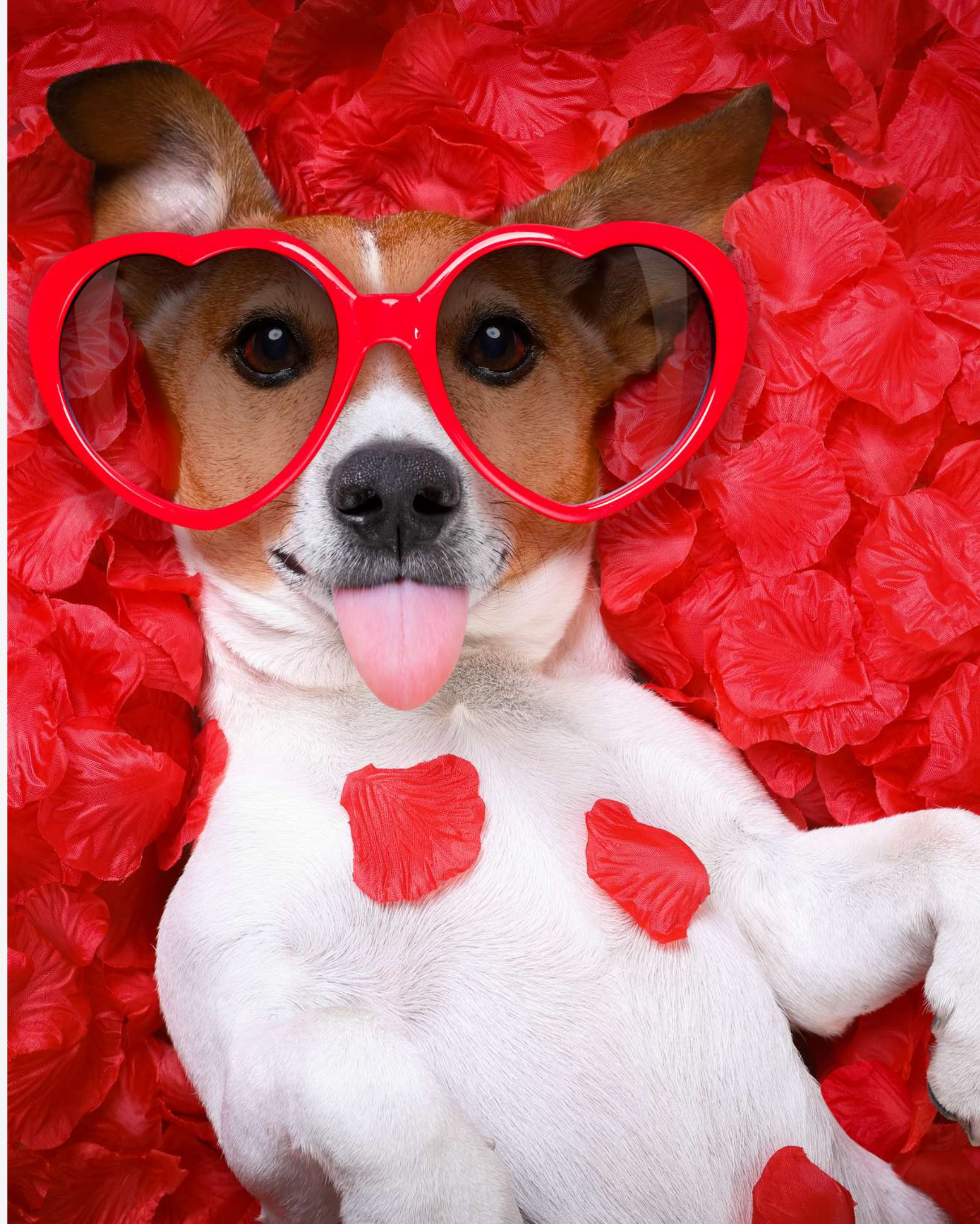


INTEGMED.PL



NOWOŚCI MEDYCZNO- NUTRACEUTY CZNE

13 lutego 2024



1. Niniejszy materiał ma wyłącznie charakter informacyjno-edukacyjny i nie zastępuje porady lekarskiej

2. Źródła: PMID, np. Arabia Saudyjska | 35442954



Finlandia | 38082300

WITAMINA C

skuteczna w przeziębieniach
vs prace o ↓ wiarygodności

ANALIZA 10 RCT, DOBRY STAN OGÓLNY, ≥ 1 G WCZEŚNIE PROFILAKTYKA

↓ 15% nasilenie objawów
↓ czas nasilonych obj. (łagodnych
nie!) → ↓ L4, wizyty?
dowody b. silne



Finlandia | 38082300

WSTĘPNE OGRANICZONE DANE

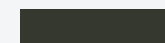
duża dawka po wystąpieniu objawów
vs

długotrwała profilaktyka (gr. ryzyka,
np. nauczyciele)



Zioła antynikotynowe

Indie | 37560083



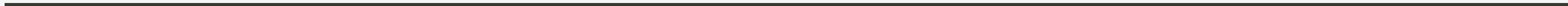
Dziurawiec
2-6 mies.



Olejek lawendowy
2-6 mies.



Wernonia
2-6 mies.
(Tajwan!)

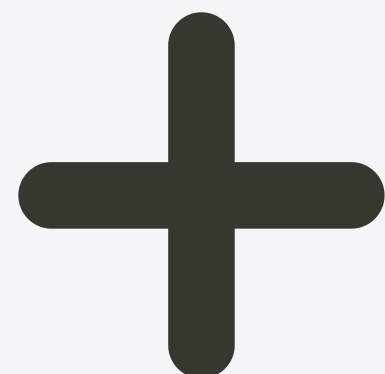


Zioła antynikotynowe

Indie | 37560083



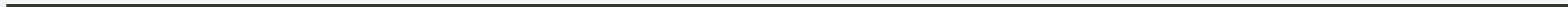
Limonka
↓ przymus



Czarny pieprz
↓ przymus



Olejek lawendowy
↓ przymus





Witamina D

Konsensus

Ukraińska Akademia Nauk
Medycznych i in.



Witamina D

Zalecenia

- edukacja o znaczeniu niedoboru witaminy D;
- badania przesiewowe w grupach ryzyka



Witamina D

Zalecenia

- 25-OH-D we krwi 75-125 nmol/l (30-50 ng/ml)



Witamina D

Zalecenia

- IX-IV profilaktyczna suplementacja witaminy D
 1. 800-2000 j. u młodych, ogólnie zdrowych
 2. 3-5 tys. j. w grupach szczególnego ryzyka



Witamina D

Zalecenia

- IX-IV profilaktyczna suplementacja witaminy D
 1. 800-2000 j. u młodych, ogólnie zdrowych
 2. 3-5 tys. j. w grupach szczególnego ryzyka
 3. podeszły wiek/unieruchomienie - suplementacja a przez cały rok
 4. ciąża i laktacja - suplementacja niezależnie od pory roku



Witamina D

Zalecenia

- suplementacja: D3
- weganie/wegetarianie: D2



Witamina D

Zalecenia

- rozpoznany niedobór: 1-3 mies. kurs cholekalcyferolu (witaminy D₃) 4-10 tys. j. dziennie (pod kontrolą 25-OH-D) → dawki podtrzymujące.



Witamina D

Grupy ryzyka

- ciemna karnacja
- otyłość
- ciąża i laktacja
- >60 r.ż., zwł. duże ryzyko upadku, złamaniaiskoenergetyczne
- osteoporoza: ocena 25-OH-D PRZED rozpoczęciem terapii, potem suplementacja + Ca
- bóle kostno-mięśniowe



Witamina D

Grupy ryzyka cz. 2

- długie unieruchomienie
- niewydolność wątroby/nerek
- ch. endokrynne: D1,2, tarczyca, przytarczyce
- zespoły złego wchłaniania
- przewlekła autoagresja
- nowotwory
- ch. ziarniniakowe



Witamina D

Grupy ryzyka cz. 3

- leki: sterydy, leki przeciwpadaczkowe, hipolipemizujące, przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe (w HIV/AIDS)

Oddział geriatrii

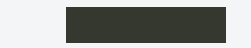
BIĄŁYSTOK |
38257086



- n=240, czy seniorzy:
- suplementują witaminę D?
 - osiągają prawidłowe 25-OH-D?

Oddział geriatrii

BIĄŁYSTOK |
38257086



75% K
80% >75 r.ż.
średnia 23 ng/ml
68% <30 ng/ml
18% suplementowało
ryzyko: brak suplementacji,
BMI>30 (2x ↑)

Metabolizm insulinooporność

**18 RCT, N=1200,
20 OBS. N=11 000**

- wyraźna korelacja 25-OH-D ~ IR
- w D2 suplementacja wit. D istotnie ↓ GLU, INS, IR (HOMA)
- każdy 1 ng/ml 25-OH-D ~ ↓ 1% ryzyka rozwoju D2
- główny cz. ryzyka IR i D2
- ↓ postęp mikro- i makroangiopatii



Oczekiwania

RUTYNOWY MONITORING I SUPLEMENTACJA





-
- niemowlęta 4-7 mies. ż., n=1050
 - wysokie ryzyko genetyczne $Igx\beta$
 - ocena 25-OH-D co 2 mies. przez 2 lata
 - <30 ng/ml $\rightarrow$ suplementacja
 - niedobór 25%, 46% nieskuteczna suplementacja (kolejna wizyta)
 - cz. ryzyka: zima, waga, wiek, UK
 - $\rightarrow$ częsty VD, konieczna zmiana strategii

Cukrzyca t. 1

the POInT Study

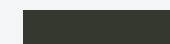
Profilaktyka migreny

**40 RCT, N=6600, M.
PRZEWLEKŁA/EPIZODYCZNA**

Cel: porównanie skuteczności i akceptowalności
OFICJALNYCH metod profilaktyki farmakologicznej



Tajwan | 38110000



Profilaktyka migreny

DUŻE DAWKI EPA/DHA

- największa redukcja częstości napadów
- największa redukcja ciężkości napadów
- najlepsza akceptowalność

Profilaktyka migreny

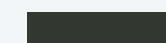
DUŻE DAWKI: >1500 MG DZIENNIE

Mechanizmy działania

- ↓ tlących się stanów zapalnych w OUN
- ↑ ukł. opiodowy
- ↑ wytwarzania 5HT i D (neurotransmitery n. V);
- ↓ ⇔ naczyń krwionośnych w mózgu



Tajwan | 38110000





n=439 ciąż

omega-3 (1,9 g DHA i
0,22 g EPA)

probiotyki

(Lacticaseibacillus
rhamnosus HN001 i
Bifidobacterium animalis
ssp. lactis 420, 10 mld
CFU każdy)



suplementacja od
wczesnej ciąży do 6
mies. po porodzie
grupy:

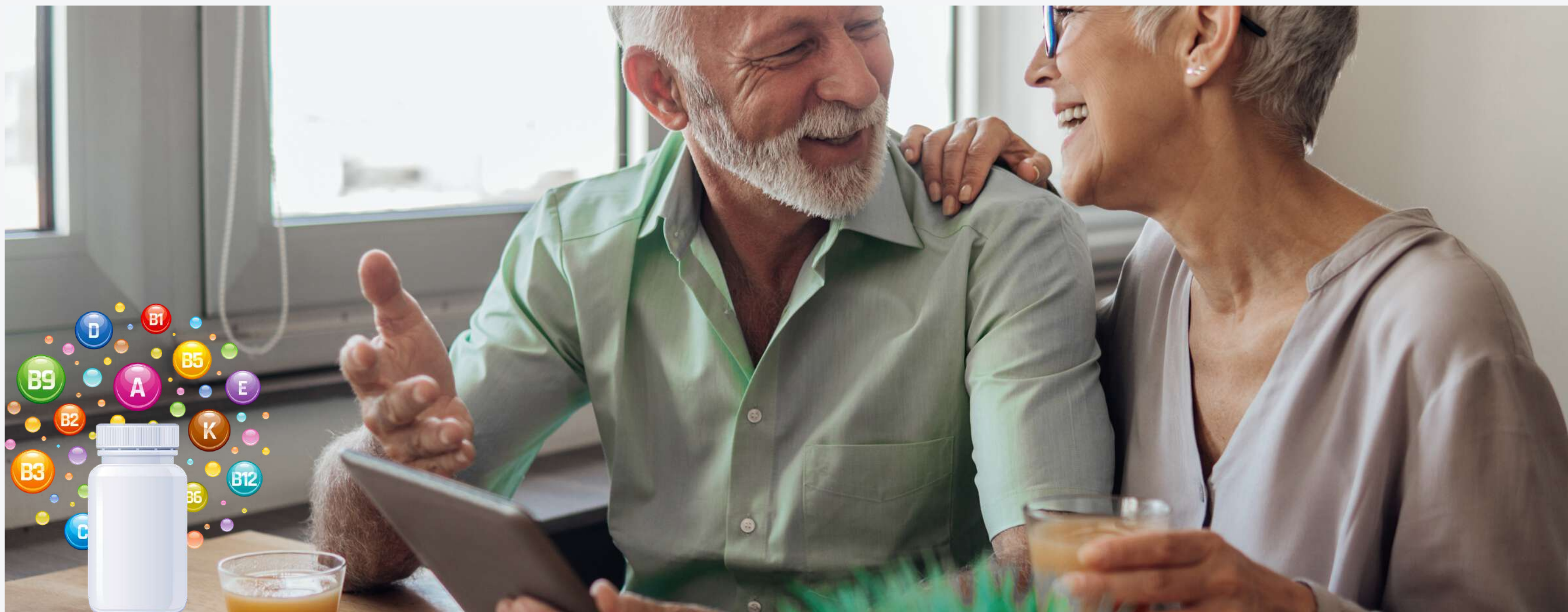
- omega-3 + probiotyki
- omega-3 + placebo
- probiotyki + placebo
- podwójne placebo



probiotyki:

–60 proc. nawrotów
świstów do 2 r.ż.

→profilaktyka astmy???
(lata!)



USA | 38244989

COSMOS-Clinic, n=573, MVM vs placebo

++ pamięć epizodyczna, + funkcje poznawcze, -2 lata
wiarygodne, przekonujące dane

Pacjentka I. 27

- szybko narastające osłabienie
- parestezje lewej ręki i nadgarstka
- utrata wagi 28 kg, wychudzenie kachektyczne
- EKG: wydłużenie QT
- ↓ K, Cl, kwasica oddechowa + zasadowica metaboliczna, ↓ Cu, Zn
- MRI OK, x udar, SM



Pacjentka I. 27

- “ramen neuropathy”
- 22 miesiące! 1 zupka dziennie → ↓ K, B
- refeeding syndrome!



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

Dziękuję za uwagę!

■ Kolejny webinar 27 lutego 2024

