



medyczny update

integmed.pl



26 marca 2018 r.

zmiana czasu



zmiana czasu

Zawały serca

Wiosna: środa + 15%
Jesień: -15% poniedziałek
+15% czwartek



Metaanaliza
90 tys. osób
wzrost do 30%
wiosna > jesień



1. Ann Med. 2016;48(1-2):10-6. Association of DST transitions with incidence and in-hospital mortality of myocardial infarction in Finland. Sipilä JO et al.
2. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2018. Feb;22(3):750-755. Manfredini R et al.

zmiana czasu

Udary

Poniedziałek + 10% (czwartek)
kobiety > mężczyźni
Ryzyko 20%: >65 lat, rak

Finlandia
n = 15 tys.
2004-2013

Sleep Med. 2016;27-28:20-24. Changes in ischemic stroke occurrence following daylight saving time transitions. Sipilä JO et al.

zmiana czasu

Wypadki

Skrócenie snu o 30 min

(wszystkie dni: 2 h 42 min)

Zaburzenia uwagi: ↑ reakcji, ↑ senność



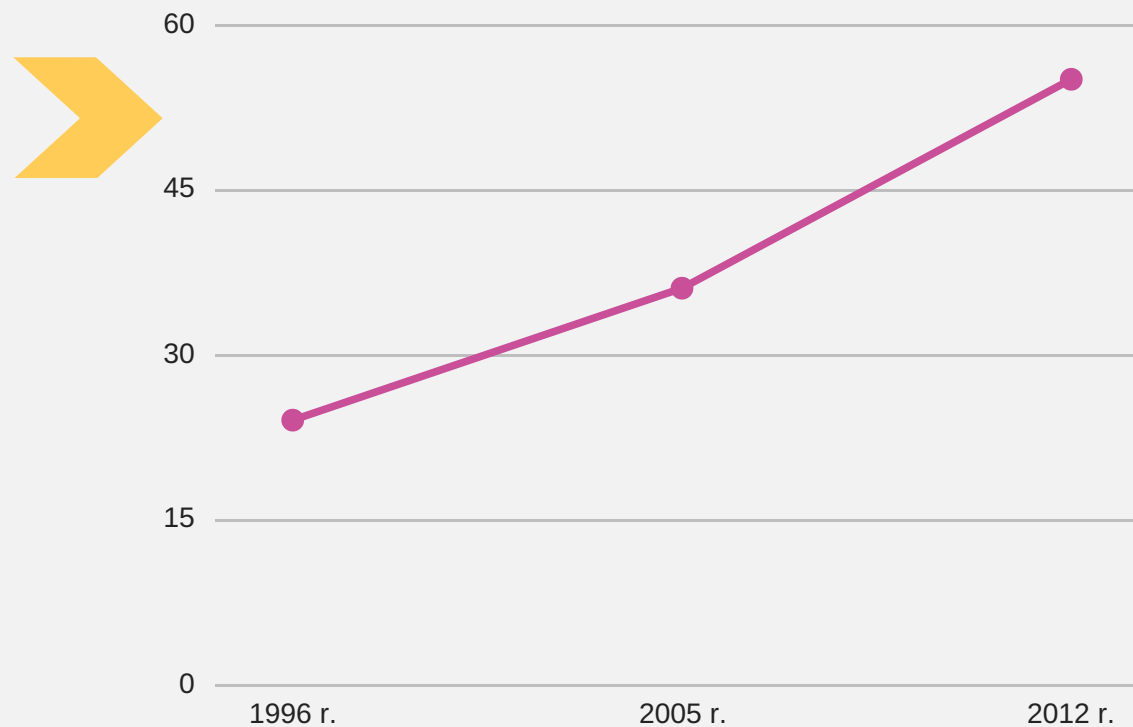
bezsenność w Polsce



16 marca
Światowy Dzień Snu



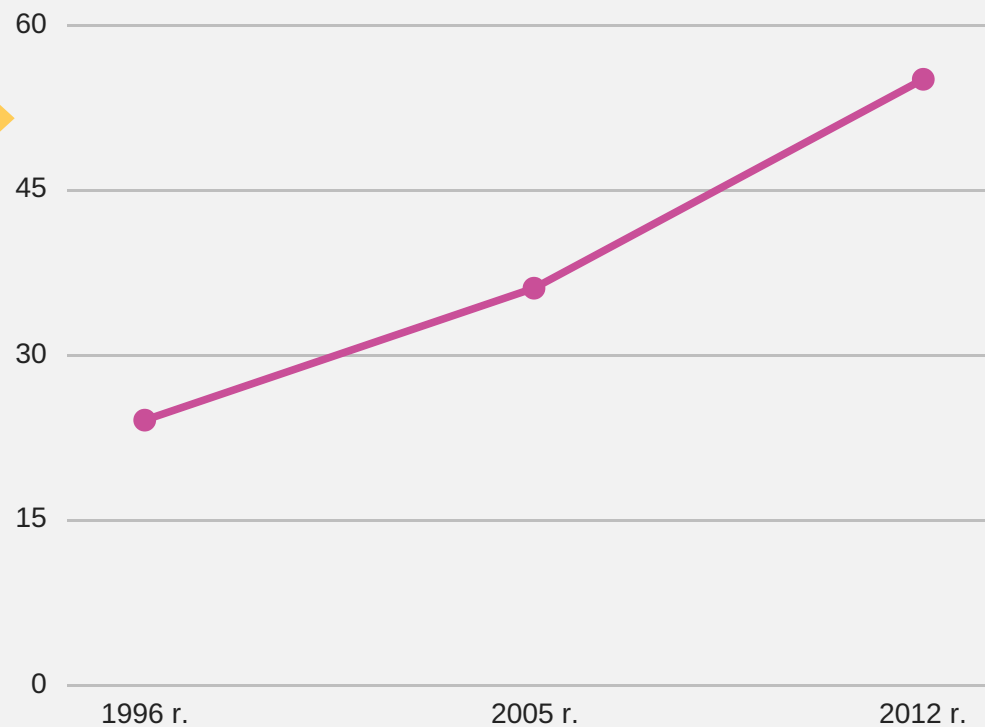
bezsennność w Polsce



Badania CBOS, OBOP, NATPOL



bezsenność w Polsce



problemy z
zaśnięciem,
wybudzenia w
nocy lub zbyt
wczesnie rano

Źródło: badania CBOS, OBOP, NATPOL



**ciężka
przewlekła
bezsenność**

**10%
Polaków**



skutki



drażliwość, agresja,
impulsywność
funkcje intelektualne



choroby serca
cukrzyca otyłość
depresja
nowotwory! (ukł.
immunologiczny)





Skazenie światłem



Ekran
godzinę
przed snem -
ryzyko ↑ do
50%



Zdrowie i środki chemiczne

MCS

multiple chemical sensitivity

**zespół chorego
budynku,
idiopatyczna
nietolerancja
środowiskowa**

➤ dym tytoniowy, spaliny,
zapachy!, repelenty, dywany,
środki czyszczące i in.



ból głowy, nudności,
zmęczenie, świąd,
drapanie w gardle,
nieregularne bicie serca,
duszności, wysypki,
biegunki, wzdęcia,
dezorientacja, problemy z
pamięcią, zły nastrój

National Prevalence and Effects of Multiple Chemical Sensitivities.
Steinemann A. Journal of Occupational and Environmental Medicine:
2018; 60: e152–e156



MCS

multiple chemical sensitivity

zespół chorego
budynku,
idiopatyczna
nietolerancja
środowiskowa



dym tytoniowy, spaliny,
zapachy!, repelenty,
dywany, farby, środki
czyszczące i in.



ból głowy, nudności,
zmęczenie, świąd,
drapanie w gardle,
nieregularne bicie serca,
duszności, wysypki,
biegunki, wzdęcia,
dezorientacja, problemy z
pamięcią, zły nastrój

National Prevalence and Effects of Multiple Chemical Sensitivities.
Steinemann A. Journal of Occupational and Environmental Medicine:
2018; 60: e152–e156



MCS

multiple chemical sensitivity

zespół chorego
budynku,
idiopatyczna
nietolerancja
środowiskowa



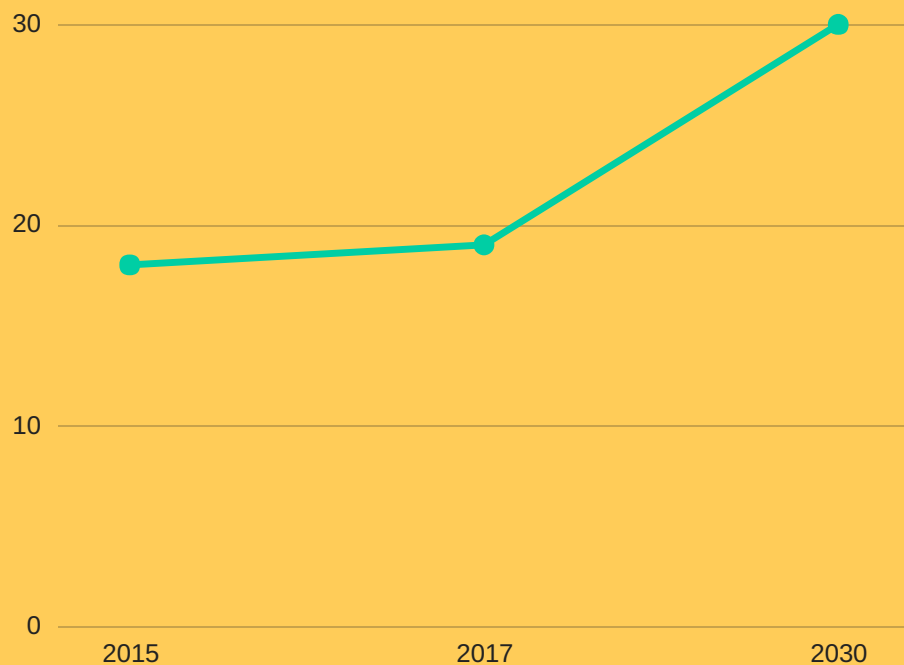
>1000 Amerykanów
+300% przez dekadę



13% rozpoznany MCS
25% ma objawy
85% migrena ~ zapachy
70% astma
70% nie może przebywać
we wnętrzach
60% utrata dni w pracy /
pracy

National Prevalence and Effects of Multiple Chemical Sensitivities.
Steinemann A. Journal of Occupational and Environmental Medicine:
2018; 60: e152–e156

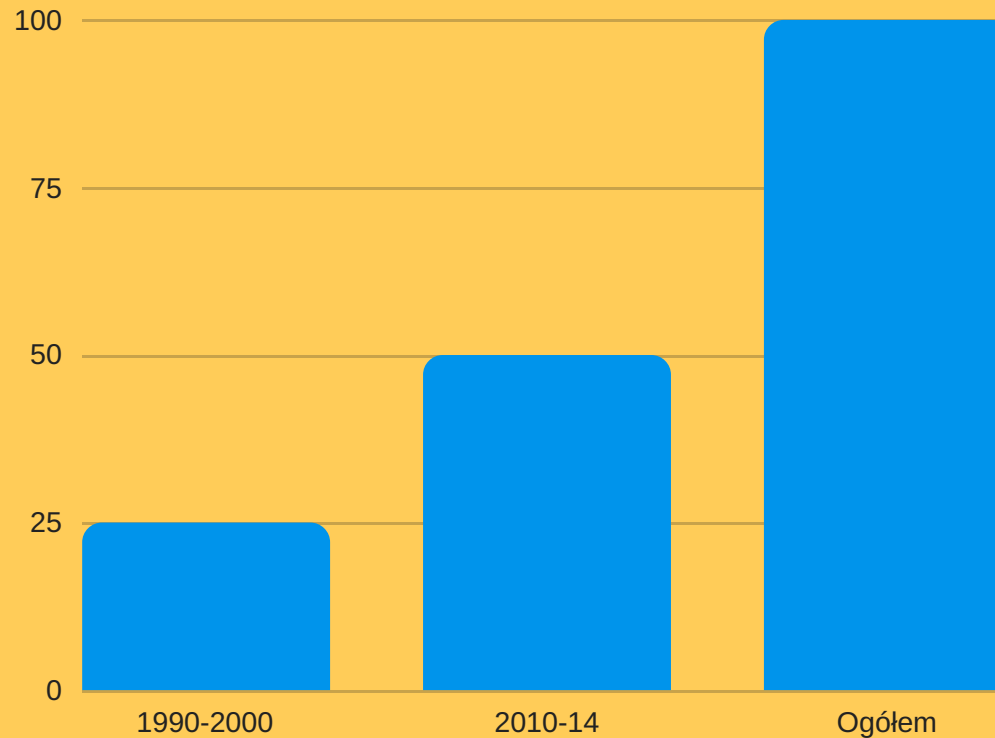




rak jelita grubego

Źródło: EuropaColon

skuteczność leczenia



W Polsce
codziennie
33 osoby
umierają na
raka jelita
grubego



profilaktyka raka jelita grubego

warzywa, owoce

BŁONNIK

ruch

waga ciała

unikanie alkoholu i
papierosów

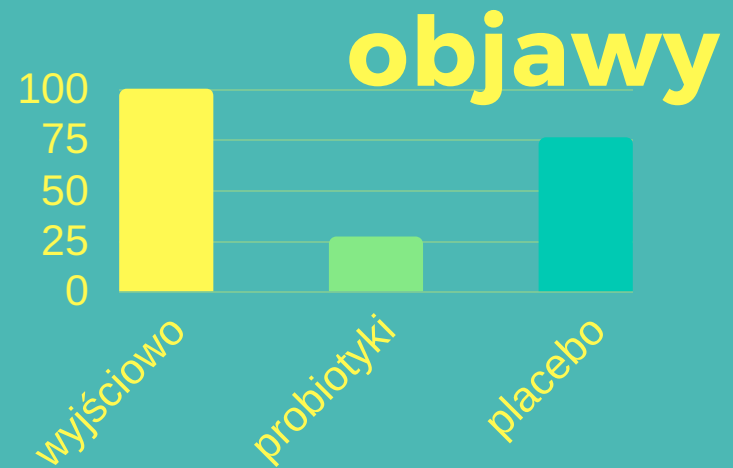


Najnowsze badania o suplementach

Probiotyki w AZS

Bifidobacterium
Lactobacillus

12 tygodni
50 dzieci 4-17 lat
nasilenie objawów
zużycie sterydów



JAMA Dermatol. 2018 Jan 1;154(1):37-43. Effect of Oral Administration of a Mixture of Probiotic Strains on SCORAD Index and Use of Topical Steroids in Young Patients With Moderate Atopic Dermatitis: A Randomized Clinical Trial. Navarro-López V et al.

Tłuste ryby a astma dziecięcia

Jak omega-3
wpływają na częstość
astmy?

- Regularnie ryby w diecie <4,5 r.ż.
 - ↓ astma o 20%
 - ↓ świsty o 40%
- Tłuste ryby wobec braku ryb 8-14 r.ż.
 - ↓ o 65%



Pediatr Allergy Immunol. 2018 Mar 9. The role of fish intake on asthma in children: A meta-analysis of observational studies. Papamichael MM et al.

Białko zwierzęce czy roślinne?

Które lepiej wpływa na apetyt

Ocena sytości co 30 min przez 3 godz.

- 35 mężczyzn
posiłki ~850 kcal, 20% energii z białek
 - strączkowe (ok. 30 g błonnika)
 - wieprzowina/ciełęcina + jajka + błonnik
 - jajka
- Takie samo nasilenie:
 - głód, pełność, apetyt na kolejny posiłek

Nutrients. 2018 Jan 16;10(1). Protein from Meat or Vegetable Sources in Meals Matched for Fiber Content has Similar Effects on Subjective Appetite Sensations and Energy Intake-A Randomized Acute Cross-Over Meal Test Study. Nielsen et al.

Choroby serca

Ile omega-3
zabezpiecza
najlepiej?

- Wg AHA zgony na serce:
- USA 132/100 tys.
 - Japonia 47/100 tys.



Redefining target omega-3 index levels: The Japan Public Health Center Study.
William S. Harris. Atherosclerosis

Czy to omega-3?



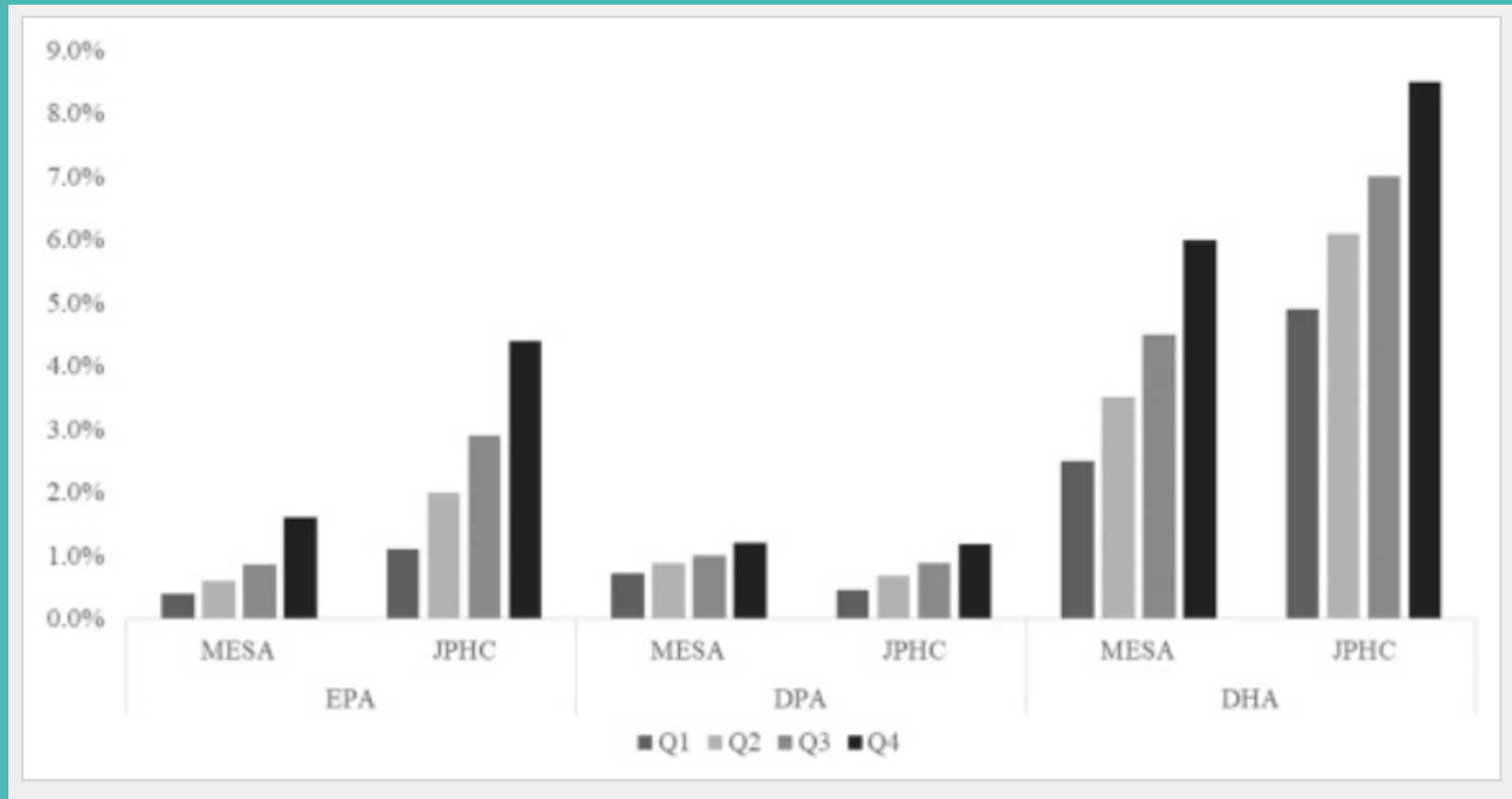
Omega-3:
Japonia 900 m
USA 100 mg

JPHC Japan Public Health Center
Study

Więcej EPA, DHA, DPA = ↓ ryzyka
zgonu na serce, ale nie choroby serca

Redefining target omega-3 index levels: The Japan Public Health Center Study.
William S. Harris. Atherosclerosis

Czy to omega-3?



Redefining target omega-3 index levels: The Japan Public Health Center Study.
William S. Harris. Atherosclerosis

Wnioski i hipotezy

Wysoki poziom omega-3 może chronić serce przed skutkami palenia

Wzrost spożycia omega-3 zabezpieczy i Japończyków?

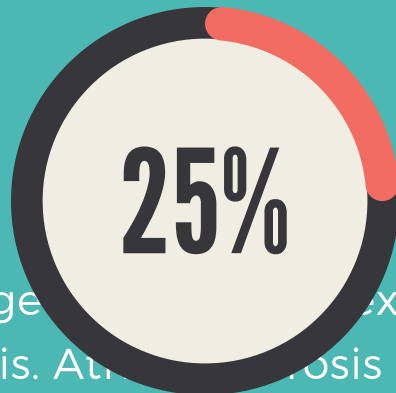


Redefining target omega-3 index levels: The Japan Public Health Center Study.
William S. Harris. Atherosclerosis

Wnioski i hipotezy

Wysoki poziom omega-3 może chronić serce przed skutkami palenia

Wzrost spożycia omega-3 zabezpieczy i Japończyków?



Redefining target cholesterol levels: The Japan Public Health Center Study.
William S. Harris. Arteriosclerosis Thrombosis and Atherosclerosis