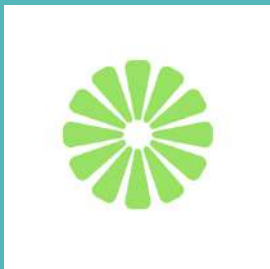


MEDYCZNY UPDATE

3 lipca 2018



INSTYTUT INTEGRACJI MEDYCYNY

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

01

**UKŁAD KRAŻENIA
NOWOTWORY**

02

**ZDROWIE KOBIET
ZDROWIE DZIECI**

03

**ŚRODOWISKO
DIETA
LEKARZE O SUPLEMENTACH**

MAŁŻEŃSTWO CHRONI

n = 2 mln, 42-77 l, Azja, Ameryka Płn., Europa, Bliski Wschód



↓ **30 PROC.**
ZAWAŁY
UDARY



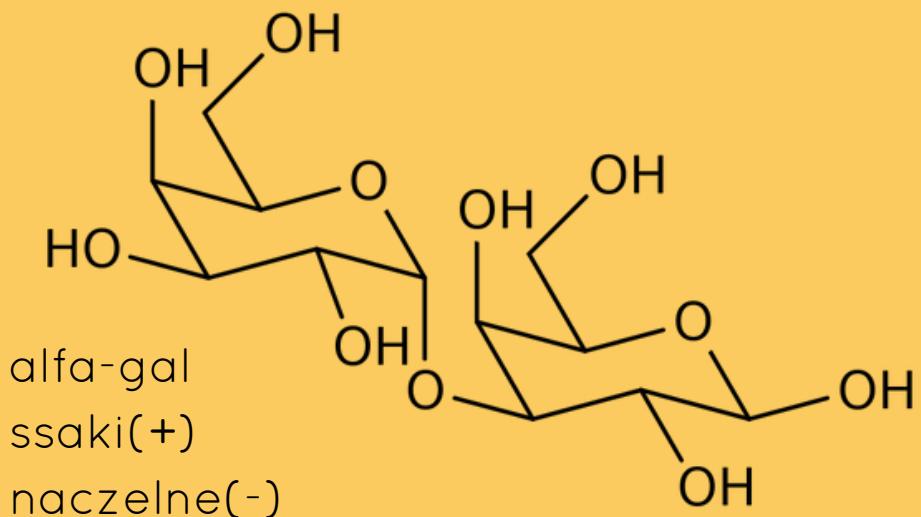
20 PROC.
CZYNNIKÓW
RYZYKA



mniej palą?
lepiej się odżywiają?
większe szanse?
Love is all you need?

Marital status and risk of cardiovascular diseases: a systematic review and meta-analysis. Chun Wai Wong. Heart 2018

ALERGIA I ZAWAŁY?



ch. wieńcowa - IVUS
26% IgE(+)
blaszki większe i mniej
stabilne! zwł. <65 r.ż.

alergeny wziewne (-)
orzeszki(-)
czerwone mięso
kleszcze!

Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2018 Jul;38(7):1665-1669. IgE to the Mammalian Oligosaccharide Galactose- α -1,3-Galactose Is Associated With Increased Atheroma Volume and Plaques With Unstable Characteristics-Brief Report. Wilson JM et al.



JUDY PERKINS

2003 r. rak piersi (37 l)

mastektomia

2013 r. nawrót IV stadium

chemioterapia (7 rodzajów)

hormonoterapia

limfadenektomia

przerzuty



2015 r.: 3 miesiące życia

IMMUNOTERAPIA

limfocyty naciekające guz
nowotworowy
selekcja → hodowla → podanie (80
mld komórek) + pembrolizumab

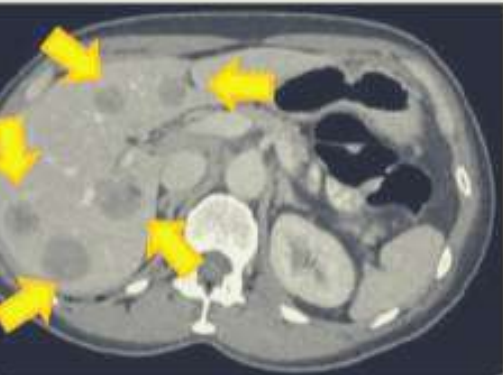
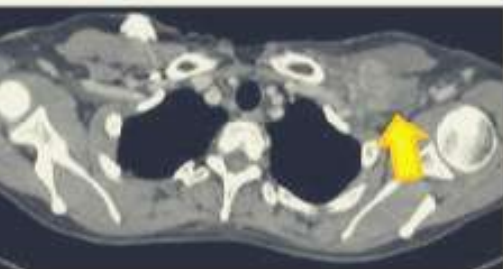
”During immunotherapy, I felt like death. The side effects were rough though. I was lethargic, fatigued, and dealing with pain medications that were first making me constipated and then giving me diarrhea. At one point, I had the shivers so badly they had to give me a muscle relaxant.



Pre-treatment



22 months
post-treatment



WYLECZENIE

”

Znajdujemy się u progu poważnej rewolucji, aby w końcu uświadomić sobie nieuchwytny cel, jakim jest możliwość zaatakowania mnóstwa mutacji w nowotworach poprzez immunoterapię

Laszlo G. Radvanyi, Ontario Institute for Cancer Research

Immune recognition of somatic mutations leading to complete durable regression in metastatic breast cancer. Zacharakis N et al. Nat Med. 2018 Jun;24(6):724-730.

NIEDOŻYWIENIE NOWOTWOROWE

Metaanaliza 11 badań

Dietetyk?

Suplementy wysokoenergetyczne?

→ → → tak, ale nadal brak kalorii

Najlepsze wyniki:

Kalorie + białko + omega-3

- ✓ ↓ utraty beztł. masy ciała
- ✓ +1,9 kg
- ✓ ↑ f. poznawczych, relacji, sprawności fiz.

Ann Oncol. 2018 May; 29(5): 1141-1153.

Systematic review and meta-analysis of the evidence for oral nutritional intervention on nutritional and clinical outcomes during chemo(radio)therapy: current evidence and guidance for design of future trials.

MAE de van der Schueren et al.



DIETA MA ZNACZENIE

rokowanie w raku piersi (nawroty, śmiertelność),
prace z lat 2010-17



-25 %

**WYSOKA JAKOŚĆ
ZDROWE PRODUKTY**

Śródziemnomorska
↓ zgony ogółem
Soja?
Inne (wege, keto):
brak wpływu



+44 %

**DIETA
ZACHODNIA**



NAWROTY

ALKOHOL



MAKIJAŻ

upiększa, ale nie jest
obojętny!

TERESA LYNCH (50 L)



Piasek pod oczami

Czarne grudki ???

25 lat intensywnego makijażu
bez dokładnego usuwania!



MASCARA

oleje/woski/pigment/włókna
syntetyczne → spojówki → makrofagi
→ rogówka
operacja 1,5 godz. → trwałe blizny

ZŁOTE ZASADY DR ROBAEI

- 1** codziennie usuwamy makijaż
- 2** co 3 miesiące wymieniamy tusz do rzęs



DZIECI

im więcej, tym...

NIEKONIECZNIE ZDROWIEJ

N = 8500, 45-64 L

THE ATHEROSCLEROSIS RISK IN COMMUNITIES STUDY (ARIC) •
BRITISH CARDIOVASCULAR SOCIETY CONFERENCE, MANCHESTER

>5

↑ **40%, 25% RYZYKO ZAWAŁU I UDARU**

w kolejnych 30 latach
w porównaniu z kobietami <2 dzieci

>4

INNE PROBLEMY ZDROWOTNE

UTRATY CIAŻY: +60% CHOROBY SERCA, +45% NIEWYDOLNOŚĆ

Dr Clare Oliver-Williams, Cambridge University:

ciąża i poród → obciążenie serca
wychowanie dzieci → stres, ↓ czasu
rodzice: uwaga na serce i naczynia!!!

????

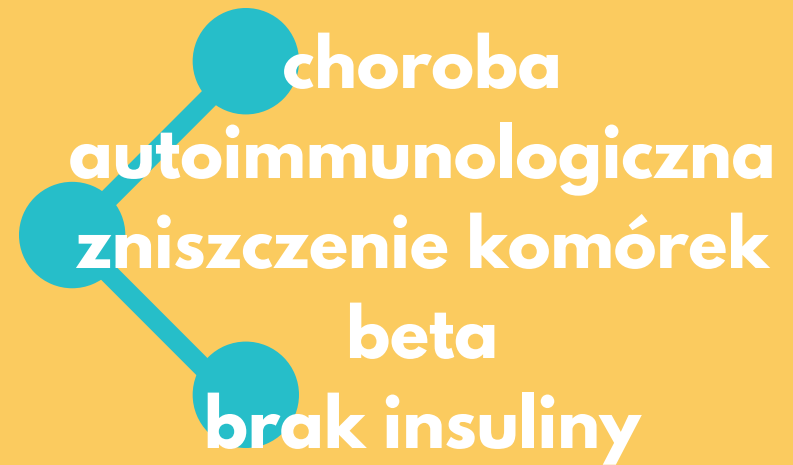


CUKRZYCA T. 1

choroba

niedowracalna?

CUKRZYCA T. 1



dzieci, młodzież

zakażenie wirusowe?

BCG



M. bovis
od 100 lat szczepienie p-
gruźlicy

wieloletnia cukrzyca t. 1
2 dawki BCG
po 3 latach: glukoza norma
(HBA1c)

Efekt trwały ~5 lat

NPJ Vaccines. 2018 Jun 21;3:23. Long-term reduction in hyperglycemia in advanced type 1 diabetes: the value of induced aerobic glycolysis with BCG vaccinations. Kühnreiter WM et al.

BCG A CUKRZYCA



PRZEPROGRAMOWANIE TOLERANCJI

epigenetyczna
zmiana aktywności
genów Treg



REGENERACJA KOMÓREK BETA?

Martwe limfocyty
autoreaktywne
↑ peptyd C



ZMIANA METABOLIZMU

↑ glikoliza tlenowa
↑ zużycia glukozy



CELIAKIA

>90 proc. ↑↑↑ cukry proste, tłuszcze nasycone
↑ indeks glikemiczny
dieta "wymaga poprawy"

Niedobór:
witamina D,
witamina E,
kwas foliowy,
wapń,
potas

Brak wiedzy o suplementacji
suplementy mikrośladników ~ wit. D

Can J Diet Pract Res.
2018 Jun 12:1-7. Dietary Intake and
Micronutrient Supplementation in Youth
with Celiac Disease with and without
Type 1 Diabetes. Liu A et al.


USUWANIE MIGDAŁKÓW

n = 1 200 000 dzieci; Dania, 10-30 lat
życia
60 tys. adeno/tonsillektomia przed
10 r.ż.

**ryzyko chorób układu oddechowego:
+100-200 proc.!**

ryzyko alergii / infekcji: +17 proc.

" the long-term risks for conditions
that these surgeries aim to treat often
did not differ significantly and were
sometimes lower or higher"

A close-up photograph of a person's mouth, showing the tongue and throat. A wooden tongue depressor is inserted into the mouth, pushing the tongue down. The person's lips are slightly parted, and their teeth are visible. The background is a plain, light-colored wall.


JAMA Otolaryngol Head Neck Surg. 2018 Jun
7. Association of Long-Term Risk of
Respiratory, Allergic, and Infectious Diseases
With Removal of Adenoids and Tonsils in
Childhood. Byars SG et al.

WNIOSKI AUTORÓW

- ✓ operacja tylko w ostateczności
- ✓ odsuwać jak najdalej to możliwe
- ✓ dać wykształcić się układowi immunologicznemu

” Migdałki są częścią układu immunologicznego (...) więc nie dziwi, że ich usunięcie może osłabiać wykrywanie patogenów i zwiększać ryzyko infekcji w późniejszym życiu

” nawet niewielkie zaburzenia w rozwoju [ukł. imm.] u dzieci mogą mieć długofalowe konsekwencje

A close-up photograph of a person's mouth, showing the tongue and throat. A wooden tongue depressor is inserted into the mouth, pressing down on the tongue. The person's teeth are visible, and the background is a plain, light color.

JAMA Otolaryngol Head Neck Surg. 2018 Jun 7. Association of Long-Term Risk of Respiratory, Allergic, and Infectious Diseases With Removal of Adenoids and Tonsils in Childhood. Byars SG et al.

KOMÓRKI, LAPTOPY...



” Wyższe wskaźniki depresji u nastolatków można częściowo wytłumaczyć wszechobecną elektronizacją, która może zakłócać regenerację w czasie snu.

Xian Stella Li, Stone Brook University

3 tys. nastolatków z Fragile Families and Child Wellbeing Study (Princeton, Columbia)


czas on-screen ~ bezsenność, czas snu; komunikatory, www, filmy, gry ~ depresja

Ograniczanie czasu na e-życie możliwą interwencją w zaburzeniach snu i depresji!

INSOMNIA SYMPTOMS AND SLEEP DURATION MEDIATE THE ASSOCIATION BETWEEN ADOLESCENT SCREEN TIME AND DEPRESSIVE SYMPTOMS. Li XS et al. SLEEP: 41, 2018 | ABSTRACT SUPPLEMENT



PADACZKA



Epilepsia Open. 2018 Jun; 3(2): 175-192.
Optimal clinical management of children
receiving dietary therapies for epilepsy:
Updated recommendations of the
International Ketogenic Diet Study Group.
Eric H. Kossoff

DIETA KETOGENNA

Powinna być rozpoczynana po
nieskuteczności 2 leków p-
padaczkowych, czasami wcześnie

od 1921 r.

4 diety: klasyczna, zmodyfikowana
Atkinsa, z niskim GI, ze
średniołańcuchowymi TG

4 badania typu RCT z placebo/lekami

klasycznie: szpital, głódówka (do 3 dni
- ketony!), stopniowo kalorie

DIETA KETOGENNA

już od 6 tyg. życia

"ostatnia deska ratunku" → wczesna interwencja w padaczce lekoopornej
liczne postaci padaczki >70 proc.
redukcja napadów (niektóre: I linia)

pod kontrolą lekarza

(cukier → tłuszcz) jeśli zaburzenia metabolizmu → ryzyko ↑↑↑↑↑
(nieznana przyczyna padaczki?)
screening!

czasami operacja > dieta





DIETA KETOGENNA

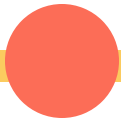
min 3 miesiące

bez restrykcji płynów i kalorii
można wprowadzać ambulatoryjnie
stopniowo ↑ tłuszcz
głodówka skraca czas do efektów

nie wpływa na stężenie leków →
redukcja pod kontrolą!

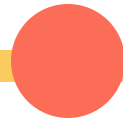
SUPLEMENTACJA

WITAMINY



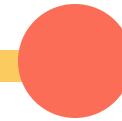
Wit. z grupy B
Witamina D
(extra?)

MINERAŁY



Selen
Wapń
magnez
cynk
żelazo
miedź

INNE



cytryniany (↓kamienie
moczowe)
Błonnik (↓ zaparcia)
+/- karnityna (hipo -
mięśnie, wątroba,
serce)

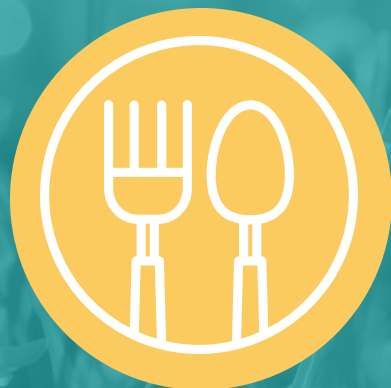
JAK DŁUGO?

**3 MIES. GDY NIESKUTECZNA
2 LATA GDY SKUTECZNA**

0 napadów = 80% wyleczonych po zakończeniu

BLISKO NATURY

i środowiska



NA CO UWAGAĆ?

ŚMIERĆ OD GRANATU

64-latka, WZW A: żółtaczką, bóle brzucha - droga fekalno-oralna
Egipt>Australia 24 przypadki NSW już w 2015 r.

obciążenia?

przebieg nadostry?



ŚMIERĆ OD GRANATU

64-latka, WZW A: żółtaczką, bóle
brzucha - droga fekalno-oralna
Egipt>Australia 24 przypadki NSW

**ZAWSZE
MYJEMY
OWOCE!**



DEMENCJA I OPRYSZCZKA



Neuron. 2018 Jun 21. pii: S0896-6273(18)30421-5. Multiscale Analysis of Independent Alzheimer's Cohorts Finds Disruption of Molecular, Genetic, and Clinical Networks by Human Herpesvirus. Readhead B



HHV-6 | 7

n = 1000, post mortem, DNA wirusy 2 x częściej w mózgach chorych na alzheimera

wirusy latentne! (HSV, VZV) od młodości

kopie ~ nasilenie demencji
~ obciążenie plakami
~ utrata neuronów

przyczyna?
inicjacja?
progresja?

przewlekły stan zapalny! **zioła, leki?**

TRAUMA → AUTOAGRESJA

n=100 tys. stress-RD, 1 mln kontrola,
120 tys. rodzeństwa, Szwecja 1981-2013

SRD ~ +30-40% szans na ch. autoimm.
41 chorób ~30 lat: cukrzyca t. 1, SLE, ch.
Leśniowskiego-Crohna

Leki p-depresyjne w 1 roku ↓ ryzyko
zależnie od czasu trwania

JAMA. 2018 Jun 19;319(23):2388-2400.
Association of Stress-Related Disorders
With Subsequent Autoimmune Disease.
Song H



”

**ZBYT SILNY STRES MOŻE
USZKADZAĆ UKŁAD
IMMUNOLOGICZNY, NIE
TYLKO U ŻOŁNIERZY**

prof. Unnur Anna Valdimarsdóttir,
Wydział Medyczny Uniwersytetu
Islandzkiego

SUPLEMENTY W WOJSKU



Army, Navy, Air Force,
Marine Corps, and
Coast Guard
70% \geq 1 w tygodniu

50+33%
witaminy/minerały
34% antyoksydanty
27% bodybuilding

26% oleje rybne
16% zioła
16% odchudzające



ODCHUDZASZ SIĘ? DBAJ O KOŚCI

Framingham Offspring Cohort
n=1400, CT piszczeli/kk.
promieniowych co 4-6 lat, dane 40 lat
wstecz

↓ m.c. dawny/niedawny (!!!) ~ gęstość i
grubość kości zbitej i gąbczastej
~ 5% spadek = ryzyko złamania ↑ 3 x
przez 40 lat
~ mniejsze przy długotrwałym
chudnięciu

J Bone Miner Res. 2018 May 29. Long-Term
and Recent Weight Change Are Associated
With Reduced Peripheral Bone Density,
Deficits in Bone Microarchitecture, and
Decreased Bone Strength: The Framin-
gham Osteoporosis Study. Liu CT et al.


**"STARSZE OSOBY, KTÓRE TRACĄ NA
WADZE, POWINNY ZDAWAĆ SOBIE
SPRAWĘ Z POTENCJALNEGO
NEGATYWNEGO WPŁYWU NA
SZKIELET I MOGĄ ROZWAŻYĆ
PRZECIWDZIAŁANIE TYM EFEKTEM"**

dr Lisa Samelson

DIETA I ĆWICZENIA

KTO RANO WSTAJE...

n=32 470, Nurses' Health Study, Śr. 55
lat
0 depresji → 4 lata 2500
niezależnie od dyżurów!



J Psychiatr Res. 2018 Aug;103:156-160.
Prospective study of chronotype and
incident depression among middle- and
older-aged women in the Nurses' Health
Study II. Vetter C et al.

KTO RANO WSTAJE...

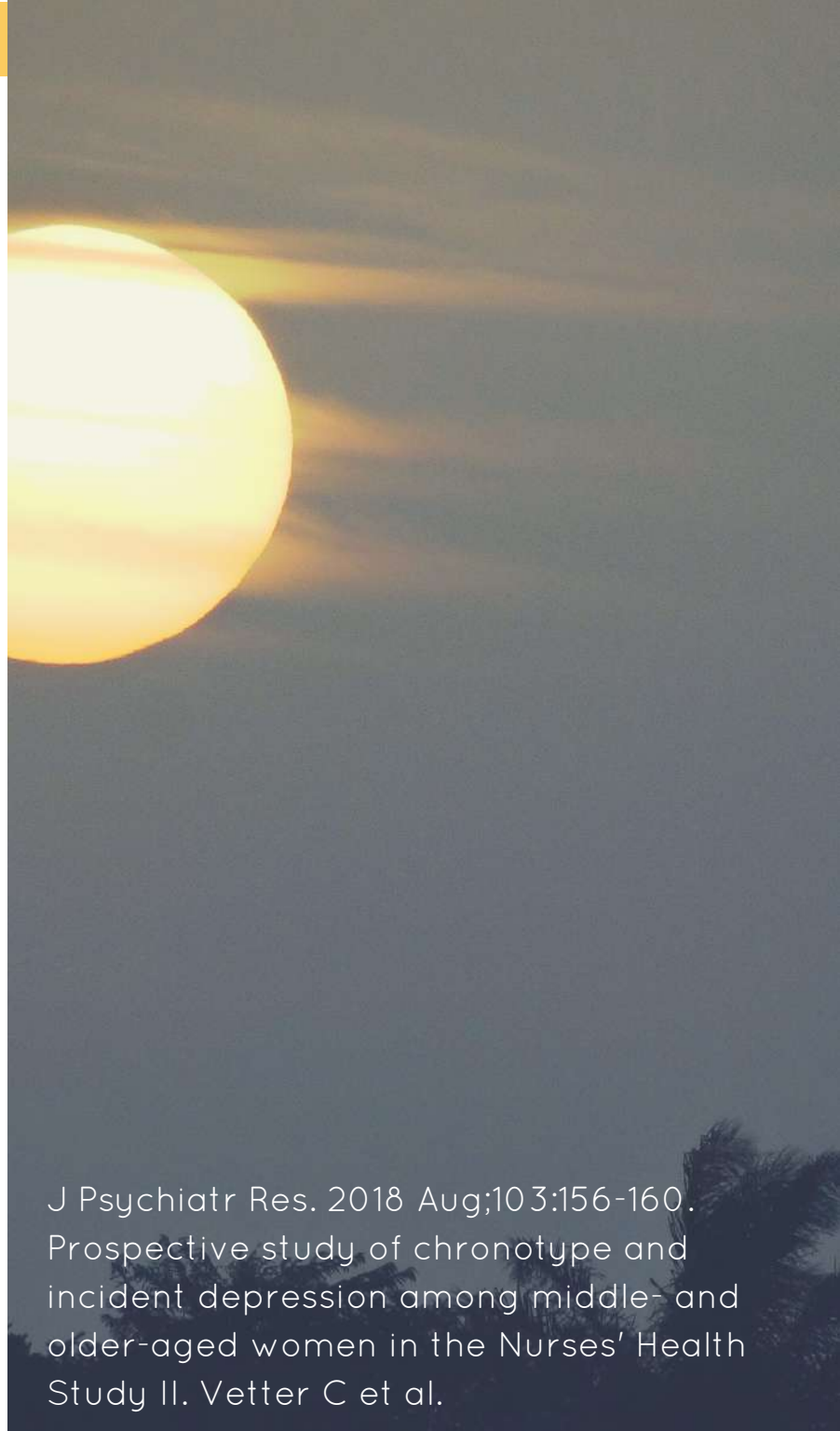
n=32 470, Nurses' Health Study, Śr. 55
lat
0 depresji → 4 lata 2500
niezależnie od dyżurów!



Witaminy = lepszy sen

RELATIONSHIPS BETWEEN DIETARY SUPPLEMENT INTAKE
AND SLEEP DURATION, INSOMNIA, AND FATIGUE. Sanchez
C et al. Sleep: 41, 2018 | ABSTRACT SUPPLEMENT

J Psychiatr Res. 2018 Aug;103:156-160.
Prospective study of chronotype and
incident depression among middle- and
older-aged women in the Nurses' Health
Study II. Vetter C et al.

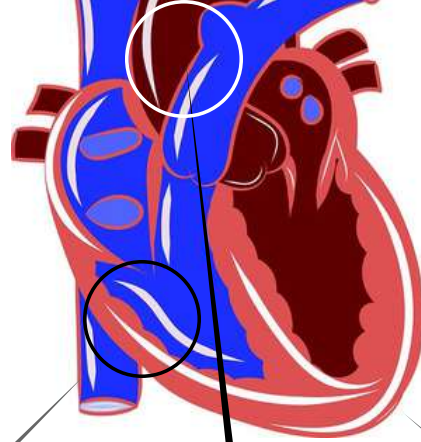


OMEGA-3 DLA SERCA



RYBY I OWOCE MORZA

- ↓ zastoinowa niewydolność serca
- ↓ choroba wieńcowa
- ↓ udar niedokrwienny
- ↓ nagła śmierć sercowa



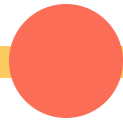
↑ płynność błony
komórkowej
kanały jonowe
receptory beta
gap junctions



↓ HR

↓ zab. rytmu

↓ NZK



↑ NO, PGI₂ i in.
↑ elastyczność i
rozkurcz
↓ mediatory prozapalne
↓ agregacja

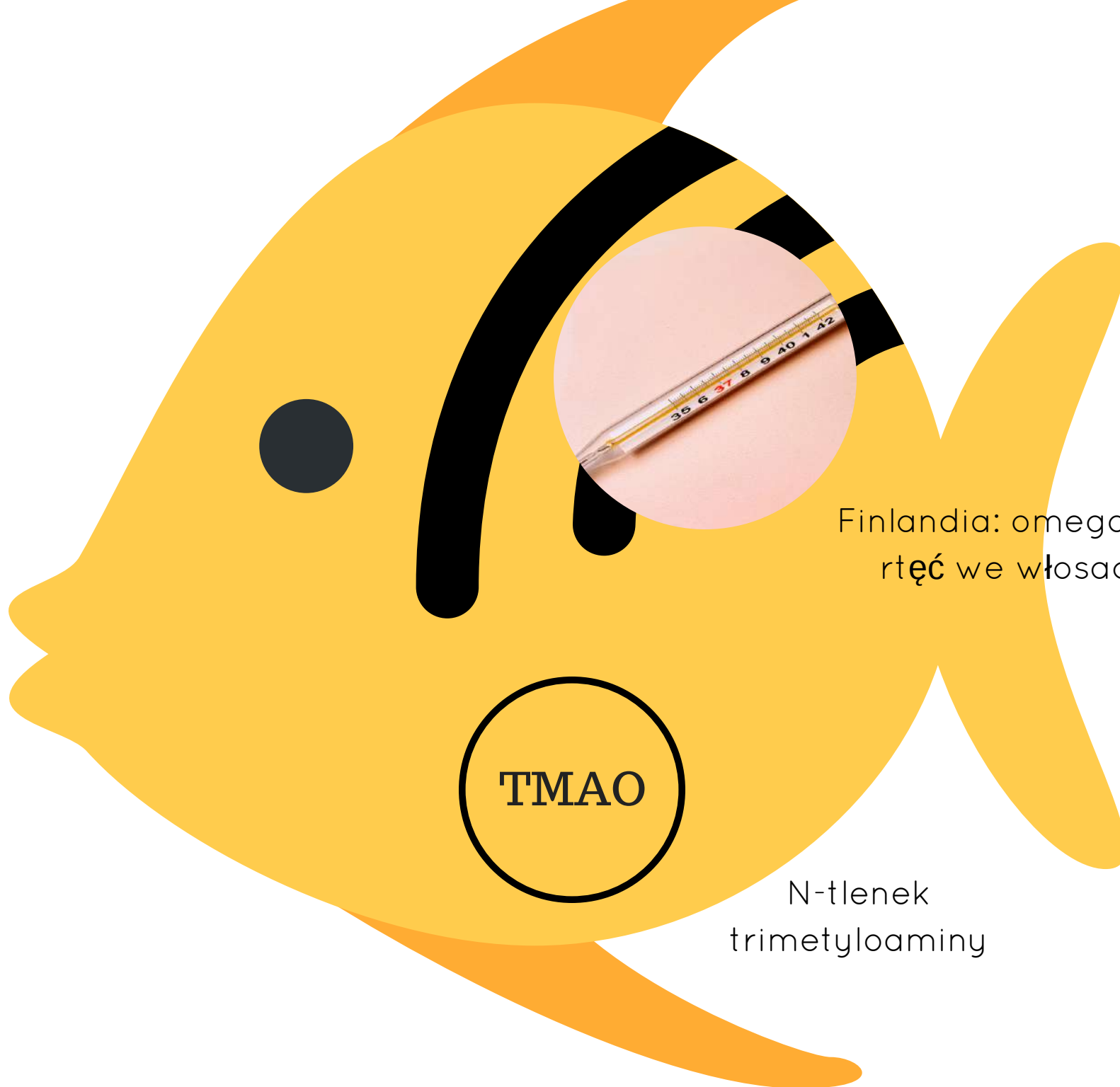


↓ ch. wieńcowa

↓ blaszki



↓ ciśnienie
↓ triglicerydy



Finlandia: omega-3 a
rtęć we włosach

TMAO

N-tlenek
trimetyloaminy

JAKOŚĆ OMEGA-3



GOED

**CALIFORNIA
PROP 65**

Global Organization for EPA & DHA

- źródła
- zawartość
- badania naukowe

The Safe Drinking Water and Toxic Enforcement Act of 1986

- wady wr. /rak: 1/100 tys./70 lat
- ostrzeżenia



WITAMINA D

Front Endocrinol (Lausanne). 2018 May 31;9:246. Vitamin D Supplementation Guidelines for General Population and Groups at Risk of Vitamin D Deficiency in Poland-Recommendations of the Polish Society of Pediatric Endocrinology and Diabetes and the Expert Panel With Participation of National Specialist Consultants and Representatives of Scientific Societies-2018 Update. Rusińska A et al.



1-10 R.Ż.

15min, ramiona i nogi!, 10-15.00, maj-wrzesień

suplementacja niekonieczna, ale zalecana

x → 600-1000 IU ~ m.c., diety

11-65 R.Ż.

15min, ramiona i nogi!, 10-15.00, maj-wrzesień

suplementacja niekonieczna, ale zalecana

x → 800-2000 IU ~ m.c., diety





>65 R.Ż. CIEMNA KARNACJA

800-2000 IU przez cały rok





>75 R.Ż.

2000-4000 IU przez cały rok



CIAŻA LAKTACJA

Planujące - jw., ale pod kontrolą we krwi

Potwierdzenie >30-50 ng/ml lub
2,000 IU

GRUPY RYZYKA

Choroby układu ruchu (np. osteoporoza, bóle kości, deformacje, złamaniaiskoenergetyczne)

Zab. gospodarki Ca-P
(mocz!)

Przewlekłe leczenie:

sterydy, ketokonazol, HIV,
p-padaczkowe

Zespoły złego wchłaniania
(celiakia, mukowiscydoza,
ch. zapalne jelit)

Choroby wątroby
(stłuszczenie!)

Choroby nerek

Zab. hormonalne
(tarczycyca, cukrzyca)
Zaburzenia
masy/składu/rozwoju
ciała (wychudzenie,
otyłość,
niedobór/nadmiar
wzrostu)

Zab. rozwojowe (IQ)
Choroby układu
nerwowego (miopatie,
porażenia, autyzm, SM,
padaczka)

Alergie
Choroby z autoagresji
(RZS, kolagenozy, ch.
skóry)

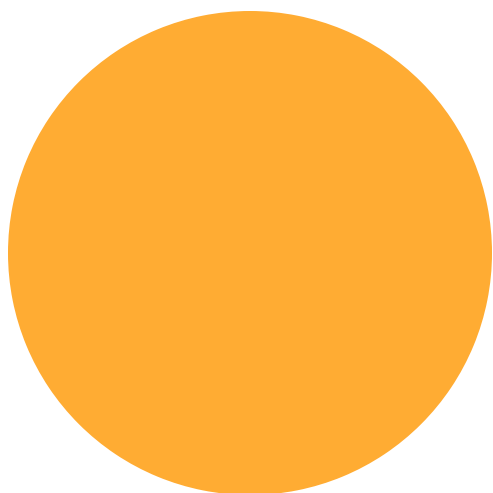
Nawracające stany
zapalne (np. dr. odd.)

Nowotwory

Ch. ukł. krążenia
(nadciśnienie, ch.
wieńcowa)

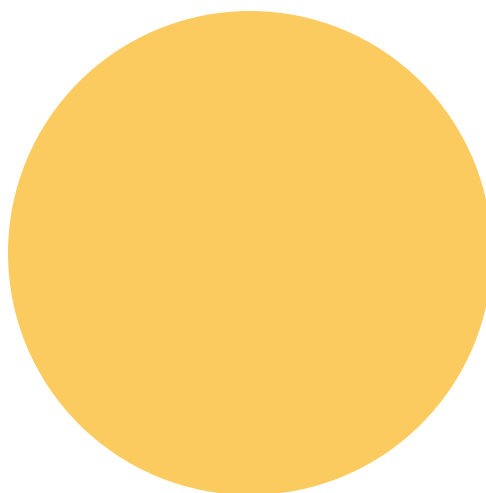
Ch. metaboliczne
(cukrzyca typu 2, zab.
lipidowe)

GRUPY RYZYKA



OTYŁOŚĆ

dawka x 2



INNI

>30-50 ng/ml
lub maksymalna



PRZERWAĆ

>100 NG/ML

↑ wapń w moczu i
krwi

INTERNET WIE WSZYSTKO



59%

POTENCJALNIE
WPROWADZAJĄ
CE W BŁĄD

27%

FAŁSZYWE

14%

PRAWDZIWE



01

BOGACTWO SELENU W CZERWONEJ KONICZYNIE

<https://integmed.pl/2018/06/18/bogactwo-selenu-w-czerwonej-koniczynie/>



02

ŻYCIE I SEKS PO MENOPAUZIE

<https://integmed.pl/2018/06/19/zycie-i-seks-po-menopauzie-cztery-suplementy/>



03

ALOES POPRAWIA PRZEBIEG CHOROBY TARCZYCY

<https://integmed.pl/2018/03/29/aloes-poprawia-przebieg-choroby-tarczycy/>



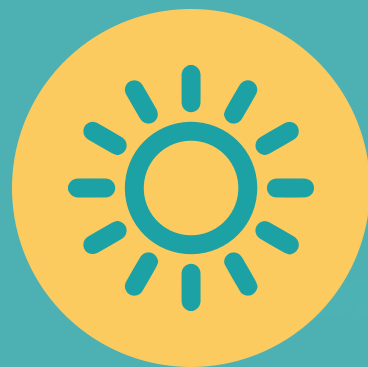
ORZECHY DLA SERCA



Mayo Clinic:

orzechy włoskie: omega-3
migdały, makadamia, pecan
orzeszki ziemne

1. co za dużo to niezdrowo
2. orzechy \neq sól, cukier, czekolada!
3. nie smażyć



DZIĘKUJĘ!

kolejny webinar 31.07

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

