

Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



Bóle głowy - przywracanie zdrowia na podstawie badań naukowych

Znaczny odsetek pacjentów z migreną może mieć celiakię, a dieta bezglutenowa może prowadzić do złagodzenia migreny u tych pacjentów

Tytuł: Związek między migreną a celiakią: wyniki wstępnego badania kliniczno-kontrolnego i terapeutycznego.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12650798/>

Wniosek: Wyniki wskazują, że **znaczna część pacjentów z migreną może mieć subkliniczną celiakię, a dieta bezglutenowa może prowadzić do złagodzenia migreny u tych pacjentów.**

Akupresura ma wartość terapeutyczną w leczeniu bólu głowy

Źródło: Wpływ akupresury i punktów spustowych w leczeniu bólu głowy: randomizowana, kontrolowana próba.

Tytuł: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20128040/>

Wniosek: Badanie wskazuje, że **jeden miesiąc leczenia akupresury jest bardziej skuteczny w zmniejszaniu przewlekłego bólu głowy niż jeden miesiąc leczenia lekami zwiótczającymi mięśnie**, a efekt utrzymuje się 6 miesięcy po leczeniu.

Leczenie prewencyjne akupunkturą może skutecznie poprawić jakość życia pacjentów z migreną i zmniejszyć atak migreny

Tytuł: Wpływ profilaktycznego leczenia akupunkturą na jakość życia u pacjentów z migreną

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19563186/>

Wniosek: **Leczenie prewencyjne akupunkturą może skutecznie poprawić jakość życia pacjentów z migreną i zmniejszyć atak migreny.** Nie ma znaczącej różnicy w poprawie zdrowia fizycznego i psychicznego pacjentów z migreną między akupunkturą i chlorowodorkiem flunaryzyny, akupunktura jest bardziej skuteczna w zmniejszaniu dni z atakiem migreny.

Terapia antyoksydacyjna z zastosowaniem kory sosnowej, witaminy C i witaminy E może być korzystna w leczeniu migreny lekoopornej, zmniejszając częstość i nasilenie bólu głowy

Tytuł: Zastosowanie wyciągu z kory sosny i preparatu łączącego witaminy antyoksydacyjne jako terapii migreny u pacjentów opornych na leczenie farmakologiczne.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16643582/>

Wniosek: **Dane te wskazują, że terapia antyoksydacyjna zastosowana w tym badaniu może być korzystna w leczeniu migreny, prawdopodobnie zmniejszając częstotliwość i nasilenie bólu głowy.** Uzasadnione są dalsze badania kliniczne nad skutecznością antyoksydantów w terapii przewlekłej migreny.

Średni dzienny czas rozmów telefonicznych związany jest z nasileniem bólu głowy u mężczyzn i kobiet

Tytuł: Przekrojowe badanie związku między korzystaniem z telefonu komórkowego a objawami złego stanu zdrowia.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27788568/>

Wniosek: **Czas trwania rozmów przez telefon komórkowy nie był istotnie związany ze stresem, snem, funkcjami poznawczymi czy depresją, ale był związany z nasileniem bólu głowy.**

Ser, czekolada, wino i piwo mogą działać jako „wyzwalacze” migrenowych bólów głowy

Tytuł: Zależności między jedzeniem, winem i piwem a migrenowymi bólami głowy.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7635722/>

Wniosek: Stwierdzono, że **wrażliwość na ser, czekoladę i czerwone wino, mają ściśle powiązane mechanizmy, w pewien sposób bardziej związane z migreną niż z przewlekłym napięciowym bólem głowy.**

Koenzym Q10 wydaje się być bezpiecznym i skutecznym środkiem zapobiegającym migrenie

Tytuł: Otwarte badanie koenzymu Q10 jako środka zapobiegającego migrenie.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11972582/>

Wniosek: Z tego otwartego badania wynika, że **koenzym Q10 jest dobrym środkiem zapobiegającym migrenie.** Konieczne jest jednak przeprowadzenie badań kontrolowanych placebo, aby określić prawdziwą skuteczność koenzymu Q10 w zapobieganiu migrenie.

Pracownicy służby zdrowia mogą odczuwać bóle głowy po zastosowaniu maski na twarz N95

Tytuł: Bóle głowy i maska N95 wśród pracowników służby zdrowia.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16441251/>

Wniosek: **Pracownicy służby zdrowia mogą odczuwać bóle głowy po zastosowaniu maski na twarz N95. Krótszy czas noszenia maski na twarzy może zmniejszyć częstotliwość i nasilenie bólów głowy.**

Zmęczenie, bóle głowy, napięcie, zaburzenia snu i zawroty głowy, wykazane w kwestionariuszu, związane były z korzystaniem z telefonu komórkowego

Tytuł: Związek promieniowania telefonu komórkowego ze zmęczeniem, bólem głowy, zawrotami głowy, napięciem i zaburzeniami snu w populacji saudyjskiej.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15195201/>

Wniosek: Na podstawie wyników niniejszego badania stwierdzono, że **korzystanie z telefonów komórkowych jest czynnikiem ryzyka zagrożenia zdrowia, i powinno być unikane długotrwałe lub nadmierne korzystanie z telefonów komórkowych** poprzez działania promujące zdrowie, takie jak dyskusje grupowe, prezentacje publiczne oraz elektroniczne i drukowane źródła medialne.

Narażenie na promieniowanie o niskiej intensywności i bardzo wysokiej częstotliwości jest związane ze zwiększoną częstością występowania bólu głowy, bezsenności i amnezji

Tytuł: Wpływ promieniowania elektromagnetycznego o niskim natężeniu i bardzo wysokiej częstotliwości na personel narażony zawodowo.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15355705/>

Wniosek: **Promieniowanie VHF o niskiej intensywności może obniżać funkcje układu nerwowego u osób narażonych zawodowo oraz powodować wzrost niektórych rodzajów enzymów i immunoglobulin.**

Obniżenie poziomu homocysteiny kwasem foliowym, witaminą B-6 i B-12 może mieć działanie terapeutyczne na migrenowe bóle głowy

Tytuł: Wpływ suplementacji witaminowej i genotypu MTHFR (C677T) na obniżenie stężenia homocysteiny i niepełnosprawność w przebiegu migreny.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19384265/>

Wniosek: To badanie dostarcza pewnych wczesnych dowodów na to, że **obniżenie poziomu homocysteiny poprzez suplementację witaminami zmniejsza niepełnosprawność migrenową w podgrupie pacjentów.** Większe badania są uzasadnione w celu ustalenia, czy terapia witaminowa jest bezpieczną, niedrogą i skuteczną opcją profilaktyczną w leczeniu migreny i czy skuteczność zależy od genotypu MTHFR C677T.

Pacjenci leczeni jogą przez okres 3 miesięcy zauważyli znaczne zmniejszenie częstości migrenowych bólów głowy i związanych z nimi objawów klinicznych

Tytuł: Skuteczność terapii jogą w leczeniu migreny: randomizowane badanie kontrolowane.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17501846/>

Wniosek: **Badanie wykazało znaczne zmniejszenie częstości migrenowych bólów głowy i związanych z nimi objawów klinicznych u pacjentów leczonych jogą przez okres 3 miesięcy.** Wydaje się, że uzasadnione są dalsze badania nad tą interwencją terapeutyczną.

Zwapnienie szyszynki zostało powiązane z zaburzeniami migrenowymi

Tytuł: Czy istnieje korelacja między zwapnieniem szyszynki a migreną?

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26531271/>

Wniosek: Według uzyskanych danych można wskazać, że **zwapnienie szyszynki może być związane z migreną.**

Regularne kąpiele w saunie to prosty, samodzielny zabieg, który skutecznie zmniejsza intensywność bólu głowy w przewlekłych napięciowych bólach głowy

Tytuł: Skuteczność regularnych kąpiei w saunie w przypadku przewlekłego napięciowego bólu głowy: randomizowane, kontrolowane badanie.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25636135/>

Wniosek: **Regularne kąpiele w saunie to proste, samodzielne leczenie, które skutecznie zmniejsza intensywność bólu głowy w przewlekłym napięciowym bólu głowy.**

Zawartość magnezu w surowicy pacjentów z migreną była znacząco niższa niż w normalnej populacji i związana z częstością ataków migreny, co przemawia za stosowaniem magnezu w profilaktyce i leczeniu migreny

Tytuł: Zależność pomiędzy stężeniem magnezu w surowicy krwi a występowaniem napadów migreny.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21983373/>

Wniosek: **Zawartość magnezu w surowicy pacjentów z migreną była znacząco niższa niż w normalnej populacji i związana z częstością ataków migreny, co przemawia za stosowaniem magnezu w zapobieganiu i leczeniu migreny.**

Melatonina może być skuteczna w leczeniu kilku pierwotnych zaburzeń bólu głowy, w szczególności klasterowego bólu głowy i migreny

Tytuł: Rola melatoniny w leczeniu pierwotnych zaburzeń bólowych głowy.

Źródło: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27316772/>

Wniosek: **Melatonina może być skuteczna w leczeniu kilku pierwotnych zaburzeń głowy, szczególnie klasterowego bólu głowy i migreny.** Przyszłe badania powinny koncentrować się na wyjaśnieniu mechanizmów leżących u podstaw korzyści melatoniny w różnych zaburzeniach bólowych głowy, a także na wyjaśnieniu optymalnego dawkowania i formuły.

Źródło: <https://www.greenmedinfo.com/disease/headache>
