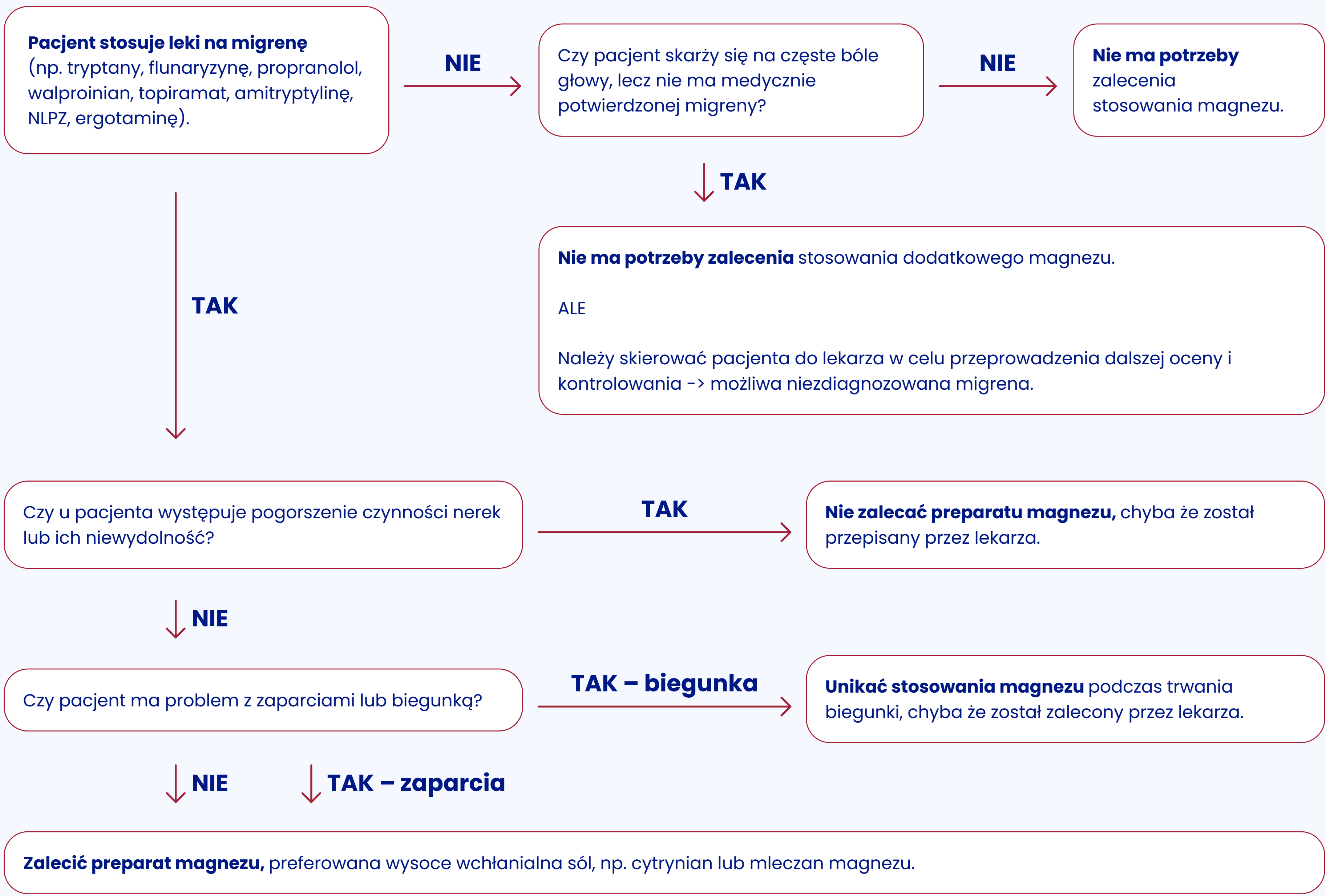


# Niedobór magnezu a migrena – algorytm włączenia preparatu magnezu



## Dawkowanie:<sup>1</sup>

- Przyjmowanie magnezu (w dawce **600 mg cytrynianu magnezu**) jest stosowane w profilaktyce epizodów migreny u osób dorosłych.



## Działania niepożądane i interakcje:<sup>5</sup>

- Przyjmowanie magnezu nawet w większych dawkach doustnych nie wiąże się z ciężkimi działaniami niepożądanymi. Możliwe są miękkie stolce, które zwykle występują okresowo.<sup>2</sup>
- Magnez przyjmowany doustnie nie wchodzi w interakcje z lekami stosowanymi w leczeniu migreny.



## Magnez w zmniejszaniu nasilenia i częstotliwości epizodów migreny.

Epizod migreny wiąże się z niedoborem magnezu. Podawanie magnezu dożylnie i doustnie należy dostosować w ramach wielokierunkowego podejścia w łagodzeniu migreny.<sup>3</sup>

- Profilaktyczne leczenie migreny za pomocą wysokich dawek dicytrynianu magnezu (600 mg) wydaje się być bezpieczną i efektywną kosztowo strategią w praktyce klinicznej.<sup>4</sup>
- Przyjmowanie magnezu doustnie w dawce 600 mg (24 mmol) magnezu (dicytrynianu trimagnezu) (w stałym skojarzeniu, w dobowej dawce 600 mg magnezu, 400 mg ryboflawiny i 150 mg Q10 w preparacie zawierającym także niskie dawki różnych witamin) codziennie przez 12 tygodni wiązało się ze zmniejszeniem częstotliwości epizodów o 41,6% w grupie magnezu i o 15,8% w grupie placebo w porównaniu z wartościami wyjściowymi (p < 0,05). Pacjenci ocenili skuteczność leczenia jako znacznie wyższą od placebo. Zdarzenia niepożądane obejmowały głównie dyskomfort w jamie brzusznej i biegunkę ze względu na wysoką dawkę magnezu.<sup>5</sup>
- W metaanalizie 10 badań (789 uczestników) doustny magnez znacznie zmniejszał częstotliwość i nasilenie migreny (OR = 0,20 i 0,27).<sup>3</sup>

### Literatura

\* Kryteria rozpoznania migreny są następujące:<sup>6</sup>

1) ≥5 epizodów bólu głowy spełniających kryteria 2-4

2) epizody bólu głowy trwające 4-72 godziny (nielezione, lub gdzie leczenie nie dało efektu)

3) ból głowy ma ≥2 z następujących 4 cech:

a) jest zlokalizowany z jednej strony

b) jest pulsujący

c) ma nasilenie umiarkowane lub wysokie

d) ulega nasileniu podczas wykonywania normalnych czynności fizycznych lub zmusza do unikania takich czynności (np. chodzenia, wchodzenia na schody)

4) w czasie trwania bólu głowy występuje ≥1 z następujących objawów:

a) nudności i/lub wymioty

b) wrażliwość na światło i dźwięk

5) inne rozpoznanie nie pokrywa się z opisanym zaburzeniem. Jeżeli atak bólu jest poprzedzony ustępującymi objawami, takimi jak zaburzenia widzenia, słabość mięśni, zaburzenia sensoryczne lub mowy, utrzymującymi się przez 5–60 minut, z których ≥1 jest zlokalizowane po jednej stronie, rozpoznawana jest migrena z aurą. Szczególnie dokuczliwą postacią migreny jest migrena przewlekła, rozpoznawana w oparciu o następujące kryteria: ból głowy przez ≥15 dni w miesiącu przez ≥3 kolejne miesiące; przez ≥8 dni w każdym miesiącu ból głowy spełnia opisane wyżej kryteria migreny, a pacjent miał już dotychczas ≥ 5 epizodów migreny (z aurą lub bez).

1. Jędrzejek M, Mastalerz-Migas A, Biełkowski P, et al. Stosowanie preparatów magnezu w praktyce lekarza rodzinnego. Lekarz POZ. 2021;7(2).

2. Ehrlich, B. & Barbagallo, Mario & Classen, H.G. & Guerrero-Romero, Fernando & Mooren, Frank & Rodríguez-Morán, Martha & Vierling, Wolfgang & Vormann, Jürgen & Kisters, K. (2017). Significance of magnesium in insulin resistance, metabolic syndrome, and diabetes – recommendations of the Association of Magnesium Research e.V. Trace Elements and Electrolytes. 34. 10.5414/TEX01473.

3. Chiu HY, Yeh TH, Huang YC, Chen PY. Effects of Intravenous and Oral Magnesium on Reducing Migraine: A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Pain Physician. 2016 Jan;19(1):E97-112.

4. von Luckner A, Riederer F. Magnesium in Migraine Prophylaxis-Is There an Evidence-Based Rationale? A Systematic Review. Headache. 2018 Feb;58(2):199-209.

5. Gaul, C.; Diener, H.C.; Danesch, U.; Migravent® Study Group. Improvement of migraine symptoms with a proprietary supplement containing riboflavin, magnesium and Q10: A randomized, placebo-controlled, double-blind, multicenter trial. J. Headache Pain 2015, 16, 516.

6. J. Różniecki et al. Bóle głowy. Medycyna praktyczna. <https://www.mpp.pl/interna/chapter/B16.1.1.4>, data dostępu: 31.03.2022

**Magne B6 Forte**, 100 mg jonów magnezu + 10 mg pirydoksyny chlorowodoru, tabletki powlekane. Jedna tabletka powlekana zawiera 100 mg jonów magnezu w postaci magnezu cytrynianu (Magnesii citras) i 10 mg pirydoksyny chlorowodoru (Pyridoxini hydrochloridum). Substancja pomocnicza o znanym działaniu: laktoza 50,57 mg. Wskazania do stosowania. Produkt jest wskazany do stosowania w niedoborach magnezu. Występowanie poniżej wymienionych objawów może wskazywać na niedobór magnezu - nerwowość, drażliwość, wahania nastroju, łagodny lek, niepokój, przejściowe uczucie zmęczenia, ospałość, zaburzenia snu w niewielkim nasileniu. - objawy lęku, takie jak kurcze przewodu pokarmowego lub kołatanie serca (bez zaburzeń serca); - kurcze mięśni, mrowienie, drganie powiek. Uzupełnienie magnezu może złagodzić powyższe objawy. W przypadku braku poprawy po miesiącu stosowania produktu leczniczego Magne B6 Forte, kontynuowanie leczenia nie jest zalecane. Dawkowanie i sposób podawania: Dawkowanie Dorosli: od 3 do 4 tabletek na dobę, w 2 lub 3 dawkach podzielonych podczas posiłku. Dzieci i młodzież w wieku 6 lat lub powyżej (o masie ciała około 20 kg): od 10 do 30 mg/kg m.c. na dobę (tzn. od 0,4 do 1,2 mmol/kg m.c. na dobę) tzn. od 2 do 4 tabletek na dobę, w 2 lub 3 dawkach podzielonych, podczas posiłków. Sposób podawania: Tabletki należy połykać, popijając dużą ilością wody. Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancje czynne lub na którąkolwiek substancję pomocniczą, ciężka niewydolność nerek (klirens kreatyniny mniejszy niż 30 ml/min), jednoczesne stosowanie lewodopy. Specjalne ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące stosowania: W przypadku skojarzonego niedoboru magnezu i wapnia, w pierwszej kolejności należy wyrównać niedobór magnezu. W przypadku ciężkiego niedoboru magnezu i zaburzeń wchłaniania, leczenie należy rozpocząć od dożylnego podawania magnezu. Należy zachować szczególną ostrożność u pacjentów z umiarkowaną niewydolnością nerek ze względu na ryzyko wystąpienia wysokiego stężenia magnezu we krwi. Nie stosować u dzieci w wieku poniżej 6 lat. Dotyczy tylko chlorowodoru pirydoksyny: Na skutek przyjmowania wysokich dawek pirydoksyny przez długi czas może wystąpić czuciowa neuropatia aksonalna. Specjalne ostrzeżenia dotyczące substancji pomocniczych: Laktoza Produkt leczniczy nie powinien być stosowany u pacjentów z rzadko występującą dziedziczną nietolerancją galaktozy, brakiem laktazy lub zespołem złego wchłaniania glukozy-galaktozy. Działania niepożądane: Działania niepożądane są wymienione poniżej według klasyfikacji układów i narządów oraz częstości występowania. Częstość występowania jest określona jako bardzo często (> 1/10), często (> 1/100 do < 1/10), niezbyt często (> 1/1000 do < 1/100), rzadko (> 1/10 000 do < 1/1000), bardzo rzadko (< 1/10 000), nieznana (częstość nie może być określona na podstawie dostępnych danych). Zaburzenia układu immunologicznego: nadwrażliwość - częstość nieznana: Zaburzenia żołądka i jelit: biegunka, ból brzucha - częstość nieznana: Zaburzenia skóry i tkanki podskórnej: reakcje skórne, w tym pokrzywka, świąd, wyprysk, rumień - częstość nieznana. Zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych Po dopuszczeniu produktu leczniczego do obrotu istotne jest zgłaszanie podejrzewanych działań niepożądanych. Umożliwia to nieprzerwane monitorowanie stosunku korzyści do ryzyka stosowania produktu leczniczego. Osoby należące do fachowego personelu medycznego powinny zgłaszać wszelkie podejrzewane działania niepożądane za pośrednictwem Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, Al. Jerozolimskie 181C, 02-222 Warszawa, tel.: + 48 22 49 21 301, faks: + 48 22 49 21 309, Strona internetowa: <https://smz.ezdrowie.gov.pl> Działania niepożądane można zgłaszać również podmiotowi odpowiedzialnemu. OTC – produkt leczniczy wydawany bez przepisu lekarza. Przed zastosowaniem należy zapoznać się z pełną informacją o leku. Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o. ul. Marcina Kasprzaka 6, 01-211 Warszawa. Informacji udziela: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o., tel.: 22 280 00 00. Pozwolenie Prezesa URPLWMIpB na dopuszczenie do obrotu nr: 15649; [ChPL 07/2024]

**Magne-B6 Kids**, suplement diety, tabletki do żucia. Zawartość składników aktywnych w zalecanej porcji dziennej (1 tabletki): 70 mg magnezu - 19% RWS; 0,6 mg witaminy B6 - 43% RWS; [RWS - referencyjna wartość spożycia]. Zalecane spożycie: Od 4 do 10 r.ż.: 1 tabletki do żucia; powyżej 10 lat: 2 tabletki do żucia. Należy przyjąć podczas posiłków. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut różnicowanej diety. Prowadzenie zdrowego trybu życia i stosowanie zrównoważonej diety jest niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Nie należy podawać dzieciom poniżej 4 r.ż. Należy upewnić się, że dziecko dokładnie rozgryza każdą tabletkę. Produkt nie może być stosowany przez osoby uczulone na którykolwiek ze składników preparatu. Podmiot wprowadzający do obrotu: Opella Healthcare Poland Sp. z o.o.