

Niedobór magnezu a fibromialgia – algorytm włączenia preparatu magnezu



Dawkowanie

- Badania sugerują przyjmowanie cytrynianu magnezu w dawce **300 mg/dobę**.¹
- Całkowita dawka dobową powinna być przyjmowana w co najmniej dwóch dawkach podzielonych ze względu na możliwość wystąpienia działań niepożądanych (głównie biegunki).

Działania niepożądane i interakcje

- Przyjmowanie magnezu nawet w większych dawkach doustnych nie wiąże się z ciężkimi działaniami niepożądanymi; możliwe są miękkie stolce, które zwykle występują okresowo.²
- Magnez można łączyć z typowymi lekami stosowanymi w łagodzeniu objawów fibromialgii (np. pregabaliną, tramadolem, antydepresantami).

Wpływ magnezu na fibromialgię

- Cytrynian magnezu (300 mg/dobę) może doprowadzić do zmniejszenia liczby punktów tkliwych oraz redukcji nasilenia fibromialgii. Dodanie amitryptyliny (10 mg/dobę) spowodowało obniżenie liczby punktów tkliwych (z 15,2 do 11,7 pkt), wskaźnika punktów tkliwych (z 27 do 19,4 pkt), nasilenia depresji (z 12,9 do 8 pkt) oraz wyniku z kwestionariusza wpływu fibromialgii (z 35,4 do 23,6 pkt).¹
- Dodanie tryptofanu i magnezu do diety śródziemnomorskiej spowodowało poprawę satysfakcji wizerunku ciała, nastroju, złagodzenie objawów lęku oraz zaburzeń odżywiania, lecz nie doprowadziło do zmiany jakości snu u kobiet z fibromialgią.³
- Niska podaż magnezu w diecie jest związana z pogorszeniem parametrów progu bólu u pacjentów z fibromialgią.⁴

Literatura

- Bagis S, Karabiber M, As I, Tamer L, Erdogan C, Atalay A. Is magnesium citrate treatment effective on pain, clinical parameters and functional status in patients with fibromyalgia? Rheumatol Int. 2013.
- 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.
- Martínez-Rodríguez A, Rubio-Arias JÁ, Ramos-Campo DJ, et al.. Psychological and sleep effects of tryptophan and magnesium-enriched mediterranean diet in women with fibromyalgia. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(7):2227.
- Pagliai G, Giangrandi I, Dinu M, Sofi F, Colombini B. Nutritional Interventions in the Management of Fibromyalgia Syndrome. Nutrients. 2020 Aug20;12(9):2525.

Magne B6 Forte, 100 mg jonów magnezu + 10 mg pirydoksyny chlorowodorku, tabletki powlekane. Jedna tabletkę powlekana zawiera 100 mg jonów magnezu w postaci magnezu cytrynianu (Magnesii citras) i 10 mg pirydoksyny chlorowodorku (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 lęk, 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 Dorośli: 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 substancję czynną 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 chlorowodorku 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 częstotliwości występowania. Częstotliwość 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 (częstotliwość 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 tabletkę): 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 tabletkę 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 zróżnicowanej 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.