

100 medikų kreipimasis [Dėl vitamino D]

100 šalies medikų 2021 metų balandžio viduryje kreipėsi į Sveikatos apsaugos ministeriją ir Vyriausybę ir paragino atkreipti dėmesį į teigiamą vitamino D naudą mažinant sunkių COVID-19 užsikrėtimų skaičių ir švelninant infekcijos pasekmes, nes didesnis vitamino D lygis kraujyje yra susijęs su mažesniu SARS-CoV-2 infekcijos pasireiškimo dažniu, sumažina sunkios formos pasireiškimo riziką bei gali paveikti koronaviruso ligos eigą teigiama linkme.

Naujausi tarptautiniai moksliniai tyrimai rodo, kad vitaminas D turi ypač efektyvų poveikį imuninei sistemai, kovojančiai su įvairiomis ligomis ir infekcijomis, tarp jų – ir COVID-19 virusu.

Vitamino D trūkumas – paplitusi problema. Kauno klinikų Šeimos medicinos klinikose dirbanti medicinos mokslų daktarė Asta Aukštakalnienė teigia, kad vitamino D stoką patiria didžioji dalis visuomenės, nepriklausomai nuo amžiaus. *„Vitamino D trūkumas yra būdingas žmonėms praktiškai visus metus, tačiau mūsų šalyje atlikti epidemiologiniai tyrimai rodo, kad nuo spalio iki gegužės mėnesio su šio vitamino stoka susiduria net 70 proc. lietuvių. Be abejonės, tam didelę įtaką turi ir nedėkingas klimatas, kadangi vasaros sezonas nėra ilgas, o ir dažnai jis būna apsiniaukęs, vėsokas ir su mažai saulės spindulių“*, – pasakoja A. Aukštakalnienė. Medicinos mokslų daktarės teigimu, didžiausia šio vitamino stokos rizika kyla žmonėms, vyresniems nei 70 metų. Vitaminą D, gaunamą iš saulės spindulių, jų oda pasisavina 5 kartus lėčiau nei 20-30 metų amžiaus žmonės. Tačiau A. Aukštakalnienė pabrėžia, kad nepakankamas šio vitamino kiekis organizme nėra problema tik mūsų šalies gyventojams. Anot jos, pastebimas ryškus trūkumas ir tokių šalių visuomenėse, kurių klimatas yra gerokai palankesnis – Ispanijoje, Italijoje, Prancūzijoje.

Daugelyje šalių stebint nemažėjančius užsikrėtimo COVID-19 infekcija atvejus, pradėta vis garsiau kalbėti apie vitaminą D, kaip veiksmingą prevencinę priemonę išvengiant sunkių formų užsikrėtimo. Anot Santaros klinikų Vidaus ligų centro vadovo, VU Medicinos fakulteto Vidaus ligų, šeimos medicinos ir onkologijos klinikos vadovo prof. Virginijaus Šapokos, plečiantis COVID-19 virusu persirgusioms žmonių grupėms, vis daugiau atliekama tyrimų, kurie rodo vitamino D svarbą siekiant išvengti sunkių koronaviruso atvejų. Jo teigimu, taip yra todėl, kadangi vitaminas D reikšmingai sustiprina imuninį atsaką sąlytyje su COVID-19 infekcija.

Jam antrina ir medicinos mokslų daktarė A. Aukštakalnienė. Jos teigimu, apie tai, kokią įtaką vitaminas D turi imunitetui, pradėta vis garsiau kalbėti pastaraisiais metais. *„Nors nuo seno visi žinome, kad vitaminas D yra būtinas kaulų struktūrai, jų tvirtumui palaikyti, turbūt pastaruosius 3 metus vis labiau kalbama apie vadinamąjį autokrininį šio vitamino poveikį, t.y. šis vitaminas yra stiprus vaistas imunitetui stiprinti. Ypač turint omenyje dabartinę viruso situaciją, imuniteto stiprinimas tampa dar aktualesnis“*, – teigia ji.

Pasak prof. V. Šapokos, prielaidas kalbėjimui apie tai, kodėl būtina vartoti daugiau vitamino D koronaviruso kontekste, sudaro naujaisi įvairiose pasaulio šalyse atliekami tyrimai. Jie, anot profesoriaus, rodo akivaizdų ryšį tarp vitamino D trūkumo ir sunkesnių infekcijos atvejų. *„Esant normaliam vitamino D kiekiui organizme, sergančiųjų patekimas į reanimacijos skyrius yra žymiai retesnis nei tu, kuriems būdingo jo stoka. Kai kurios šalys, pavyzdžiui, Jungtinė Karalystė, apibendrinusi turimus duomenis, išskyrė rizikos grupes – vyresnio amžiaus asmenis, kuriems būdinga vitamino D stoka, turi konkrečias ligas – ir jiems 4 mėnesius nemokamai skyrė vitamino D papildus 4 mėnesių laikotarpiui. Galimai dėl to, galimai ir dėl kitų priežasčių, buvo sumažinta medicinos įstaigų apkrova, o susirgusiųjų ligos formos buvo lengvesnės“*, – sako V. Šapoka.

Prof. V. Šapokos teigimu, didžioji dalis pastaraisiais metais atliekamų tyrimų indikuoja, kad organizme turint normalų kiekį vitamino D, pastebima mažesnė mirštamumo nuo koronaviruso galimybė bei trumpesnė hospitalizacijos trukmė palyginti su asmenimis, kuriems būdingas minėto vitamino trūkumas.

A. Aukštakalniienės teigimu, remiantis mokslininkų pateikiamais duomenimis, **pacientų, kurių organizme yra normalus vitamino D kiekis, mirštamumas nuo COVID-19 yra net iki 15 kartų (!) mažesnis**, o sunkių komplikacijų, kai reikalinga plaučių ventiliacija, rizika yra šešis kartus mažesnė.

„Dabartiniame COVID-19 kontekste gydytojai vis dažniau pacientams primena, kad jie nepamirštų gerti vitamino D, tačiau svarbu prisiminti, kad imunitetą palaikyti ir stiprinti būtina nuolat. Turint omenyje tai, kad kuo toliau, tuo labiau didėja rekomenduojama norma, kurią reikėtų suvartoti per parą, vitamino D svarba vis didės“, – pabrėžė Santaros klinikų Vidaus ligų centro vadovas prof. V. Šapoka.

Rūpinkimės savo, savo artimųjų, draugų, bendradarbių sveikata, dalinkimės šiuo gydytojų pranešimu spaudai, portale Lrytas.lt paskelbtu 2021-04-30 12:58.

Skaitykite daugiau: <https://www.lrytas.lt/sveikata/ligos-ir-gydymas/2021/04/30/news/medikai-pasiule-pigu-buda-kuris-padededa-isvengti-sunkios-covid-19-ligos-formos-mazina-mirstamumo-rizika-19203094/>

* * *

Kelios pastabos dėl vitamino D vartojimo:

- Vitaminą D3 reikia vartoti kartu su vitaminu K2, tuomet jis geriau įsisavinamas (vaistinėse galima nusipirkti jau paruoštų vartoti šių vitaminų mišinių);
- Vitaminą D3 reikia būtina vartoti su riebiu maistu, aliejumi;
- Rekomenduojama kasdieninė vitamino D3 suvartojimo norma suaugusiems yra 4 000 – 10 000 tarptautinių vienetų (TV, angl. IU – international units); jei kažkurią dieną vitamino suvartoti nepavyko, praleistą vitamino kiekį reikėtų priedėti ir suvartoti su kitos dienos norma.
- Dėl vartojimo pasitarkite su savo šeimos gydytoju.