

Ar vitaminas C efektyvus įprastiniam peršalimui gydyti?

Jonas Dautaras, Robertas Vrublevskis, Denys Tsybulskyi

Apie du šimtai skirtingų virusų [1] gali sukelti įprastinį peršalimą – ligą, lemiančią prastą savijautą, karščiavimą ir kvėpavimo takų problemas. Nors įprastinis peršalimas ir nekelia pavojaus gyvybei, aukštas šios ligos dažnis daro didelę įtaką visuomenei. Suaugę vidutiniškai peršala penkis kartus per metus, vaikai – septynis [1]. Taigi dėl įprastinio peršalimo dažnai neatvykstama į darbą, mokyklą ar darželį.

Norint išvengti peršalimo simptomų bei ligos keliamos ekonominės žalos, svarbu žinoti efektyvias, moksliniais tyrimais pagrįstas apsaugos priemones. Vienas iš populiarių patarimų norint išvengti peršalimo ar jį išgydyti – vartoti vitaminą C. Atliekant šį darbą buvo siekta apžvelgti naujausių tyrimų duomenis ir atsakyti į klausimą, ar tai tikrai yra patikimas metodas peršalimui gydyti.

Sisteminė apžvalga patikimumas

	Hemilä, H., Chalker, E., 2013	Nahas, R., Balla, A., 2011	Heimer, K.A. et al., 2009
At atlikta tinkama išsami paieška?	Green	Yellow	Red
Ar adekvatus tyrimo įtraukimo kriterijai?	Green	Green	Green
Ar apžvalga įtraukia tinkamus tyrimus klausymui atsakyti?	Green	Green	Green
Ar atskirų tyrimų rezultatai panašūs (homogeniški)?	Green	Yellow	Yellow

Suaugę per metus vidutiniškai peršala penkis kartus, o vaikai — septynis

Daugiau nei 1g vitamino C per dieną suaugusiems peršalinimą vidutiniškai sutrumpina 8%, o vaikams — 18%

Rezultatai

Atlikus paiešką* duomenų bazėje MEDLINE, buvo atrinktos trys sisteminės apžvalgos. Nors Nahas ir Balla (2011) bei Heimer ir kitų (2009) sisteminėse apžvalgose buvo rasta trūkumų, visų tyrėjų pateikiami rezultatai sutampa: vitaminas C reikšmingai nesumažina tikimybės peršalti bei nepalengvina peršalimo simptomų, tačiau gali sutrumpinti sirgimo laiką. Vartojant daugiau nei 1g vitamino C per dieną, suaugę peršalimu serga vidutiniškai 8% trumpiau, o vaikai – iki 18% trumpiau nei negeriant vitamino C. Peršalimas įprastai trunka nuo septynių iki dešimt dienų [2], todėl vitamino C vartojimas suaugusių sirgimo trukmę sutrumpina apie parą, o vaikų – iki dviejų parų. Atsižvelgiant į mažą vitamino C kainą ir lengvą prieinamumą, toks peršalimo laikotarpio sutrumpinimas yra pakankamas vitamino C vartojimo rekomendacijai [2,3,4].

Visose trijose sisteminėse apžvalgose taip pat išskirtos dvi specifinės žmonių grupės, kurioms vitamino C vartojimas itin naudingas. Tai šaltomis sąlygomis gyvenantys arba labai intensyviai sportuojantys žmonės, pavyzdžiui – maratonų bėgikai. Tokie individai, vartodami vitaminą C, sumažina tikimybę susirgti peršalimu 50%.

Išvados

Didžiajai daliai visuomenės, vitaminas C nėra efektyvi priemonė peršalimo prevencijai ir simptomų palengvinimui, tačiau suaugusiems ligos laikotarpis gali sutrumpėti apie parą, vaikams – dvi. Atsižvelgiant į mažą vitamino C kainą ir lengvą prieinamumą, šią medžiagą vartoti rekomenduotina.

Ypatingai vitamino C vartojimas rekomenduojamas intensyviai sportuojantiems bei gyvenantiems šaltomis sąlygomis žmonėms – tikimybė peršalti sumažėja dvigubai.

Šaltiniai

1. Worrall, G., 2011. Common cold. *Canadian Family Physician*, 57(11), pp.1289-1290.
2. Nahas, R. and Balla, A., 2011. Complementary and alternative medicine for prevention and treatment of the common cold. *Canadian Family Physician*, 57(1), pp.31-36.
3. Hemilä, H. and Chalker, E., 2013. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *The Cochrane Library*.
4. Heimer, K.A., Hart, A.M., Martin, L.G. and Rubio- Wallace, S., 2009. Examining the evidence for the use of vitamin C in the prophylaxis and treatment of the common cold. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 21(5), pp.295-300.

* Paieškai naudoti raktažodžiai: ("Common Cold"[Mesh] OR "Rhinovirus"[Mesh]) AND ("Ascorbic Acid"[Mesh] OR "vitamin C")