

تأثیر مصرف ویتامین D در ابتلا به سرماخوردگی

نتایج تحقیقات جدید در نیوزیلند نشان می دهد که اگرچه ویتامین D سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد، اما افزایش دوز این مکمل با سرماخوردگی مقابله نمی کند.



نتایج تحقیقات جدید در نیوزیلند نشان می دهد که اگرچه ویتامین D سیستم ایمنی بدن را افزایش می دهد، اما افزایش دوز این مکمل با سرماخوردگی مقابله نمی کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، در این تحقیق شرکت کنندگان با مصرف دوز بالای مکمل ویتامین D در هر ماه به مدت یک سال همانقدر در معرض سرماخوردگی بودند که افرادی که از دارونما استفاده کرده بودند در معرض این بیماری قرار گرفتند.

استفاده از مکمل ویتامین D همچنین طول دوره سرماخوردگی، شدت بیماری و تعداد روزهایی که بیمار باید از محل کار خود مرخصی بگیرد را کاهش نمی دهد.

دکتر جفری لیندر از بیمارستان بیرگهام و زنان در بوستن طی سرمقاله ای که برای این تحقیق نوشته، یاد آورد شده است: نتایج این تحقیق نشان می دهد که ویتامین D باید با فهرستی از درمانهایی همراه باشد که محققان برای پیشگیری یا درمان عفونت دستگاه تنفسی فوقانی در بزرگسالان سالم بی تأثیر می دانند.

اگرچه محققان اشاره کرده اند که حتی شرکت کنندگان در تحقیق آنها که از یک دارونما استفاده کردند سطح کافی از ویتامین D داشتند. افرادی که دارای کمبود ویتامین D هستند ممکن است در استفاده از این ویتامین برحسب کاهش خطر سرما خوردگی استفاده کنند.

اما برای این که مشخص شود آیا استفاده از مکمل در افراد دیگر با رژیمهای دارویی مختلف نتایج یکشان است یا خیر. این تحقیق و سرمقاله همراه آن در مجله انجمن پزشکی آمریکا منتشر شده است.

تحقیقات پیشین نشان دهنده ارتباط میان سطوح پایین ویتامین D و افزایش خطر عفونت دستگاه تنفسی بود، اگرچه در این تحقیقات نقش این ویتامین در کاهش خطر سرماخوردگی مشخص نبود.

در این تحقیق جدید 322 بزرگسال سلامت به طور تصادفی برای دریافت دوز بالایی از ویتامین D یا دارونما به طور ماهانه برای 18 ماه ثبت نام کردند. دوز ویتامین 100 ، D هزار واحد بین المللی برای هر ماه بود که پنج برابر دوز توصیه شده برای یک بزرگسال است. شرکت کنندگان همراه مورد بررسی قرار گرفتند تا نشانه های ابتلا به سرما خوردگی در آنها بررسی شود.

افرادی که ویتامین D مصرف کردند سطح ویتامین خون آنها افزایش یافت، اما این ویتامین ابتلا به سرماخوردگی یا شدت ابتلا به آن را کاهش نداد.

هنوز مشخص نیست که آیا ارائه کردن دوز کمتر از این ویتامین می تواند تأثیر متفاوتی داشته باشد یا خیر.