

ვიტამინები და კორონავირუსი - რატომ არ არის მათი მიღება რეკომენდებული ვირუსის პრევენციისთვის?



კორონავირუსის პრევენციასთან დაკავშირებული ტენდენციები მალევე სწრაფად იცვლება. ვირუსი ახალია და თითქმის ყოველდღიურად ჩნდება ახალ-ახალი მოსაზრებები მის გარშემო.

რამდენიმე დღის წინ პირველი საუნივერსიტეტო კლინიკის დირექტორმა ლევან რატიანმა "მთავარის" ეთერში კორონავირუსის პრევენციად ისაუბრა და აღნიშნა, რომ დაავადების თავიდან ასაცილებლად პოლივიტამინების, C ვიტამინის მიღება რეკომენდებული არ არის.

"ყველა წამალი შხამია და გამოიყენება სამკურნალოდ, თუმცა პროფილაქტიკა, მაგალითად, დავლიე ცინკი - არა; დავლიე C ვიტამინი - არა... ჯანმრთელი კვება მხოლოდ და ცილოვანი საკვებია საჭირო" - აღნიშნა რატიანმა.

რეალურად, შეიძლება თუ არა ვიტამინების მიღება **COVID-19**-ის პრევენციისთვის? - ამ საკითხზე **AMBEBI.GE** მედიცინის მეცნიერებათა დოქტორს, ალერგოლოგ-იმუნოლოგ ირინა მიმინოშვილს ესაუბრა:

- პირველ რიგში, მინდა გკითხოთ ვიტამინებისა და კორონავირუსის ურთიერთმიმართებაზე. არის თუ არა დაუშვებელი ვიტამინების მიღება **COVID-19**-ის რისკის პირობებში?

- ასე კატეგორიულად და ცალსახად ამ კითხვას ვერ ვუპასუხებდი, რადგან ისევე როგორც კორონავირუსთან დაკავშირებული ზეგრი სხვა ვერსია, ესეც მხოლოდ მოსაზრებაა და იგი არ ემყარება მტკიცებულებებს. არავის გამოუკვლევია მათი ურთიერთმიმართება, მაგრამ მე შემიძლია გითხრათ ასეთი რამ -

რისკი არსებობს, არ არის გამოირიცხული, ვიტამინებში ხელი შეუწყოს ვირუსის გამრავლებას, მათი გარსის სიმჭიდროვეს, შეიძლება მისი მობილურობის სტიმულაცია მოახდინოს, ანუ უჯრედში უფრო ღრმად შეღწევა და სწრაფ გადაადგილებას შეუწყოს ხელი

ამიტომ, რადგან არ ვიცი ვის სასარგებლოდ იმუშავენ ვიტამინი, ალბათ სჯობს თავი შევიკავოთ მისი მიღებისგან. საერთოდაც, ვიტამინების მოხმარება თვითნებურად, პროფილაქტიკისთვის, არ არის რეკომენდირებული. მათ დანიშნავსაც წესები აქვს და სულაც არ არის იგი უწყინარი.

- ზოგადად რა ფუნქცია აკისრია ვიტამინებს და რამდენად მნიშვნელოვანია ადამიანის ორგანიზმისთვის?

- ვიტამინები ორგანული ნაერთებია, რომლებიც ორგანიზმში მიმდინარებს სასიცოცხლო ფუნქციებში, მათ შორის - ცილების, პრომონებისა და სხვა ბიოლოგიურად აქტიური ნივთიერების სინთეზის მონაწილეობა. ვიტამინების უმეტესობა ორგანიზმში არ წარმოიქმნება, ისინი გარედან უნდა მივაწოდოთ ორგანიზმს, საკვების მეშვეობით.

თუ ჩვენ სრულფასოვნად არ ვიკვებებით, ვიტამინების დეფიციტს მივიღებთ. ვიტამინების ნაკლებობა შეიძლება განვითარდეს მაშინაც, როდესაც შვინიდან ხდება რომელიმე დაავადების გამო ამ ვიტამინების ხარჯვა. ექიმმა იცის, როდის რა ვიტამინი უნდა დაინიშნოს, როდესაც ცნობილია დაავადების პათოგენეზი, იმის მიხედვით ვარჩევთ, რა ვიტამინების მიღება უფრო პაციენტს.

ჩვენს პირობებში, როდესაც არც მზის სხივების დეფიციტი გვაქვს, არც მწვანე ხილის თუ ხილის, არ გვაქვს იმის პრობლემა, რომ ცალკე გვჭირდებოდეს ვიტამინები. თუ მეტ-ნაკლებად სრულფასოვნად იკვებება ადამიანი, ის საკვებიდან იღებს ყველა იმ ვიტამინს, რაც ორგანიზმის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის არის საჭირო. ასე რომ, კორონავირუსის გამო არ ღირს ვიტამინების სახელდახელოდ მიღება.

- ვიტამინები მხოლოდ ექიმთან კონსულტაციის შედეგად უნდა მივიღოთ? რა ზიანი შეუძლია მოგვიტანოს მათმა არასწორმა მიღებამ?

- დიახ, ეს ექიმთან კონსულტაციით უნდა გადაწყდეს. ხაზგასმით მინდა ვთქვა, ვიტამინების ჭარბი ოდენობით მიღებამ, შეიძლება გამოიწვიოს სხვადასხვა დაავადებები. თანამედროვე მედიცინაში შეიცვალა მიდგომები და

როგორც ადრე იყო, რომ C ვიტამინს უნიშნავდნენ ბავშვებს გაზაფხულზე, იყო თუ არა საჭირო, ახლა ასე არ ხდება.

ერთადერთი D ვიტამინი შეგვიძლია მივცეთ ბავშვებს ზამთრის პირობებში, როდესაც მზის სხივების ნაკლებობაა. ჭარბმა ვიტამინებმა შეიძლება გამოიწვიოს ნაღველ-კენჭოვანი დაავადებები, თირკმელ-კენჭოვანი დაავადებები და ა.შ.

- რა შემთხვევაში ურჩევთ პაციენტებს ვიტამინების მიღებას?

- როდესაც კვება არის არასრულფასოვანი, ან კლიმატური გარემოა პრობლემური, ანუ როდესაც ჩნდება ვიტამინების დეფიციტი. ეს კი ხშირად ხდება ქრონიკული დაავადების გადატანის შემდეგ, ანტიბიოტიკების მოხმარების შემდეგ, რადგან ორგანიზმის იმუნური სისტემა სუსტდება და ამ დროს შეიძლება დაინიშნოს ვიტამინების კომპლექსი.

- და ბოლოს, თქვენ ალერგოლოგი ხართ. რა ახალი ცნობები ვრცელდება ალერგიული დაავადებებისა და კორონავირუსის ურთიერთკავშირზე? არიან თუ არა ალერგიული პაციენტები რისკ-ჯგუფში?

- ალერგიულ პაციენტებში კორონავირუსის მიმდინარეობის შესახებ რაიმე ხელშესახები ინფორმაცია არ გვაქვს. ქმნის თუ არა რაიმე რისკ-ფაქტორს ალერგიული დაავადებები, ამის შესახებ ცნობები ჯერ-ჯერობით არ არსებობს.

ერთი რაც საინტერესო დაიწერა, არის ის რომ კორონავირუსის მქონე ზოგ პაციენტს გამოუვლინდა ფსევდო ალერგიული რეაქციები, ისეთივე კლინიკური გამოვლინებები ჰქონდათ, როგორც ჭინჭრის ციებას ახსიათებს - სუსხისებური გამონაყარი. მაგრამ ეს არ იყო ალერგიული რეაქცია. უბრალოდ ვირუსულმა ინფექციამ ჩართო ის იმუნოლოგიური მექანიზმები, რაც ახსიათებს ალერგიას. ერთადერთი რაც ალერგიასთან დაკავშირებით აღიწერა, იყო ეს. სხვა დანარჩენი ალერგიისა და კორონავირუსის მიმართების თაობაზე, ჯერ არ ვიცით.