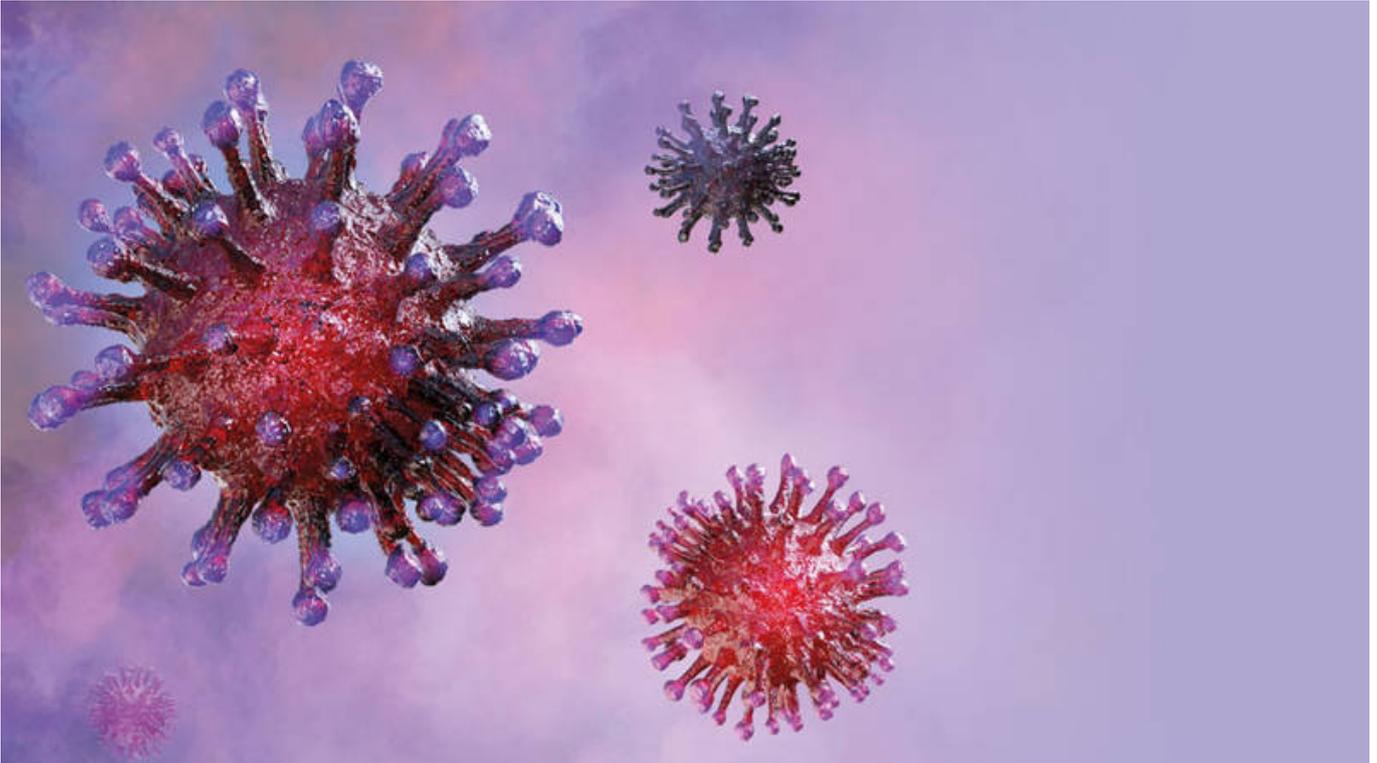


«شهرة واسعة وسط جائحة «كورونا D فيتامين



إعداد: خنساء الزبير

منذ بداية انتشار فيروس كورونا والعلماء يبحثون عن كل ما يتعلق بمرض كوفيد-19 الناجم عن الإصابة بذلك الفيروس. طرقت الأبحاث العلمية جميع ما يمكن أن يتسبب في زيادة شدة الإصابة أو ما يُعتقد بأنه ربما يفيد في تخفيفها.

ذلك الفيتامين الذي يدخل في وظائف حيوية متعددة [D] مما أخذ نصيباً وافراً من الدراسة والتقصي كان فيتامين بالجسم؛ وبالرغم من ذلك فإن الجسم لا يصنعه وإنما يتحصل عليه من الغذاء أو من المكملات الغذائية

خاضت الكثير من الدراسات في مختلف العناصر الغذائية التي تم الترويج لها خلال الجائحة الحالية كوقاية، مثل والمكملات الغذائية للثوم وغير ذلك. توصلت دراسات حديثة إلى ارتباط بين مستوى ذلك الفيتامين بالجسم C فيتامين وبين مدى شدة أعراض كوفيد-19، وأنه عامل مهم للحد من تأثير المرض.

تأثير كوفيد-19

في الحيوية المرضية للعدوى بفيروس D أشارت دراسة حسابية حديثة من الهند إلى وجود مسار غير منظم لفيتامين

كورونا، وفتحت الباب للتحقق التجريبي من هذه الملاحظات.

هرمون استرويدي؛ والرغم من أنه تم من قبل الربط بين الخلل في مساره وبين العملية المرضية المرتبطة Dفيتامين بفيروس كورونا إلا أن حالة الجينات المعدلة بواسطته في خلايا الرئة للمرضى المصابين لا تزال غير محددة. باختصار؛ تنتج التأثيرات الخلوية للفيتامين من آثاره غير الجينية / السيتوبلازمية ، وأيضاً من آثاره الجينومية / النووية. ما يحدث تبعاً لذلك عدداً لا يحصى من المستقبلات والإنزيمات والعوامل متورطة في كيفية تعديل الالتهاب.

الوسائط الالتهابية

تتوالى الأدلة على أن الاستجابة الالتهابية غير الطبيعية هي المسؤولة جزئياً عن حدة الإصابة بأعراض كوفيد-19؛ وأثبت العلاج بالديكساميثازون ، وهو كورتيكوستيرويد قوي ، نجاحه في الحد من الوفيات في وسط الحالات الشديدة ربما بسبب مقدرته على قمع الالتهاب.

يشارك في حلقة تنظيم مناعي طبيعي لإيقاف الالتهاب كاستجابة Dأظهرت دراسة جديدة أن فيتامين أثناء الإصابة بمرض كوفيد-19 الحاد. يمكن أن تساعد هذه النتيجة في تنظيم الالتهاب Th1 إلى المفرط وتقليل شدة المظاهر السريرية بعد التقاط الفيروس.

هو الزيادة المعتمدة على الجرعة في التعبير الجيني للسيتوكين بواسطة Dفي هذه الدراسة كان التأثير الأبرز لفيتامين و IL-10 وتحريض IL-17 و IFN- γ في قمع Dوبالتالي تعزيز الالتهاب. تسبب فيتامين IL-6 وخاصة Th الخلايا هذه هي المرة الأولى التي يظهر فيها أن الفيتامين يحفز الإنترلوكين 6. IL-6. لروتين العلاج، مما Dيرى الباحثون أنه يمكن تجنب الجرعات العالية من الاسترويدات عن طريق إضافة فيتامين يساعد على عكس التنظيم الناقص للتكوين المناعي بوساطته.

الفيتامين والمغنيسيوم

التفكير الحالي حول شدة كوفيد-19 هو أن الالتهاب المفرط يلعب دوراً مهماً في ما تصل إليه حالة المرضى. لا تعتبر الإصابة الفيروسية المباشرة هي العامل الوحيد أو حتى الأساسي في اختلال وظائف الأعضاء المرتبطة بالمرض بل هو استجابة IL-8 و IL-6 نتيجة تسمم العضو الناتج عن الإطلاق غير المنظم للسيتوكينات المؤيدة للالتهابات مثل لتحريض المناعة بواسطة الفيروس.

ومعدن المغنيسيوم يمكن أن يقلل من تطور مرض كوفيد-19 إلى B12 و D3 أظهرت دراسة حديثة أن مزيج فيتاميني مراحل خطيرة أو مميتة.

حيث يعمل Dأنه يحمي بنية ووظيفة ظهارة الجهاز التنفسي. يعزز المغنيسيوم وظائف فيتامين Dمن فوائد فيتامين كعامل مساعد في العديد من الإنزيمات المشاركة في الاستقلاب الغذائي له، مع وجود نشاط موسع للقصبات الهوائية ومستقل للأوعية. يعمل فيتامين ب 12 على تحسين صحة بكتيريا الأمعاء، والتي بدورها ضرورية لنظام المناعة النشط والفعال.

تأثير إيجابي

بعد انتشار الجائحة تم اختبار العديد من العوامل لمعرفة ما يمكن استخدامه كوسيلة لتقليل شدة الإصابة واحتمال أحد العوامل التي تم استكشافها على نطاق واسع، والذي ثبت أنه يقلل Dالوفاة وسط مرضى كوفيد-19. كان فيتامين من تقدم المرض.

لمرضى كوفيد -19 Dأظهر من جامعة تبريز للعلوم الطبية، بالتعاون مع آخرين، أن وصف المكمل الغذائي لفيتامين يبدو أنه قلل كلاً من معدل الوفيات وشدة المرض ومستويات علامات الالتهاب بالمصل.

وجد الباحثون في 3 من الدراسات انخفاضاً في معدل الوفيات بشكل ملحوظ بين مجموعات المرضى الذين تم إعطاؤهم الفيتامين مقارنة بمجموعات المرضى الآخرين. أظهرت دراسة أن هناك معدلاً أقل لدخول وحدة العناية

المركزة بين من تلقوا الفيتامين، وأفادت دراسة أخرى بانخفاض ملحوظ في مستويات الفيبرينوجين في الدم والتي ينتج عن ارتفاعها في أي حالة التهاب أو تلف الأنسجة. دوراً مهماً في الحماية من الضرر المباشر لعوامل الالتهاب التي يتم إطلاقها أثناء الأمراض الفيروسية؛ D يلعب فيتامين ويبدو أن المكملات الغذائية له تفيد في الحد من معدل الوفيات، ومن شدة المرض والأعراض التي يعانيها المصاب، كما تقلل من مستويات علامات الالتهاب. يرتبط ذلك بتحسين حالة المريض وزيادة فرصة بقائه على قيد الحياة

أفضل المكملات الغذائية خلال الجائحة

أجرى باحثون متعاونون من المملكة المتحدة والسويد والولايات المتحدة دراسة حديثة استقصت استخدام السكان للمكملات الغذائية خلال الأشهر القليلة الماضية. والزنك معروفة بتعزيز جهاز المناعة وتقليل D و C أظهرت العديد من الدراسات أن المغذيات الدقيقة مثل الفيتامينات خطر الإصابة بالتهاب الجهاز التنفسي. نظراً لأن فيروس كورونا عدوى تؤثر في الجهاز التنفسي فقد تم وصف هذه العناصر الغذائية وتقديم المشورة من قبل متخصصي الرعاية الصحية منذ بداية الوباء. من المعروف أيضاً أن العديد من المكملات الغذائية الأخرى تفيد الصحة وجهاز المناعة، منها الحمض الدهني أوميغا 3 (زيت السمك)، والبروبيوتيك، وبعض المصادر النباتية مثل الثوم. خرج الباحثون من ذلك التقصي بصورة عامة، بأن " البروبيوتيك ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بفيروس كورونا بنسبة 14% (يتراوح بين 8%-19%) - أوميغا 3 ارتبط بالحد من خطر الإصابة بنسبة 12% (يتراوح بين 8%-16%) - ارتبط بانخفاض الخطر D الفيتامينات المتعددة ارتبطت بتقليل الخطر بنسبة 13% (يتراوح بين 10%-16%) - فيتامين ومكملات الزنك والثوم لم ترتبط بانخفاض حالات الإصابة بصورة C بنسبة 9% (يتراوح بين 6%-12%) - فيتامين ملحوظة.