

دانشی های علمی

اطلاعات ما کافی است

محمد صادق عباسی آغوی

پزشکی شهر بارسلون اسپانیا نیز با تحقیق روی ۲۴۹ نمونه، داده‌های فوق را تایید کردند. با آزمایش بر روی پلاسماهای مبتلایان به دست آمد که کسانی که در پلاسماهای آن‌ها مقدار بیشتری روی وجود داشته، شدت کمتری از آلودگی به ویروس کرونا را تجربه کرده‌اند.

ویتامین C

یکی از شناخته شده ترین ویتامین‌ها، ویتامین C است که نام علمی آن «آل آسکوربیک اسید» است. این ماده، نقش‌های مهم و گوناگونی در بدن ایفا می‌کند.

این ویتامین به طور معمول در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود. این که ویتامین C، بر ایمن شدن کلی بدن تاثیر گذار است، سال‌هاست که ثابت شده؛ اما به صورت خاص در مورد کرونا در جولای سال جاری میلادی، محققان بلژیکی تاثیر وجود این ویتامین بر ویروس کرونا را بررسی کردند. آن‌ها متوجه شدند، وجود ویتامین C، می‌تواند نقش پیشگیرانه از ابتلا به کرونا ایفا کند.

کلام آخر

هنوز تحقیقات ادامه دارد، داروها کشف و آزمایش می‌شوند؛ اما اطلاعات مادر مورد آن‌ها کافی نیست. ولی یادتان باشد اطلاعات ما راجع به ویتامین D، C و زینک کافی است. پس میوه‌های تازه، سبزیجات و غذا های دریایی بخورید؛ مصرف کردن قرص ویتامین D هر دو هفته یک بار و هفته‌ای یک بار استفاده از قرص زینک هم مفید است. همیشه پایدار و سلامت باشید.

به صورت مستقیم تاثیر ویتامین D موجود در بیماران مبتلا به کووید ۱۹ را بررسی کردند. آن‌ها ۲۷۰۰ مبتلای جدید را بررسی کرده و به نیمی از آن‌ها روزانه ۳۲۰۰ واحد ویتامین D تجویز کردند. نتایج اولیه حاکی از تاثیر مستقیم بر توانایی مبارزه با ویروس داشت. البته لازم به ذکر است، هنوز تاثیر درمانی به صورت کامل ثابت نشده و بیشتر این ویتامین حالت پیشگیرانه دارد تا درمان مستقیم.

روی

یک ماده معدنی که در تمام سلول‌های بدن پراکنده است. روی (زینک) به طور معمول در دانه‌های خوراکی یافت می‌شود؛ مانند باقلا و لوبیا.

روی، ماده‌ی معدنی است که نقش حمایتی در دستگاه ایمنی بدن ایفا می‌کند. روی باعث گرم ماندن سلول‌ها می‌شود و همین‌طور نقش موثری در جلوگیری از ویروس آنفلونزا دارد. هم‌چنین می‌تواند در تولید و بازسازی سلولی نیز بسیار موثر باشد.

در جولای سال جاری میلادی (۲۰۲۰) محققان دانشگاه آچن در آلمان، به بیماران ویروس سارس، آنفلانزا و کرونا به صورت مشخص، دوز معینی از روی را تجویز کردند. به صورت مستقیم مقدار تلفات کاهش یافت.

در نتایج تحلیلی تکمیلی، دانشمندان متوجه شدند، روی سرعت گسترش ویروس در بدن را کاهش داده و از طرفی سرعت ترمیم سلول‌های آسیب دیده را افزایش می‌دهد.

در سپتامبر سال جاری (۲۰۲۰) محققان دانشکده‌ی

زمانه‌ی عجیبی است، همه‌گیری ویروسی جدید از هر نظری. هر ویروس نو ظهوری نیاز به زمان دارد، تا زوایای مختلفش کشف شود. این جمله را همه زیاد شنیده‌ایم: «هنوز اطلاعات ما کافی نیست.»

اما در این اثر قصد داریم به شما چیزهایی را بگویم که اطلاعات مادر مورد آن کافی است.

بسیاری از ما دغدغه داریم، دستگاه ایمنی بدنمان را تقویت کنیم تا در برابر هر ویروسی به خصوص ویروس کووید ۱۹، ایمن باشیم.

می‌خواهیم به شما مکمل‌های غذایی را معرفی کنیم، که به صورت قطعی ثابت شده است، دستگاه ایمنی را در مقابل ویروس کرونا تقویت می‌کند.

ویتامین D

این ویتامین، «ویتامین آفتاب» هم نامیده می‌شود؛ زیرا زمانی که پوست بدن در معرض تابش مستقیم آفتاب قرار می‌گیرد، ویتامین D تولید می‌شود. به طور قطعی در تحقیقات میدانی ثابت شده است، وجود مقدار کافی ویتامین D در بدن، باعث ایمن شدن بدن در برابر ویروس کووید ۱۹ می‌شود.

غذاهای دریایی؛ مانند ماهی‌های تازه و شیرهای غنی شده، از بهترین منابع ویتامین D هستند.

اما توجه به این نکته ضروری است که مصرف ویتامین D بیش از مقدار نیاز بدن، هیچ تاثیری در امنیت بیشتر برابر ویروس‌ها ندارد. در نتیجه اگر پوست تیره‌ای دارید و به اندازه‌ی کافی در معرض آفتاب هستید، نیازی به مصرف این ویتامین ندارید.

دانشکده‌ی پزشکی برگام و بیمارستان زنان بوستون،

منبع:

- Moderna says its COVID-19 vaccine is nearly 95 percent effective
- New treatments aim to treat COVID-19 early, before it gets serious
- What you need to know about the airborne transmission of COVID-19
- Can supplements really help fight COVID-19? Here's what we know and don't know.
- Antibodies made in the lab show some promise for treating COVID-19