

Климова Е. О., Ляховченко Д. В.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВИТАМИНА С ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТУДЫ

Научный руководитель ассист. Тишков С. П.

Кафедра внутренних болезней №2

Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель

Термин "простуда" не обозначает какой-либо точной нозологической единицы, но этот клинический синдром острого воспаления верхних дыхательных путей знаком большинству людей. Обычно симптомы простуды сочетают в себе синдром назальной обструкции, боли в горле, кашель, вялость и недомогание, сопровождающиеся повышением температуры или без нее.

Поскольку простуда чаще всего вызывается одним из респираторных вирусов (в 50% случаев риновирусом), антибиотики бесполезны, поэтому другие возможные варианты лечения и профилактики представляют значительный интерес для общественного здравоохранения.

Многочисленные исследования на животных разных видов показали, что витамин С влияет на устойчивость организмов к различным инфекциям, которые вызываются множеством вирусов и бактерий. По этой причине данный витамин может играть аналогичную роль и при инфекциях у человека, следовательно важно оценить влияние витамина С на частоту, продолжительность и тяжесть простудного заболевания при ежедневном его применении в качестве постоянной регулярной добавки и в качестве терапии при появлении клинических симптомов. Для этого был проведен поиск и анализ научных статей для оценки результатов исследований.

Испытания регулярного приема добавок показали, что прием $\geq 0,2$, но ≤ 2 г/день витамина С сокращает продолжительность простуды на 8% у взрослых и на 14% у детей, а 1–2 г/день аскорбиновой кислоты сокращают продолжительность простуды на 14% у взрослых и на 18% у детей. При особых обстоятельствах, когда люди занимаются экстремальными физическими нагрузками или подвергаются значительному холодовому стрессу, добавление витамина С имеет благоприятный профилактический эффект.

Также есть сведения полагать, что значительно влияет на оказываемый витамином С эффект время начала его приема при появлении первых симптомов простудного заболевания. В одном из исследований участники были разделены на несколько групп. Первая группа получала витамин С по 6 г в день в течение пяти дней, вторая группа получала другие лекарства (аспирин и т.д.) во время различных эпизодов простуды. Если лечение начиналось в течение первых 24 часов после появления симптомов, средняя продолжительность простуды, леченной витамином С, составляла 3,6 дня, в то время как при лечении другими препаратами — 6,9 дней. Однако если прием витамина С начинался позже, чем через 24 часа после появления симптомов, значимых различий между группами не наблюдалось.

Более того, была обнаружена повышенная польза от дозы витамина С в 8 г по сравнению с дозой в 4 г при приеме только в первый день болезни, что согласуется с возможностью того, что быстрое начало приема высоких доз может быть очень важным.

Таким образом, можно сделать выводы, что прием витамина С для лечения и профилактики простудных заболеваний действует по принципу "чем раньше, тем лучше" и прием витамина С может быть не эффективен, если его начать принимать спустя 24 часа после появления симптомов.