

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

## Wit. D ma związek z mniejszymi komplikacjami przy COVID-19

Pacjenci z COVID-19 znacznie rzadziej cierpieli na powikłania i umierali, jeśli mieli dostateczny poziom witaminy D we krwi - wynika z amerykańskich badań. Naukowcy wykryli też u nich więcej zwalczających infekcję limfocytów i niższy poziom białka świadczącego o stanach zapalnych.

Specjaliści z Boston University School of Medicine na łamach „PLOS ONE” opisali badanie, w którym zmierzili poziom witaminy D we krwi 235 pacjentów hospitalizowanych z powodu infekcji

koronawirusem.

Okazało się, że chorzy, którzy mieli co najmniej 30 ng/mL 25-hydroksywitaminy D (tę substancję mierzy się, aby sprawdzić stężenie witaminy D we krwi) znacznie rzadziej doświadczali ciężkiego przebiegu choroby, w tym utraty przytomności i niedotlenienia. Rzadziej też umierali.

Analiza krwi pokazała też mniejsze stężenie białka C-reaktywnego, które świadczy o nasileniu stanów zapalnych.

Jednocześnie u tych pacjentów wyższa była liczba limfocytów, które uczestniczą w zwalczaniu zakażenia.

Wśród chorych w wieku powyżej 40 lat wystarczający poziom witaminy D wiązał się z ryzykiem zgonu mniejszym o 51,5 proc. w porównaniu do osób w tym samym wieku, które jednak witaminy tej miały za mało (mniej niż 30 ng/mL 25-hydroksywitaminy D we krwi).

„Mamy bezpośredni dowód, że zapewnienie odpowiedniego poziomu witaminy D może zredukować komplikacje, w tym burzę cytokinową (uwolnienie zbyt szybko, zbyt dużej ilości białek do krwi) i obniżyć ryzyko śmierci spowodowanej COVID-19” - podkreśla autor odkrycia dr Michael F. Holick.

Naukowiec niedawno opublikował pracę, według której odpowiednia ilość witaminy D obniża ryzyko samego zakażenia SARS-Cov2 o 54 proc.

Co więcej, jego zdaniem witamina chroni przed poważnymi konsekwencjami nie tylko w przypadku infekcji koronawirusem, ale też innymi wirusami, które powodują choroby górnych dróg oddechowych, w tym grypę.

„Istnieje poważna obawa, że połączenie grypy i zakażenia koronawirusem może znacząco zwiększyć liczbę hospitalizowanych pacjentów i liczbę zgonów ze względu na powikłania towarzyszące tym dwóm rodzajom infekcji” - wyjaśnia dr Holick.

Tymczasem najnowsze badanie - według naukowca - wskazuje na prostą i skuteczną strategię poprawy zdolności do zwalczania koronawirusa i ograniczania poważnych skutków wywołanej przez niego choroby.

„Zwłaszcza zimą niedobory witaminy D są powszechne u dzieci i dorosłych, zarówno w USA, jak i na świecie. Dlatego roztropne będzie zalecenie każdemu przyjmowanie suplementów z witaminą D. Pomoże to obniżyć ryzyko zakażenia oraz wywołanych COVID-19 komplikacji” - twierdzi dr Holick.

Przed taką decyzją warto jednak zapytać o opinię lekarza lub farmaceutę.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/edukacja/30036.html>

**Informacje dnia:** [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina](#)

[wpływa na jakość nocnego wypoczynku Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

**Partnerzy**