

Mo Nguyen

Tue, Nov 17 at 5:16 PM

TRANG SỎC KHỎE -

## Vitamin D giúp cỖ thỖ tăng miỖn dỖch chỖng COVID-19

**LOS ANGELES, California (NV) – Theo nghiên cỖ u cỖ a các nhà khoa hỖc Israel, nỖng đỖ vitamin D trong cỖ thỖ có sỖ liên hỖ nhỖt đỖnh đỖn viỖc nhiỖm COVID-19.**

TỖp chí Medscape cho biỖt, ngỖỖi thiỖu vitamin D có nguy cỖ suy giỖm chỖc năng cỖ a hỖ thỖng miỖn dỖch, đỖ chuyỖn biỖn nỖng khi mỖc COVID-19. NhỖng thỖ nào là thiỖu, thỖ nào là thỖ a? NỖu thiỖu vitamin D, bỖnh nhỖn COVID-19 có thỖ rỖi vào tình trỖng nỖng hỖn. (Hỡnh minh hỖ a: Monfocus/Pixabay)

Đáp Ỗng miỖn dỖch tỖt hỖn vỖi COVID-19

Nghiên cỖ u trên đỖc tiỖn hành đỖi vỖi 7,807 ngỖỖi, trong khoỖng thỖi gian tỖ ngày 1 Tháng Hai đỖn 30 Tháng TỖ. Trong đỖ, có 10.1% sỖ ngỖỖi tham gia bỖ đỖng tính vỖi COVID-19. KỖt quỖ cho thỖy, nhóm bỖnh nhỖn đỖng tính vỖi COVID-19 mà thiỖu vitamin D chỉ m tỖ lỖ 90%, trong khi tỖ lỖ này Ỗ nhóm ngỖỖi Ỗm tính vỖi COVID-19 là 85%.

Theo các nhà khoa hỖc, sỖ chỖnh lỖch tỖ lỖ trên đỖ chỖ ra rỖng, nhỖng ngỖỖi thiỖu vitamin D đỖ bỖ nhiỖm COVID-19 hỖn, cũng nhỖ đỖ bỖ chuyỖn sang tình trỖng nỖng hỖn.

TiỖn Sĩ Frenkel-Morgenstern, ngỖỖi đỖng đỖu nhóm nghiên cỖ u cho rỖng, các bác sĩ cỖn xét nghiỖm và tỖi Ỗu hóa nỖng đỖ vitamin D đỖ bỖnh nhỖn có đỖc thỖ trỖng cũng nhỖ đáp Ỗng miỖn dỖch tỖt hỖn vỖi COVID-19.

BBC cũng dẫn nguồn nghiên cứu cho ra rằng, thiếu vitamin D làm suy giảm chức năng của hệ thống miễn dịch và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về đường hô hấp. Ngược lại, việc bổ sung vitamin D có thể tăng cường đáp ứng miễn dịch và bảo vệ chống lại nhiễm trùng đường hô hấp nói chung.

**Vitamin D mang lại một số lợi ích sức khỏe đáng kể trong đời sống. Nếu thiếu hụt vitamin này, bệnh nhân COVID-19 có thể rơi vào tình trạng nặng hơn.**

Mọi quan tâm đến vai trò tiềm năng của vitamin D trong việc phòng ngừa hoặc điều trị các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính bắt nguồn từ những năm 1930, khi dù gan cá được nghiên cứu như một phương tiện để giảm thiểu việc nhiễm công nghiệp do cảm lạnh thông thường.

Phân tích tổng hợp các thử nghiệm ngẫu nhiên có đối chứng được thực hiện từ năm 2007-2020 cho thấy tác dụng bảo vệ của vitamin D chống lại nhiễm trùng đường hô hấp cấp tính, mặc dù những tác dụng này có kích thước khiêm tốn và không đáng kể.

Số trùng lặp nổi bật giữa các yếu tố nguy cơ đối với COVID-19 nặng và vitamin D thiếu hụt, bao gồm béo phì, tuổi già và nguồn gốc dân tộc da đen hoặc Châu Á, đã khiến một số nhà nghiên cứu đưa ra giả thuyết rằng bổ sung vitamin D có thể hứa hẹn như một tác nhân phòng ngừa hoặc điều trị đối với COVID-19.

Tuy nhiên, có những lý do chính đáng để giảm bớt việc bổ sung vitamin D để khuyến khích một cách thu nhận lại các phần lớn của vật chất đối với virus Corona, cả trong giai đoạn đầu và giai đoạn siêu viêm sau đó của COVID-19.

Phải mất 15 phút mỗi ngày là để duy trì tổng hợp vitamin D. (Hình minh họa: Silviarita/Pixabay)

Bổ sung vitamin D như thế nào?

Nếu nghi ngờ về thiếu hụt vitamin D, bạn nên gặp bác sĩ để kiểm tra. Bằng cách này bạn sẽ biết chính xác lượng vitamin D cần thiết để bổ sung. Lưu ý, lời khuyên của bác sĩ là luôn cần thiết khi bạn mua bổ sung bất kỳ loại vitamin nào.

Lượng vitamin D cần thiết cho một người trưởng thành là 600-800 IU. Có ba cách để dung nạp vitamin D vào cơ thể: qua thức ăn hàng ngày, tắm nắng và uống thuốc bổ.

Thức ăn giàu vitamin D

"Vitamin D có nhiều trong lòng đỏ trứng gà, gan bò, mỡ cá hồi, cá ngừ và dầu cá," theo Tolentino, bác sĩ viên Parsley Health ở Los Angeles.

Phơi nắng 15 phút mỗi ngày là để tiếp nhận hấp thụ vitamin D.

Tuy nhiên, tùy vào vị trí địa lý mà thời gian và thời điểm phơi nắng cần phải được điều chỉnh thích hợp. Việc thiếu hụt vitamin D sẽ làm suy yếu hệ miễn dịch.

**Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu nghiêm trọng đã thấy rằng việc thiếu vitamin D là gây ra bệnh tiểu đường, kém phát triển trẻ em và loãng xương ở người trưởng thành. Ngoài ra, cũng có một số nghiên cứu cho thấy có sự liên hệ giữa việc thiếu vitamin D và triệu chứng rối loạn cảm xúc.**

**Vitamin D có nhiều trong mỡ cá hồi. (Hình minh họa: Congerdesign/Pixabay)**

Đặc tính vitamin D

Theo TheLancet, vitamin D cần thiết cho cơ thể nhưng sự phân tác động của nó cũng phụ thuộc vào lượng quá mức cần thiết. Bởi vì nhìn rõ rằng một lượng thiếu vitamin D là có vẻ như việc thiếu hụt sẽ khiến cho nồng độ canxi máu. 4,000 IU mỗi ngày được xem là giới hạn tối đa của cơ thể.

**Lý do chính mà bạn luôn phải chú ý khi cần bác sĩ khi cần bổ sung vitamin là: nếu thiếu hụt hay thiếu vitamin sẽ gây bệnh. (Đoan Trang)**

-----