

Vitamin C for preventing and treating the common cold.

Hemilä H, Chalker E.

Cochrane Database Syst Rev. 2013 Jan 31;(1):CD000980.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23440782>

http://www.mv.helsinki.fi/home/hemila/CC/2013_Coch_Colds_CD000980.pdf

More papers on vitamin C:

<https://www.mv.helsinki.fi/home/hemila>

Bahasa Malaysia

Cochrane Database of Systematic Reviews

Vitamin C untuk mencegah dan merawat selsema biasa

Cochrane Systematic Review - **Intervention** | Version published: 31 January 2013

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD000980.pub4>

- **Harri Hemilä**
- **Elizabeth Chalker**

Ringkasan bahasa mudah

Vitamin C untuk mencegah dan merawat selsema biasa

Selsema biasa merupakan satu sebab utama orang ramai bertemu doktor di negara berpendapatan tinggi dan punca ketidakhadiran ke kerja atau sekolah. Terdapat lebih 200 jenis virus yang boleh mengakibatkan gejala-gejala selsema biasa termasuk hidung berair, hidung tersumbat, bersin, sakit tekak, batuk dan kadangkala sakit kepala, demam dan mata merah. Gejala tersebut berlainan untuk setiap orang dan setiap jenis selsema. Oleh sebab selsema biasa kebiasaannya disebabkan oleh salah satu daripada virus-virus pernafasan, antibiotik tidak berkesan dalam merawat penyakit tersebut. Oleh itu, pilihan rawatan lain yang berpotensi menjadi keutamaan untuk kesihatan awam.

Vitamin C telah dicadangkan dalam merawat jangkitan pernafasan sejak ianya diasingkan pada tahun 1930-an. Ianya menjadi terkenal pada tahun 1970-an apabila pemenang hadiah Nobel, Linus Pauling membuat kesimpulan daripada kajian terkawal plasebo yang lebih awal bahawa vitamin C boleh mencegah dan mengurangkan selsema biasa. Lebih dua dozen kajian baru telah dijalankan selepas itu. Vitamin C telah dijual dengan meluas dan digunakan sebagai agen pencegah dan perawat.

Sorotan ini diterhadkan kepada kajian terkawal plasebo yang menguji pengambilan vitamin C sebanyak 0.2g atau lebih setiap hari. Berdasarkan 29 perbandingan kajian yang membabitkan 11306 peserta, pengambilan vitamin C secara tetap tidak mempunyai kesan terhadap kejadian selsema biasa dalam populasi biasa. Namun begitu, pengambilan suplemen secara tetap mempunyai kesan yang sederhana tetapi konsisten dalam mengurangkan tempoh gejala selsema biasa berdasarkan 31 perbandingan kajian dengan 9745 episod selsema biasa. Dalam 5 kajian dengan seramai 598 peserta yang didedahkan kepada tekanan fizikal yang melampau dalam tempoh yang singkat (termasuk pelari maraton dan pemain ski), vitamin C didapati mengurangkan risiko dijangkiti selsema biasa sebanyak separuh. Tiada kesan buruk vitamin C dilaporkan dalam setiap kajian yang diterbitkan.

Kajian yang mana vitamin C dos tinggi digunakan dalam rawatan bermula selepas timbul gejala-gejala selsema biasa menunjukkan tiada kesan tetap terhadap tempoh atau keparahan gejala tersebut. Namun, hanya sejumlah kecil kajian telah dijalankan dan tiada yang mengkaji kanak-kanak, sungguhpun penggunaan vitamin C sebagai pencegah lebih berkesan terhadap kanak-kanak. Satu kajian besar yang mengkaji orang dewasa menggunakan dos rawatan sebanyak 8g pada permulaan gejala dan dua kajian terapeutik menggunakan suplemen selama 5 hari melaporkan adanya manfaat. Lebih banyak kajian diperlukan untuk menentukan peranan vitamin C dalam rawatan, iaitu pengambilan serta merta selepas permulaan gejala selsema biasa.