

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>

Polski

Cochrane Database of Systematic Reviews

Witamina C w zapobieganiu i leczeniu przeziębienia

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

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

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

Streszczenie prostym językiem

Witamina C w zapobieganiu i leczeniu przeziębienia

Przeziębienie jest jedną z głównych przyczyn wizyt u lekarza w krajach o wysokich dochodach oraz nieobecności w pracy i szkole. Istnieje ponad 200 wirusów, które mogą wywoływać przeziębienie i jego objawy, w tym: katar, niedrożność nosa, kichanie, ból gardła, kaszel, czasem ból głowy, gorączkę i zaczerwienienie oczu. Objawy różnią się w zależności od pacjenta i przeziębienia. Choroba ta jest najczęściej spowodowana przez jeden z wirusów oddechowych, dlatego antybiotyki są nieskuteczne. W związku z tym inne potencjalne możliwości terapeutyczne cieszą się dużym zainteresowaniem w zakresie zdrowia publicznego.

Od momentu izolacji witaminy C w 1930 roku została ona zaproponowana jako środek wspomagający w leczeniu infekcji dróg oddechowych. Szczególnie popularna stała się w latach

70-tych, kiedy to laureat Nagrody Nobla Linus Pauling na podstawie wcześniejszych badań z grupą kontrolną (przyjmującą placebo) wywnioskował, że witamina C będzie zapobiegać i łagodzić objawy przeziębienia. W dalszym okresie przeprowadzono ponad dwa tuziny nowych badań. Witamina C jest powszechnie sprzedawana oraz używana jako środek profilaktyczny i terapeutyczny.

Przegląd ten jest ograniczony do badań z grupą placebo, analizujących podawanie witaminy C w dawce 0,2 g/dobę lub więcej. Regularne spożywanie witaminy C nie miało wpływu na częstość występowania przeziębienia w ogólnej populacji. Wniosek ten opiera się na wynikach 29 badaniach porównawczych obejmujących 11 306 uczestników. Jednak regularna suplementacja miała umiarkowany, ale spójny (w różnych badaniach; przyp.tłum.) efekt w postaci skrócenia czasu występowania objawów przeziębienia, co jest oparte na wynikach 31 badaniach porównawczych, analizujących 9745 przypadków przeziębienia. W pięciu badaniach z udziałem 598 uczestników narażonych przez krótki czas na skrajny wysiłek fizyczny (maratońcy i narciarze) witamina C zmniejszyła o połowę ryzyko wstąpienia przeziębienia. Opublikowane badania nie opisywały działań niepożądanych związanych z podawaniem witaminy C.

Badania, w których duże dawki witaminy C były podawane w celach terapeutycznych od momentu wystąpienia objawów, nie wykazały jednoznacznego jej wpływu na długość lub nasilenie objawów przeziębienia. Przeprowadzono jedynie kilka badań oceniających skuteczność witaminy C podawanej w celach leczniczych i żadne nie badało wpływu tej interwencji na dzieci, chociaż efekt profilaktycznego przyjmowania witaminy C był większy w tej grupie. W jednym dużym badaniu z udziałem dorosłych wykazano korzyści z terapeutycznego przyjęcia 8 g witaminy C w momencie wystąpienia objawów, a w dwóch badaniach skupiających się na pięciodniowej suplementacji podczas infekcji także opisano korzyści. Niezbędne są dalsze badania, aby ustalić potencjalny terapeutyczny wpływ witaminy C podawanej natychmiast po wystąpieniu pierwszych objawów przeziębienia.