

## 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](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>

*Русский*

Cochrane Database of Systematic Reviews

# Витамин С для профилактики и лечения простуды

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

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

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

## Витамин С для профилактики и лечения простуды

Простуда - основная причина посещений врача в странах с высоким уровнем дохода и отсутствия на работе и в школе. Есть более 200 вирусов, которые могут вызвать симптомы простуды, включая насморк - выделения и заложенность носа, гиперемию, чихание, ангину, кашель, и, иногда, головную боль, лихорадку и покраснение глаз. Симптомы варьируют от человека к человеку и от простуды к простуде. Поскольку простуду обычно вызывает один из респираторных вирусов, антибиотики бесполезны, и поэтому другие варианты потенциального лечения имеют существенный интерес с позиций общественного здоровья.

Витамин С был предложен для лечения респираторных инфекций, после того, как был выделен в 1930-х годах. Он стал особенно популярным в 1970-е годы, когда Нобелевский лауреат Лайнус Полинг пришел к выводу на основании более ранних плацебо-контролируемых испытаний, что витамин С может предотвратить и облегчить простуду. В дальнейшем было проведено более двух дюжин новых клинических испытаний. Витамин С широко продавался и использовался в качестве профилактического и терапевтического средства.

Этот обзор ограничен плацебо-контролируемыми испытаниями, тестирующими 0,2 г/день или больше витамина С. Регулярное употребление витамина С не имело никакого эффекта на заболеваемость простудой у обычного населения, что основано на 29 сравнениях из клинических испытаний, вовлекших 11 306 участников. Однако регулярное употребление витамина С имело скромный, но согласованный (последовательный) эффект, заключающийся в уменьшении продолжительности симптомов простуды, что основано на 31 сравнении из исследований 9745 эпизодов простуды. В пяти исследованиях с 598 участниками, подвергшихся воздействию коротких периодов экстремального физического стресса (включая марафонцев и лыжников), витамин С снизил наполовину риск простуды. Опубликованные клинические испытания не сообщили о неблагоприятных эффектах витамина С.

Испытания высоких доз витамина С, которые назначали терапевтически после начала проявлений симптомов, не показали стойкого влияния на продолжительность и тяжесть симптомов простуды. Однако только несколько терапевтических клинических испытаний были выполнены, и ни одно не исследовало детей, хотя профилактический эффект витамина С был больше у детей. Одно большое клиническое испытание со взрослыми сообщило о пользе от 8-граммовой терапевтической дозы в начале появления признаков (простуды), и два терапевтических клинических испытания сообщили о благоприятном воздействии, используя пятидневное употребление (витамина С). Необходимо больше клинических испытаний, чтобы урегулировать вопрос о возможной терапевтической роли витамина С, что означает введение (витамина С) сразу после появления симптомов (простуды).