

Vitamin C 'perisai' cegah COVID-19?

Berita HARVIA (30/01/2021)
MIS 37

Berfungsi tingkat daya tahan badan daripada penyakit berjangkit

Dalam kekalutan, penyelidik dan pakar perubatan mencari cara untuk melindungi diri dan mengurangkan komplikasi dijangkiti COVID-19, tular di internet mengenai penggunaan vitamin C sebagai antara kaedah pencegahan serta rawatan pandemik itu.

Pakar Kesihatan Keluarga, Jabatan Perubatan Keluarga, Pusat Pengajian Sains Perubatan, Universiti Sains Malaysia (USM), Prof Dr Azidah Abdul Kadir, berkata ketika ini tiada rawatan khusus untuk jangkitan itu atau vaksin untuk mencegah jangkitan.

Katanya, vitamin C atau dipanggil asid askorbik ialah nutrisi



“
Tiada bukti

Sebagai contoh, sebiji oren membekalkan 53 mg vitamin C dan satu cawan brokoli dimasak memberikan 160 mg vitamin C.

Pelbagai kebaikan vitamin C untuk tubuh, selain sebagai antioksidan, luka cepat sembuh, mencantikkan kulit, menambah kolagen dan meningkatkan imuniti.

Dalam kajian kegunaannya, untuk selesema biasa, vitamin C tidak dapat mencegah jangkitan itu, tetapi mungkin dapat mempercepatkan kadar penyembuhan.

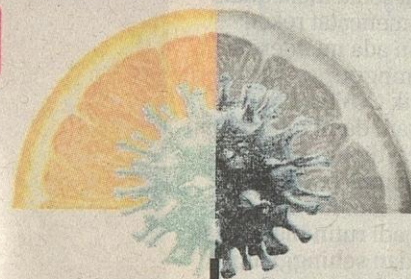
“Bukti saintifik untuk rawatan selesema tidak kukuh. Bukti saintifik peranan vitamin C untuk mencegah atau merawat radang paru-paru masih belum kukuh.

“Beberapa kajian menunjukkan rawatan intravena vitamin C dengan dos tinggi dapat kurangkan tempoh unit rawatan rapi (ICU) diterima pesakit radang paru-paru, sebanyak lapan peratus dan 18.2 peratus mengurangkan tempoh pesakit

Kesan pengambilan vitamin C pesakit COVID-19 di ICU.

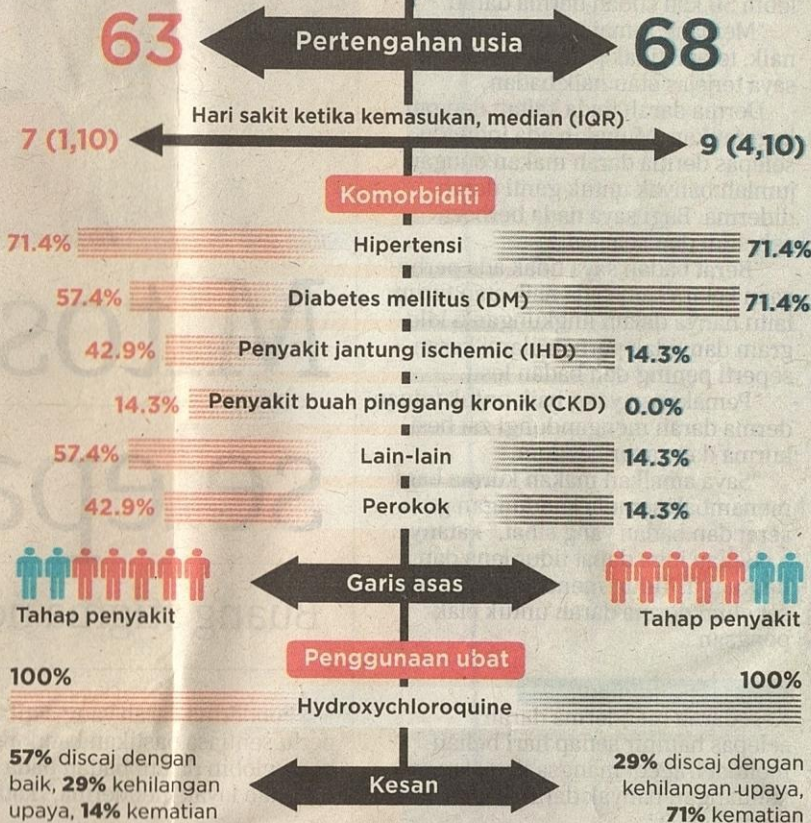
Kumpulan vitamin C

- COVID-19 dirawat dengan vitamin C, n=7
- Pengumpulan data



Tanpa vitamin C

- Kumpulan tiada vitamin C dan n=7
- Analisis



skorbig ialah nutrien berperanan sebagai antioksidan menghalang radikal bebas daripada merosakkan sel badan dan berfungsi meningkatkan daya tahan badan daripada penyakit berjangkit seperti selesema atau influenza.

Suplemen vitamin C mungkin penting untuk mencegah dan merawat radang paru-paru.

“Kini tiada bukti saintifik suplemen atau diet dapat mencegah atau merawat jangkitan COVID-19,” katanya.

Keperluan vitamin C dalam tubuh

Dr Azidah berkata, sehari sebanyak 90 miligram (mg) diperlukan sehari manakala wanita menyusukan anak memerlukan 120 mg sehari.

Diet harian lain amalkan pema-
kanaan mengandungi sayur-sayuran dan buah-buahan.

suplemen vitamin C oral, dos tinggi mencegah terkena penyakit ini”

Prof Dr Azidah Abdul Kadir

menerima alat bantuan pernafasan,” katanya.

China kaji vitamin C untuk pesakit COVID-19

Berdasarkan maklumat itu, vitamin C digunakan bagi rawatan COVID-19 untuk pesakit ada komplikasi radang paru-paru.

Kajian untuk melihat keberkesanan vitamin C untuk perkara sama.

Artikel diterbitkan Chinese Journal of Infection Diseases, The Shanghai Medical Association memperakukan kegunaan intravena vitamin C untuk pesakit COVID-19 memerlukan rawatan di hospital.

Kajian klinikal yang baru didaftar untuk mengkaji keberkesanan intravena vitamin C bagi merawat pesakit COVID 19. Kajian klinikal pertama menilai keberkesanan vitamin C dengan dos 2400 mg sehari untuk rawatan tujuh hari untuk pesakit.



57% kadar kematian lebih rendah



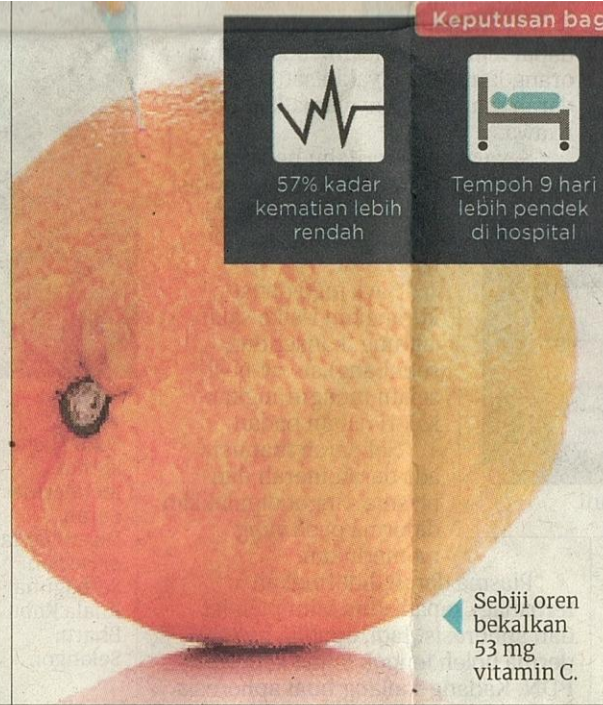
Tempoh 9 hari lebih pendek di hospital



Ekstubasi 5.6 hari lebih cepat



Ketidakbergantungan bantuan oksigen 7.5 hari lebih cepat



Sebiji oren bekalkan 53 mg vitamin C.

Dalam kajian ini, akan nilai tempoh rawatan rapi diberikan, kegunaan alat bantuan pernafasan, kadar kematian, kerosakan organ dalaman dan kegunaan ubat kritikal, dijangka siap September lalu.

“Vitamin C bukan rawatan standard diiktiraf untuk COVID-19 sekarang, walaupun dos tinggi vitamin C intravena sedang diuji sama ada dapat meningkatkan fungsi paru-paru pesakit COVID-19, tiada bukti suplemen vitamin C oral dan dos tinggi mencegah terkena penyakit ini,” katanya.

Bawang putih

Di China ada merekodkan pengambilan bawang putih untuk mengelakkan selesema. Banyak kajian menunjukkan ia boleh meningkatkan sistem imun tubuh.



Buah sitrus

Sumber vitamin C yang baik, dapat meningkatkan sel darah putih berperanan melawan jangkitan virus.



Brokoli

Berpotensi mencegah jangkitan virus COVID-19. Brokoli kaya nutrien penting sistem imun, seperti serat, antioksidan dan vitamin A, C serta E.



Lada benggala merah

Tinggi kandungan nutrien menghalang jangkitan virus. Dua kali lebih banyak vitamin C berbanding buah sitrus, kuatkan sistem imun.