ЗАСТОСУВАННЯ ВІТАМІНУ D ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ РЕСПІРАТОРНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Касьяненко В.В.
ТОВ «ІМПРУВ МЕДИКЕЛ»
Національний фармацевтичний університет, м. Харків

Вітамін D – це загальна назва цілої групи вітамінів, до складу яких входять жиророзчинні вітаміни D_1, D_2, D_3, D_4, D_5, D_6. Науково доведено роль вітамінів групи D в обміні кальцію та фосфору в організмі, захисті ясен, функціонуванні щитовидної залози, роботі серця, а нестача вітаміну може призвести до остеопорозу, рахіту, остеомалації та інших хвороб. Оскільки рецептор вітаміну D експресується на імунних клітинах, таких як В-клітини, Т-клітини та антигенпрезентуючі клітини, і оскільки ці клітини можуть синтезувати активний метаболіт вітаміну D, вважається, що вітамін D також має потенціал для модуляції вроджених та адаптивних імунних реакцій. Вітамін D також підтримує дозрівання моноцитів, необхідних для підвищення активності Т- клітин у здорової людини, а також у пацієнтів з аутоімунними захворюваннями.

У 2021 році було опубліковано дослідження, проведене Седриком Аннвелером та співат. стосовно вживання вітаміну D3 пацієнтами, хворими до та під час COVID-19. В процесі дослідження 95 учасників віком 88.0 ± 5.5 було розділено на дві групи 67 (група пацієнтів, що вживали вітамін D_3) та 28 пацієнтів (контрольна група). Дослідження показали, що після 3-х місяців, відсоток смертності у групи пацієнтів, що приймали вітамін D_3 дорівнював 23,9 %, в той час, як в іншій групі – 46,6%. Отримані результати свідчать про користь вживання вітаміну D3 для легшого перебігу захворювання COVID-19.

Адріаном Мартіаном та співавт. під час аналізу 25 рандомізованих клінічних досліджень було показано, що добавки вітаміну D захищають від гострої інфекції дихальних шляхів. При цьому найбільшу вигоду від вживання вітаміну отримали пацієнти з гострою недостатністю вітаміну D та ті, що отримували не мінімальну дозу. Дане дослідження підтверджує тезу про важливість вживання вітаміну D при респіраторних захворюваннях.

Давив А Джоліф та співавт. здійснив аналіз 43 клінічних випробувань щодо ефективності вітаміну D для запобігання гострих респіраторних інфекцій із загальною кількістю у 75 541 учасників. За результатами аналізу було виявлено, що значного впливу на попередження респіраторних захворювань, вживання вітаміну D не здійснює. Проте, у тих дослідженнях, де вітамін D надавався учасникам на щоденній основі у дозуванні 400-1000 IU – 6162 учасники у 19 дослідженнях. В результаті кількість осіб з однією або більше вірусною респіраторною хворобою склала 1703 з 3250 (53,1 %) учасників у групах, що вживали вітамін D і 1672/2952 (56,6%) у групах учасників, які вживали плацебо.

Дослідження Каріна Амрейна та співавт. щодо впливу вживання високої дози вітаміну D критично хворими пацієнтами з дефіцитом вітаміну D показало, що термін госпіталізації пацієнтів, що вживали високу дозу вітаміну D в середньому складав 20 днів, а для пацієнтів, що не вживали – 19,3 дні.

Рада з питань продовольства і харчування інституту медицини національної академії наук США (Food and Nutrition Board (FNB) затвердило рекомендоване щоденне споживання вітаміну D на рівні 15 мікрограм або 600 IU (international units) на добу для людей віком від 19 до 70 років. Такий самий рівень рекомендованого споживання був встановлений і Європейським агенством з безпечності харчових продуктів. При цьому, максимальна переносимість (Tolerable Upper Intake Levels (ULs) для вітаміну D встановлена на рівні 100 мікрограм або 4000 IU для осіб старше 19 років. FNB були визначені ризики від надмірного спожи-

вання вітаміну D пов'язані з надмірною абсорбцією кальцію, викликану дією вітаміну D. Це може викликати гіперглікемію та нудоту, м'язову слабкість, нервово-психічні розлади, біль, втрату апетиту, зневоднення, поліурію, надмірну спрагу та навіть призвести до формування каменів в нирках та ниркової недостатності. У дослідження Седрика Аннвелера максимальне споживання вітаміну D3 пацієнтами не перевищувало 20 мікрограмів на добу, що є допустимою кількістю.

Обгрунтування використання вітаміну D в основному базується на імуномодулюючих ефектах, які потенційно можуть захистити від інфекції COVID-19 або інших інфекційних захворювань. При цьому важливо пам'ятати, що дозування відіграє не останню роль під час лікування. Тому важливо розглядати вживання вітаміну D та його дозування відповідно до кожного респіраторного захворювання. На даний момент дослідження ефективності різної концентрації вітаміну D при респіраторних захворюваннях тривають, але вже відомі дослідження показали, що регулярне вживання вітаміну D згідно рекомендацій, затверджених МОЗ та міжнародними органами у сфері охорони здоров'я знижує ризики більш важкого перебігу респіраторних хвороб.