

D-vitamiinilla pandemiaa vastaan

Menestyminen epidemian tukahduttamisessa riippuu käytettävissä olevista keinoista. Keinoja ei ole koskaan liikaa. Tässä on yksi lisää.

D-vitamiinilisän käyttö vähentää Wuhanin tautiin ^[1] sairastumisen todennäköisyyttä 34%, siis noin kolmanneksen. ^[2] Tämän tiedon merkitystä sopii pohtia. Sairastumisen todennäköisyys käy käsi kädessä tartuttavuuden kanssa. Jos edellistä saa pudotettua kolmanneksen, jälkimmäiselle käynee samoin. Virus voi tehdä ihmisestä taudin levittäjän vain sairastuttamalla kantajansa. Oletetaan että taistelu epidemiaa vastaan on kääntynyt syksyn tullessa huonoksi ja tartuttavuusluku on noussut vaikkapa arvoon 1,2. Jos tuosta tartuttavuusluvusta saisi kolmanneksen pois, siitä tulisi 0,8. Kun tartuttavuusluku on mikä tahansa ykköistä pienempi luku, epidemia vähitellen tukahtuu. Näin ollen D-vitamiini voisi olla merkittävä keino taistelussa Wuhanin taudin epidemiaa vastaan.

D-vitamiinilla on enemmänkin vaikutuksia, paitsi sairastumisen todennäköisyyteen, myös taudin kulun vakavuuteen ja keston. Potilailla, joilla on selvä D-vitamiinin puutostila, on kuusinkertainen todennäköisyys joutua hengityskoneeseen ja lähes 15-kertainen todennäköisyys kuolla tautiin, kun verrataan niihin potilaisiin, joilla D-vitamiinin taso on parempi. ^[3] Tässä viitataan mitattuihin D-vitamiinin pitoisuuksiin potilaiden veressä:

- Puutostila: alle 12 ng/ml
- Vajaus: alle 20 ng/ml

Riskitekijöitä on muitakin, mutta tämä lienee yksi pahimmista. Lääkkeisiin ja rokotteisiin verrattuna D-vitamiini on lähes ilmaista.

Lähteet:

1. Wuhanin taudin nimi tulee maakunnasta jossa se havaittiin ensimmäisen kerran. Tauti tunnetaan myös nimillä COVID-19 ja SARS-CoV-2.
2. Hao Ma, Tao Zhou, Yoriko Heianza, Lu Qi, Habitual use of vitamin D supplements and risk of coronavirus disease 2019 (COVID-19) infection: a prospective study in UK Biobank, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2021;, nqaa381, <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa381>
3. Radujkovic, A.; Hippchen, T.; Tiwari-Heckler, S.; Dreher, S.; Boxberger, M.; Merle, U. Vitamin D Deficiency and Outcome of COVID-19 Patients. *Nutrients* 2020, 12, 2757. <https://doi.org/10.3390/nu12092757>