

如何在一个月内控制Covid-19?

Original 成长医学博士 国际正分子医学网 6/24

我在正分子医学新闻社同事，朋友，英国生态医学会主席Damian Downing博士近期在ISOM医学网上发文：我们如何在一个月内解决这一流行病。我介绍于下。-成长医学博士

(2020年6月22日OMNS) 数据显示维生素D极有可能挽救生命，如果我们1据此采取行动，我们可以在一个月内控制这一流行病 (Covid-19)，可能只要每人2美元。不会有重大的不利影响。如果我们等待 (进一步的) 维生素D减轻COVID-19影响的"证据"，那么成千上万的人就会死亡。如果我们能安排给每个人维生素D，即使它未能保护他们，那又怎样？不采取行动的风险远远大于行为风险。剂量是重要的，但通常被误解了。

已经有两个国家在这方面采取了行动：埃及和斯洛文尼亚。为什么我们不能？

自1月1日起，正分子医学新闻社一直在宣传维生素D和C以及矿物质锌和镁的重要性。我写了30多年的维生素D和阳光，它从来没有比现在更重要了。

如果你现在感染了COVID19病毒，良好的维生素D状态 (从已经服用补充剂) 可将

- 病情严重的风险降低 90%
- 死亡风险降低 96%

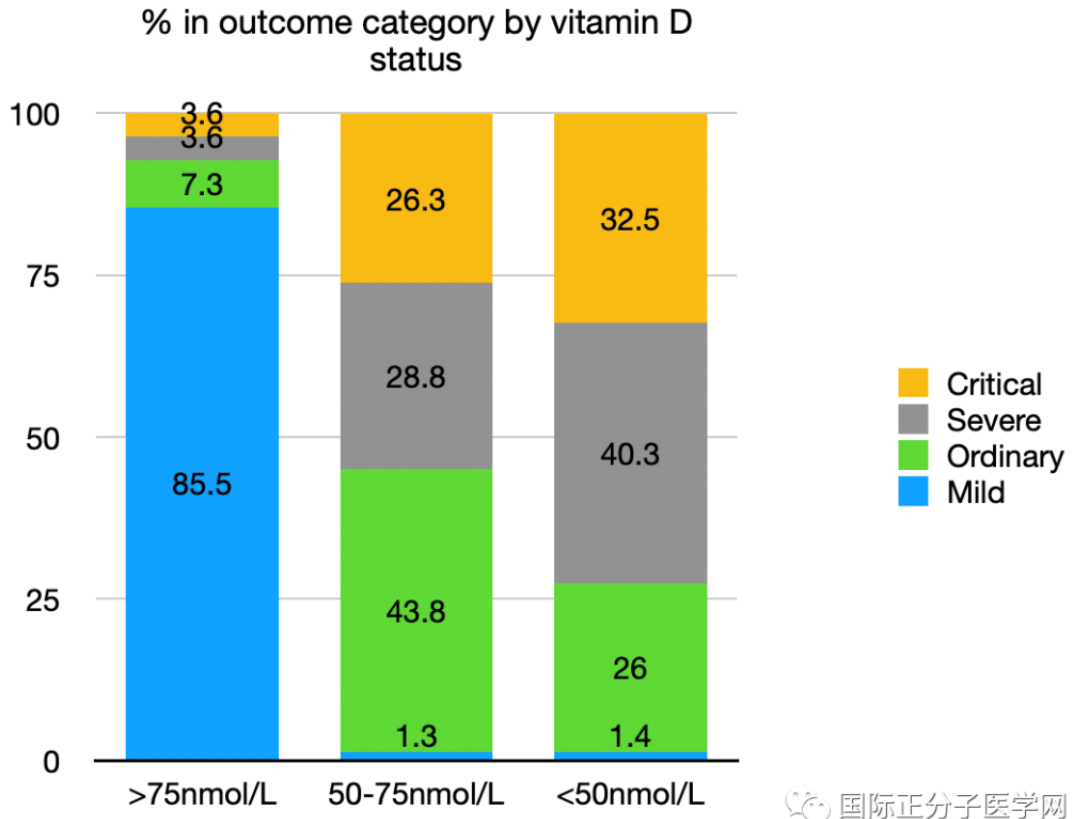
这不是"证明"或"基于证据"，直到我们完成了对照试验，比较它与安慰剂。有志愿者吗？但自Covid-19大流行开始以来，数据已经强劲。下面是支持上述两个论断的数据。

[危险比为4意味着，在一种情况下，例如维生素D缺乏症，你遭受"危险"的可能性是另一种情况的4倍，比如说维生素D是否充分。图表都是Damian Downing绘制的。]

一项菲律宾研究 [3]

维生素D缺乏状态 (<50nmol/L) 发生严重(severe)或危重(critical)Covid-19的可能性为72.8%；在维生素D充足 (+75nmol/L) 下，发生严重(severe)或危重(critical)Covid-19的可能性为7.2%。

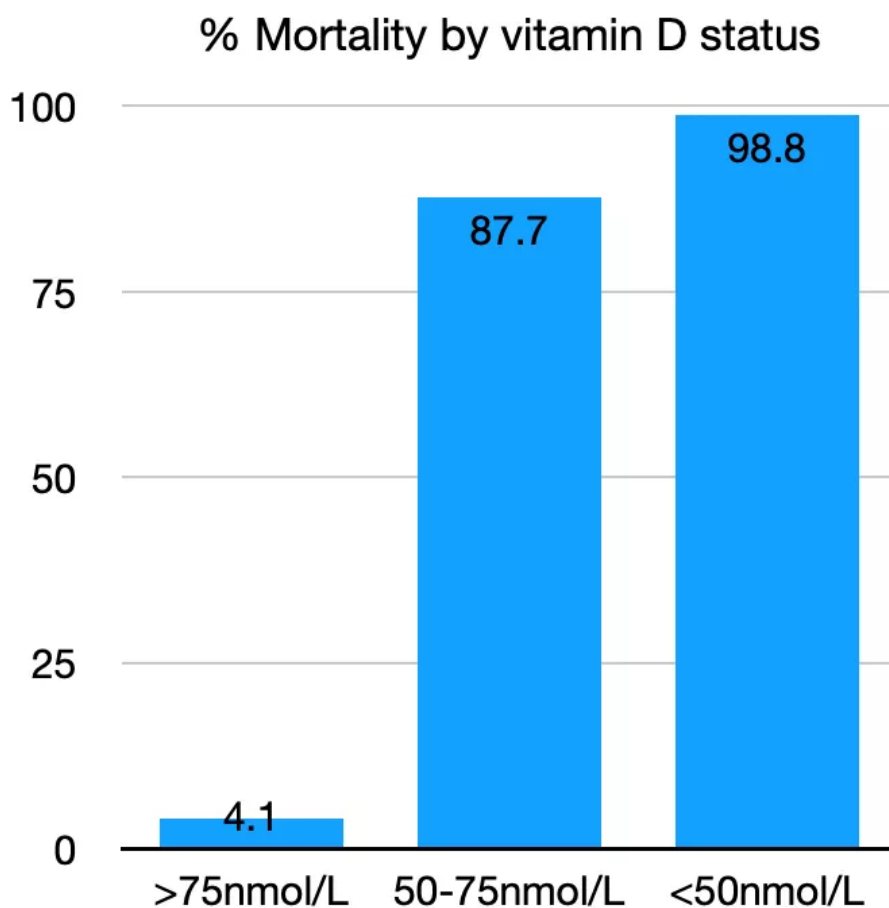
危险比为 10.0。



一项印尼研究 [4]

维生素D缺乏 (<50nmol/L) , COVID-19的死亡率为98.8% , 而维生素D充足 (+75nmol/L) 时 , COVID-19的死亡率为为4.1%。

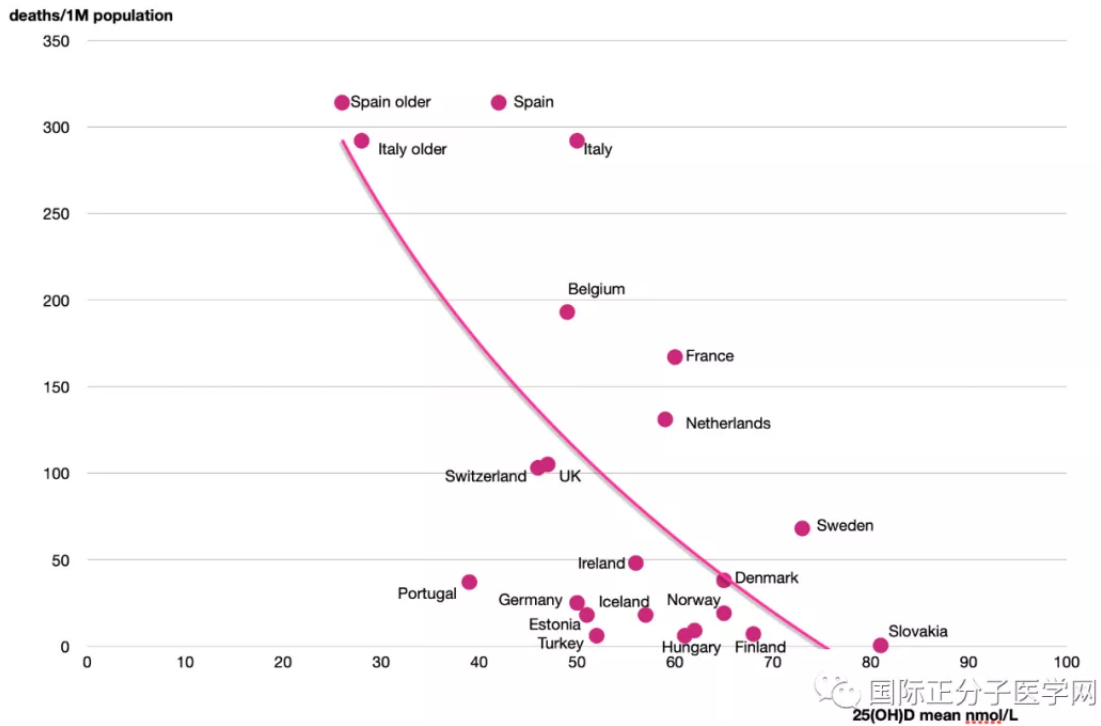
危险比为 24.1。



国际正分子医学网

对欧洲数据的审查 [5]

对于欧洲国家来说，患COVID-19和死于COVID-19的概率与平均人口维生素D状态呈负相关。当维生素D充足时（约75nmol/L），患COVID-19和死于COVID-19的概率都高趋向于零。该图表还显示西班牙和意大利老年人的维生素D水平较低）[6]）。众所周知，其他因素，如年龄，高血压，心血管疾病，肥胖和糖尿病通常与COVID-19的死亡有关[5-8]。例如，养老院中的老年人通常得不到太多的阳光照射，也没有包括维生素D在内的适当补充必需营养素，这会增加他们严重感染的风险。此外，瑞典等北欧国家的25（OH）D水平在冬季后期降至~50 nmol/L或更低，这或许可以解释其感染死亡率相对较高[9]。



剂量是重要的，但通常被误解了。

最近有研究显示，每天超过4000国际U的维生素D3可能具有危害风险，援引英国营养科学咨询委员会2016年的报告，其中设定了建议的上限（UL）摄取量为每天50mcg/2000IU[10]。报告说：“然而，过量的维生素D摄取物已证明有毒性作用（Vieth，2006年）[10]。然而，这是误导性的，正如Vieth论文[11]指出：“已发表的报告表明，在25（OH）D浓度超过500 nmol/L，可能会产生毒性”，这留下了广泛的安全范围。

上面提到的3篇论文[3-5]表明，维生素D3血液水平至少为75 nmol/L（30纳克/毫升）是防止COVID-19所必需的。政府关于维生素D摄入量的建议-英国为400 IU/天，美国为600 IU/天（70岁以上者，800 IU）和欧盟-主要基于骨骼健康。在大流行背景下，这严重不足。成人需要连续3个月服用4000IU/天维生素D3才能可靠地达到75 nmol/L水平[12]。有色人种可能需要两倍于此[13]。这些剂量可以降低感染的风险，但不是用于急性病毒感染的治疗。由于维生素D是脂溶性，其体内水平缓慢上升，对于那些维生素D3缺乏者，采取5倍的初始剂量的正常剂量（20,000 IU/天）2周可以帮助提高水平到足够的水平，以降低感染风险。

其他必需的营养素可以帮助

如上所述，许多研究表明，对于那些缺乏必需营养素的人来说，包括维生素D、维生素C、镁和锌在内的协议可以降低感染病毒的风险，包括类似COVID-19的病毒[1]。推荐的成人预防性剂量是维生素C，3000毫克/天（分剂量，对肠耐受性），镁，400毫克（以马酸、柠檬度或氯化物形式），锌，20毫克[1]。

References

1. Saul AW. (2020) Vitamin C Protects Against Coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n04.shtml>
2. Downing D. (1988) Day Light Robbery. Arrow Books, London. ISBN-13: 978-0099567400
3. Alipio MM. (2020) Vitamin D supplementation could possibly improve clinical outcomes of patients infected with Coronavirus-2019 (COVID- 2019). Preprint available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3571484>
4. Raharusuna P, Priambada S, Budiarti C et al. (2020) Patterns of COVID-19 Mortality and Vitamin D: An Indonesian Study.
5. Ilie, P., Stefanescu, S., Smith, L. (2020) The role of Vitamin D in the prevention of Coronavirus Disease 2019 infection and mortality. Research Square preprint. <https://europepmc.org/article/ppr/ppr147305>
6. Lips P, Cashman K, Lamberg-Allardt C et al (2019) Current vitamin D status in European and Middle East countries and strategies to prevent vitamin D deficiency: a position statement of the European Calcified Tissue Society. Eur J Endocrinol. 180:23-54. <https://europepmc.org/article/MED/30721133>
7. Oaklander M (2020) Almost Every Hospitalized Coronavirus Patient Has Another Underlying Health Issue, According to a Study of New York Patients. Time Magazine, April 22, 2020. <https://time.com/5825485/coronavirus-risk-factors>
8. Richardson S, Hirsch JS, Narasimhan M. (2020) Presenting Characteristics, Comorbidities, and Outcomes Among 5700 Patients Hospitalized With COVID-19 in the New York City Area. JAMA. 323:2052-2059. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2765184>
9. Klingberg E, Oleröd G, Konar J, et al. (2015) Seasonal variations in serum 25-hydroxy vitamin D levels in a Swedish cohort. Endocrine, 49:800-808. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25681052>
10. UK Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) (2016) Vitamin D and Health. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/537616/SACN_Vitamin_D_and_Health_report.pdf
11. Vieth R (2006) Critique of the considerations for establishing the tolerable upper intake level for vitamin D: critical need for revision upwards. J Nutr, 136:1117-1122. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16549491>
12. Vieth R, Chan PC, MacFarlane GD. (2001) Efficacy and safety of vitamin D(3) intake exceeding the lowest observed adverse effect level. Am J Clin Nutr, 73:288-294. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11157326>
13. Cashman KD, Ritz C, Adebayo FA, et al. (2019) Differences in the dietary requirement for vitamin D among Caucasian and East African women at Northern latitude. Eur J Nutr. 58:2281-2291. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30022296>

Nutritional Medicine is Orthomolecular Medicine

Orthomolecular medicine uses safe, effective nutritional therapy to fight illness. For more information: <http://www.orthomolecular.org>

Find a Doctor

To locate an orthomolecular physician near you: <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml>

The peer-reviewed Orthomolecular Medicine News Service is a non-profit and non-commercial informational resource.

Editorial Review Board:

Vladimir Arianoff, M.D. (Belgium)

Ilyès Baghli, M.D. (Algeria)

Ian Brighthope, MBBS, FACNEM (Australia)

Gilbert Henri Crussol, D.M.D. (Spain)

Carolyn Dean, M.D., N.D. (USA)

Damien Downing, M.B.B.S., M.R.S.B. (United Kingdom)

Martin P. Gallagher, M.D., D.C. (USA)

Michael J. Gonzalez, N.M.D., D.Sc., Ph.D. (Puerto Rico)

William B. Grant, Ph.D. (USA)

Tonya S. Heyman, M.D. (USA)

Suzanne Humphries, M.D. (USA)

Ron Hunninghake, M.D. (USA)

Robert E. Jenkins, D.C. (USA)

Bo H. Jonsson, M.D., Ph.D. (Sweden)

Jeffrey J. Kotulski, D.O. (USA)

Peter H. Lauda, M.D. (Austria)

Thomas Levy, M.D., J.D. (USA)

Alan Lien, Ph.D. (Taiwan)

Homer Lim, M.D. (Philippines)

Stuart Lindsey, Pharm.D. (USA)

Victor A. Marcial-Vega, M.D. (Puerto Rico)

Charles C. Mary, Jr., M.D. (USA)

Mignonne Mary, M.D. (USA)

Jun Matsuyama, M.D., Ph.D. (Japan)
Joseph Mercola, D.O. (USA)
Jorge R. Miranda-Massari, Pharm.D. (Puerto Rico)
Karin Munsterhjelm-Ahumada, M.D. (Finland)
Tahar Naili, M.D. (Algeria)
W. Todd Penberthy, Ph.D. (USA)
Dag Viljen Poleszynski, Ph.D. (Norway)
Selvam Rengasamy, MBBS, FRCOG (Malaysia)
Jeffrey A. Ruterbusch, D.O. (USA)
Gert E. Schuitemaker, Ph.D. (Netherlands)
T.E. Gabriel Stewart, M.B.B.CH. (Ireland)
Hyoungjoo Shin, M.D. (South Korea)
Thomas L. Taxman, M.D. (USA)
Jagan Nathan Vamanan, M.D. (India)
Garry Vickar, M.D. (USA)
Ken Walker, M.D. (Canada)
Raymond Yuen, MBBS, MMed (Singapore)
Anne Zauderer, D.C. (USA)

Andrew W. Saul, Ph.D. (USA), Editor-In-Chief
Editor, Japanese Edition: Atsuo Yanagisawa, M.D., Ph.D. (Japan)
Editor, Chinese Edition: Richard Cheng, M.D., Ph.D. (USA)
Robert G. Smith, Ph.D. (USA), Associate Editor
Helen Saul Case, M.S. (USA), Assistant Editor
Michael S. Stewart, B.Sc.C.S. (USA), Technology Editor
Jason M. Saul, JD (USA), Legal Consultant

Comments and media contact: drsaul@doctoryourself.com OMNS welcomes but is unable to respond to individual reader emails. Reader comments become the property of OMNS and may or may not be used for publication.

Read more
