



د عامې روغتیا وزارت

د زینک رول د کووید - ۱۹ ناروغانو په درملنه کې پروتوکول

زینک (Zinc) څه شی دئ ؟

زینک عبارت له سین - خو ایره ډوله کیمیاوی فلزی عنصر دئ چې د (Zn) کیمیاوی سمبول لري او اټومي شمیره یې (30) او اټومي وزن یې (38.65) او کثافت یې (14.7) دئ او د ویسې کیدو (ذوبان) ټکي یې 4,419 °C ، د خوتیدنې (غلیان) ټکي یې 907 °C دئ

د زینک د شتون زېرمې:

زینک په ډېرو خوراکی توکو (غذایي موادو) کې شتون لري خو په بدن کې د زینک کمښت د ډېرو پرمختلویو ډونو اوسیدونکو کې لیدل کیږي.

کووید-19 ناروغي مخنیوي او درملنه

د نړیوال روغتیایي سازمان (WHO) اود امریکا دساری ناروغیو د مخنیوي او کنترول مرکز (CDC) د اعلامیې له مخې تر نن پوري هېڅ راز درمل د (کووید-19) ناروغي د درملنې او مخنیوي لپاره په ځانگړي توگه ندی موندل شوي، هېڅ راز واکسين دمخنیوي لپاره شتون نلري او ځینې واکسينونه او احتمالي درملنې اوس مهال تر کلینیکي آزمايښت لاندې دی او هغه درملنې چې ددې ناروغانو لپاره تر سره کیږي عمدتاً عرضي او حمایتي درملنه ده.

آیا د زینک مکمل (Supplementary Zinc) کولای شی معافیتي سیستم تقویت کړي؟

د زینک مکمل او معافیتي سیستم

- د زینک عنصر په بدن کې گڼ شمیر دندې لري چې له هغې ډلې څخه د کولای شو د معافیتي سیستم سلامتیا ته اشاره وکړو.
- زینک یوه تغذیوي ذره ده چې بدن یې د عصبي فعالیتونو ودي او نکامل لپاره ورته اړتیا لري. له بله پلوه ددې عنصر شتون د معافیتي سیستم لپاره اړین دئ دا عنصر د انتاناتو په وړاندې د حجراتو په غبرگون پر څرنگوالي پاندي اغیزه کوي او د التهاباتو په کنترول کې مرسته کوي .
- د زینک، هغه عنصری دئ چې بدن یې د جوړولو او تولید توان نلري. له همدې کبله دا عنصر د یو لړ خوراکی توکو لکه (لوبیا ، صدف ، مېوس لرونکو غله جاتو او لښاتو ) له لارې تر لاسه کیږي. د زینک کمبود په بدن کې د ټپونو د ښه کیدو مودې ته د اړودوالي لامل ګرځي .
- همدارنگه د زینک کمبود د نس ناستی ( اسهال) سره مل وی او شخص ته د ناروغتیاستعدوالي پیښوي.
- زینک د والگي د مودې لډوالي منځ ته راوړلو کې مرسته کوي خو دا عنصر څرنگه کولای شی د معافیتي سیستم تقویت کړي تر پوښتنې لاندې دئ؟

د زینک مقدار اویا ووز:

- د ورځي 150-120 ملي ګرامه وړیا زینک ډوز او په اندازه د 220 میلی ګرامه د ورځي زینک سلفات مکمل پکار وړول شی.
- البته د سپارښت شوي مقدار مصرفد ورځي د زینک 7 میلی ګرامه د ښځو او 9.5 میلی ګرامه د نارینه وو لپاره دی . ځینو څرگندهکړي چې د Zinc مصرف د ورځي تر حدود 5 میلی ګرامه د افرادو لپاره یې خطره دئ.
- زینک مکمل رایج په بازار کې هر دانه نابلېټ ، کپسول د 10 څخه تر 30 میلی ګرامه تر منځ زینک لري چې کولای شی هغه د ورځي یا یوه ورځ په منځ کې د درې اونيو څخه لږې مودې لپاره وخورول شی.

جانبی عوارض (Adverse Reactions):

جانبی عوارض د زینک درملو ډېر مقدار مصرف سره په لاندې ډول وګڼو: زړه بدوالي ، بد خوتنده کېدنه ، کانګکې، نس ناستی ، د خوږې ، پوزې او ستونځخړش لامل کیږي.

عمل او عکس العمل (Interactions):

دا مستحضرات د یو شمېر درملو لکه (Calcium ، Ciprofloxacin & Tetracycline) د جذب دکمښت لامل ګرځي او هم دارنگه لکه د (Iron ، Copper ، Vitamin A) په جذب او میتابولیزم پروسه کې هم اغیزې ښندی.

پر التهابات پاندي د زینک اغیزې:

- ډېرې څېړنې پدې هڅه کې دی چې د زینک اغیزې د بدن التهاباتو په کمښت کې وڅیړي . التهاب د زړه ناروغي، ځيگان او عقلی زوال ناروغتیاوو سره تړاو لري.
- هغه څېړنه چې د اوهایو ایالت پوهنتون په کال 2013 کې تر سره شوېدی ، ښودلی چې زینک په حجراتو کې د ننوتلو سره سم کولای شی د انتاناتو سره مقابله وکړي او معافیتي سیستم تقویت سره مرسته وکړي . عالمان پدې نتیجه رسیدلي که چېرې زینک پهکافي مقدار مصرف نشي، التهاب ډېروالي مومي او د بدن حجراتو ته ضرر رسوي.
- لدې کبله هر کله چې د ناخوښیو مفرط ستړیا احساس کیږي، د زینک مکمل Supplementary دې وخورول شی ، د زینک مصرف کولای شی چې د انتاناتو په وړاندې مقابله وکړي او بدن سره د آفتونو په وړاندې محافظت کې ډیره مرسته وکړي

د زینک د مکملواغیزې:

په ټولنیزه توگه د مکملولکه ویتامینونه او مالګې د (Covid-19) په درملنه کې رول نلري. د ویتامینونو لرونکو خوراکی توکو لکه [ E, D, C, B.A ویتامینونه ، فولیک اسید، د امگاغیروي (و Omega) او مالګې لکه Zinc او Selenium ] څخه استفاده کول ، کولای شی چې د معافیتي سیستم تقویت کړي او د پروټینونو ، ویتامینونو او مالګو کمښت کولای شی چې د معافیتي سیستم د مقابلي کمزورتیا د انتاناتو په وړاندې پښه کړي لدې کبله د مکملو څخه یوازې هغه کسانوته ورکول شي چې د نظر وړ مواد وکمښت پکې تثبیت شوي وي نو د ټولني سالم وګړي باید زینک د سالم غذايي رژیم له لارې واخلي او کافي اندازه د غله جاتو، مېوو او سايو خوراګ سره د مکملو کارولو ته اړتیا نشته.

زینک څرنگه کولای شی چې معافیتي سیستم تقویت کړي؟

- د کرونا ویروس (SARS-CoV2) د کرونا ویروس کورني اړوند یو نوي ویروس دئ چې د (RNA sequence) سلسله لري او دوه ډوله کرونا ویروسونه لري چې د استاناتو لپاره ځانګړي دئ. زینک د گڼ شمېر لارو له لارې کولای شی چې معافیتي سیستم تقویت کړي خو دا عنصر لومړی هغه نژایمونه فعالوي چې د باکټریاوو او ویروسونو (RNA) دننه پروټینونه تجزیه کوي نو له همدې کبله هغوی د لږد لږ اندازه قابلیت لري. زینک د کرونا ویروس او ( Antivirus RNA Polymerase Activity) نهی کېدای لامل په (In Vitro) کې ګرځي او ( Zinc Ionospheres) په کرهڼیز چاپېریال (Cell Culture) کې د ویروس د تجزیې او تضعف د مخنیوي او ماتې لامل کیږي او په بله پلوه زینک د هغه حجرو چې د انتاناتو سره د مقابلي مسئولیت په غاړه لري، هغوی ته زیادښت وربخښي.
- پدې ترتیب په کال 2011 کې فرانسوي څېړونکو کشف کړي چې زینک کولای شی د E-coli میکروبي حجرو په له منځه وړلو کې مرسته کوي او د عنصر د میکروبیونو لپاره لکه د زهره پتوګه دئ چې کولای شی هغوی ووژني اوله منځه یوسي.
- زینک د معافیتي سیستم د دندې (Immune System Function) ساتنې یوه غوره برخه ده ، دا د بیلابیلو معافیتي حجرو د تولید لپاره یو اساسی منرال دئ، بیلابیلو څېړنو ښودلی دی چې د زینک مکمل (Zinc Supplementation) د والگي / نزلې او ویرو انتاناتو د دورې دکمښت اړوند بدني تقویتي رول لوبی او همدا ډول د (Zinc) غوره رول یې د غیر کېدو [تضاعف (Replication)] په کراره کول او د Enzyme RNA Polymerase انزایم په شاتبولو کې د لامل پتوګه عمل کوي، رول ادا کوي.
- څېړنو ښودلی چې زینک پر بیلابیلو ویروسونو پرضد پاندي وسیع الساحة فعالیت واغیزې څرګندوي کله چې د ویروس داخل الحجروي تراکمي مقدار زیاتوالي ومومي د ویروسی ژوند سایکل (Virus Life Cycle) تکمیل په موخه د (RNA-dependent RNA polymerases) او نورو اساسی پروټینونو نهی لامل ګرځي او په همدا ډول زینک د معافیتي غبرګون (Robust Immune Responses) د ساتنې او قوت لامل د معافیتي حجراتو د فعالیت تنظیم (Modulation of Immune Cell Activity) پواسطه ګرځي چې دا موضوع د (FDA) له خوا هم منل شوېده .

دمالګیو لږ ریاست / د لږښودونو او پروتوکولونو ودي دپارټمنت / دکوید - ۱۹ درهنودونو د ودي کمپټ / د غویی میاشت د ۱۳۹۹ لمريز کال

دکتور محمد ابراهيم غنيان  
دکتور محمد ابراهيم غنيان  
دکتور محمد ابراهيم غنيان