



د عامې روغتیا وزارت

د ویتامین سی یا (Ascorbic Acid) رول د کروید - ۱۹ ناروغانو درملنه کې پروتوکول

ویتامین سی (Vitamin C) څه شی دی؟

ویتامین سی او یا Ascorbic Acid یوه عضوی ماده او اسید ترکیب لرونکې طبیعي اساسي تغذیوي ماده ده چې د (اسکوربیک اسید) اسیدی ترکیب لري د اسکوربیک اسید مالیکولي جوړښت پنځه حلقه نې بڼه لري چې د (C6H8O6) مالیکولي او مشرح بڼه یې 1.2- (1S)- (5R) IUPAC ID: Dihydroxyethyl]-3,4-Dihydroxyfuran-2(5H)-one کیمیاوي جوړښت لري د (176.12g/mol) مولار وزن ، او د کثافت 1.65 g/cm<sup>3</sup> دی پرته له رنگ څخه کریستالي بڼه لري په ( اوو ، گلايسرول ، ایتانول او پروپیلین گلايسرول ) کې حل کېدونکې ماده ده . زموږ په بدن کې ګڼ شمېر دندي تر سره کوي چې دا ویتامین یو ډول قوي انټي اوسکسېدانټ دی دا پدې معنی دی چې په بدن د یې پایسته مرکباتو خنثي کېدل منځ ته راوړي دا ترکیبونه آزاد راویکالونه نومیږي چې د بدن حجرو ته د ضرر پېښېدني لامل ګرځي دا ویتامین په خو نورو بیوشیمیکي پروسو کې رول لوبوي چې ډېرې یې د بدن د معافیتي سیستم د سلامتیا اوږند دي.

د Vitamin C کمښت / شتونې :

د ویتامین سی Vitamin C فقدان په اساسي توګه د سکورو (Scurvy) ناروغیا لامل ګرځي چې کولاجن جوړېدني او سنتزېس کې رول لري نوموړي ناروغي پېښوي ددې ویتامین کمښت یو نوم (اسکوربیک اسید) دی او د لاتین کلمې اصطلاح اسکوربوتوس (Scorbutus) څخه راخیستل شویده ده.

د Vitamin C طبیعي زېرمې :

د بدن د اړتیا وړ د ویتامین سی تامین د غذايي زرم له لارې ډېر آسانه دی تر هغه پورې چې د شنو سبو او میوو څخه د ورځي ګټه پورته کړي پدې مطمئن کېدای شئ چې کافي ویتامین سی ته لاسرسی لري. دېلګې په توګه یو نارنج / مالنه په منځني توګه 77% سلنه د بدن د ویتامین سی اړتیا برابروي او یوه پیاله ګیلاس (160 ګرامه) په اندازې او همدارنګه یو ګرم او ګلېي چې پوڅ شوی (112% سلنه د بدن د ویتامین سی اړتیا تامینوي .

که چېرې غذايي زرم د کافي اندازې (پروټینونو، فیبرونو ، ویتامینونو او معدني موادو) څخه ډک وی نو به دا اړتیا نه وي چې هېڅ راز درملې مکملونه له بازار څخه راواخیستل شي . تازه شنه سابه او مېوې د ځانګړي اهمیت خاوند دي، د رنگارنگ سابه یا ټکه لکه (ګازري ، مرچک ، پاپیز سابه) او مېوې لکه (ګینو مالنه، نارنج ، توتان ، مڼي) د بدن د اړتیا وړ Vitamin C او Vitamin A- ټامینوي.

د Vitamin C تطبیعي ډوز

د ویتامین سی مستوره مصرف اړتیا د ورځي (90 mg میلی ګرامه) ده خو شیدي ورکوونکې شخصي باید (30 mg میلی ګرامه) او هغه کسان چې سګرټ څښي باید (35mg میلی ګرامه) اضافه اندازه مصرف کړي .

په لوړ ډوز سره وړیدنی ویتامین سی په اندازه (د 50 mg per kilogram body weight په هر شپږو ساعتونې د 4 ورځو لپاره) چې برسېره پر هغه د (Hydrocortisone) درملو څخه په مقدار (د 50 mg IV په هر 6 ساعتونې د 7 ورځو لپاره) هم د ضد التهاب اغېزې تولید لپاره ورکول کېږي د ورځي لوړ ډوزونه (6g څخه تر 8g ګرامه) کولای شي چې د والګي نښې نښانې تر (19) سلنه پورې راټیټې کړي .

د Vitamin C چټکې عوارض:

- د (NHS) شپږمیز مرکز خبرداري ورکوي چې د ویتامین سی زیاته پیمانه کارول (د ورځي له 10 g ګرامه څخه ډېره اندازه کولای شي د اختلالاتو او عوارضو لامل شي. البته هېڅ راز سوبه په وینه کې نده تښت چې مسمومیت پېښ کړي په دې دلیل سره چې ویتامین سی په اوبو کې منحل دی هرڅومره اندازه چې بدن له هغه څخه کار وانخلي هغه مقدار په متنازرو کې اطراح کېږي . پدې حالت کې کله چې د پښور ګو عدم کفایه شتون ولري د مکملونو څخه کار اخیستلو پرمهال باید د ډېډوډو دقیق دندې (وظایف) وټاکل شي. دا امر پدې دلیل دی که چېرې د ډېډوډي - چې متنازي جوړوي که د هغې دندې منحل شي عدم کفایه شتون ولري د بدن څخه د ویتامین سی اطراح په ستونزمن شي.
- که چېرې په لوړې یا تشه معده وخورول شي درد پېښوي او د ګېډې نفخ منځ ته راوړي، نس ناسني او بعضي کرېمونه
- ارثي هیموګروماتوزیس Hereditary Hemochromatosis
- که چېرې په ډېر مقدار د اوږدې مودې لپاره وخورول شي د بولي ډبرو د تولید خطر منځ ته راوړي.
- د پوستکي سوروالي ، حساسیتي څیرګونونه، دتنفس لنډوالي او د مخ د منطري پروسو
- د ویتامین سی لوړ ډوز تطبیق د اوسپني Iron د جذب زیاتوالي پېښوي .

د Vitamin C مضاد استطباب :

د حساسیت یا الرجی حالتونه، Thalassemia ، G6PD Deficiency ، Sickle Cell Disease یا ویني کموالي ، Hemochromatosis او سدلاسه د Angioplasty څخه دمخه او یا وروسته.

د Vitamin C استعمال موارد :

- د ویتامین سی کمښت په اساسي توګه د سکورو (Scurvy) ناروغیا پېښوي چې دا حالت د (هېوک، د غاښونو لوږښه ، د اورنيو نېي کېدنه ، د رېټونو ترمیم او وینې ودرېدنې) څېر نورماله ناروغیا حالت پېښوي . ویتامین سی یو قوي انټي اوسکسېدانټ دی چې کولای شي په بدن کې شنه بڼه پایسته ترکیبونه چې په بدن د آزادو راویکالونو په نامه یادېږي هغه خنثي کړي چې ددې ترکیبونو له امله د بدن حجرو پایسته پېښوي د هغوی معنیوي یا معکوس کولو کې مرسته وکړي. همدارنګه ویتامین سی په حیوي بیوشیمیکي پروسو کې ډېرې یې د بدن د معافیتي سیستم سره تړاو لري خپل رول لوبوي .
- انتانات : د معافیتي سیستم په نورمال فعالیت په تامین کې د مېکروب ضد اغېزې څرګندوي. ویتامین سی په لوړ ډوز سره د (معافیتي حجراتو ، مېکروبي ضد، او د طبیعي وړونکي حجرو) باندې اغېزې کوي او لمفواي حجرو د ارتشاح زیادیت لامل ګرځي چې په چټکي سره د انتاناتو د له منځه وړلو لامل ګرځي او همدا مواده د معافیتي سیستم تنظیم د ویتامین سی تطبیق استطباب جوت کړي
- د بدن تقویت د سرطانونو په وړاندې وده ورکوي او د ټپونو / جرحواتو د ترمیم لپاره ضروري دی. د جنه کولسترول (HDL) د زیادیت لامل ګرځي او د ویتامین سی مرکبات د خپلواکي انټي اوسکسېدنتي اغېزو له کبله د زړه ناروغیو خطر او پېښې راټیټوي.
- د الرژي / حساسیتونو په درملنه کې ګټه وړدی. د استما (استالني) امله دسېزم په وړاندې مقابله کوي او د وینې رګونو د سلامتیا ساتنه کې ګټور دی
- د (Johns Hopkins University) په یوه څېړنه کې چې په 2012 کال کې شویده څرګندوي چې ویتامین سی کولای شي په زړه عمر کسانو کې (Macular Degeneration) له پرمختګ څخه مخنیوي کړي . اود ډاېټ د مزمنو مشکلاتو او عوارضو په وړاندې بدن ته قوت وربخښي.
- بدن ته دسوخېدنې په ځانګړي توګه د لمر سوځېدنې او ددغه اغېزو په وړاندې مقابله سره مرسته کوي، د اورنيو وینه پېښې ، اېکېموزیس / شتوالي په درملنه کې ، د بندونو د پروسو او الهایي ناروغیو درملنه کې مرسته کوي.
- دردونه : سردردی، د غاښونو دردونه ، د بدن درد او د شدیدو دردونو په درملنه کې مرسته کوي. د تبي او والګي / زکام د اعراضو او نښې نښانې . په راتپولو کې مفید دی.

د Vitamin C رول د کروید - ۱۹ وروس په درملنه او مخنیوي کې ؟

- په یوه مقاله کې چې د چین د ساري څېړنې له خوا خپره شویده ، د چین هیواد شانګهای طبي انجمن د ویتامین سی لوړ ډوز درملنه په هغه ناروغانو کې چې په کروید-۱۹ اخته وي او روغتون کې بستر شوي په لومړني مرحلو کې د یوه درملنيزې طريقي په توګه تائید کړېږي او پکې سپارښته شویده چې د سيود دندې ښه والي لپاره د معمولي ډوز څخه په لوړه اندازه د وریدي زرق له لارې تخليق کړل شي جاني پدې ناروغانو کې د معنوي تنفسی دستګاه نه کارولو د نه اړتیا او هغوی د ځان ژغورېکې مرستندويه وي.
- برسېره پر دې یوه بله څېړنه چې په کال (2019) شوې دا څرګندوي چې په لوړ ډوز د ویتامین سی هم په څورګانې او زړني ډول سره ښايي په جدي ځانونو ځانګړو ICU کې په بستر شوي ناروغانو کې د هغوی د بستر موده راټیټه کړي پدې برخه کې (8%) سلنه څرګنده شویده او د معنوي تنفس دستګاه کارولو موده یې د (18.2%) په کچه راټیټولې کړې مرسته کولېده.
- د Vitamin C د (Pro-oxidant Role) په هکله د کروید-۱۹ درملنه کې په هغه حالاتو کې چې د تنفسی مشکلاتو (ARDS) سره مل وي د ورید له لارې په لوړ ډوز سره د بستر ناروغانو لپاره تطبیق یو په وخت سره اقدام بلل شویده. څوایډ پاملرنه وښي چې اوس مهال په درملنيز پلان کې د یوه سندرو په توګه د ویتامین سی کارولو لپاره په (Covid-19) اخته ناروغانو کې کافي اندازه کوم شواهد نشته دي. او په لوړ ډوز سره ورکولو کې باید د معافیتي حجرو (Immune Cells) حجروي اوزموتیک مړینه (Osmotic Cell Death) هم په پام کې ونیول شي خو دا نه چې لکه د حجروي پروګرامتوني مړینې (Apoptosis) په توګه چې په څو حجرو کې د سائینوزیټونو منځ ته راشي چې جاني د استاڅو منځ کې د موضعي التهاب لامل ګرځي، فلها د ورپدې ګلو کورټیکولید درا پدېرېه درملنه د ویتامین سی د اختلالاتو مخنیوي په موخه ورکول کېږي.
- کله چې د پروپوسي انټاناتو لکه د انفولزا څیره کېږي د ویتامین سی مصرف د معافیتي څېړونو یوه برخه ده چې په چټکي سره له منځه ځي دا امر د سپینو کړيواتو تولید هغوني سره چې د ناروغي سره مبارزه کوي ، ځان مېکروب ته رسوي هغوی سره نښلي او هغه له منځه ځي .
- څېړنې څرګندوي چې په لوړ ډوز سره ویتامین سی د والګي د کمښت لامل ګرځي - د هلسینګی پوهنتون څېړنې په کال (2017) کې څرګند کړې چې د ورځي په اندازه د (6 څخه تر 8 ګرامه) لوړ ډوز ویتامین سی کولای شي د والګي نښې نښانې تر (19%) سلنه پورې راټیټې کړي .

Vitamin C څرنگه پر معافیتي سیستم اغېزې پریښايي ؟

ویتامین سی یو ډول اساسي ماده (Anti-oxidant) او (Enzymatic Co-factor) ] چې د فزیولوژیک څېړونو تولید لکه (مورمون تولید ، دکولاجن جوړول او معافیتي تقویت ) لپاره اړینه ده دا ماده په بدن کې نه تولیدېږي او باید له بدن څخه بهر غذايي موادو له لارې راخیستل شي په لوړ ډوز سره د ویتامین سی کارول پر خلاف د تصور لکه د پرواکسېدانټ (Pro-oxidant) په ډول د معافیتي حجرو په غیر عمل کوي چې د آنت د مخنیوي لپاره چې د سائینوزیټ څخه رامنځته کېږي سیو سره مرسته کوي. سائینوزیټه کوچني پروټینونه دي چې د حجراتو له خوا آزادېږي او د التهاب منځ ته راتلو سبب ګرځي او انتاناتو په وړاندې څېړونو څرګندوي . د (COVID-19) اخته ناروغانو کې د سیو التهاب نښانې تنفسی مشکلات پېښوي او حتی د مړینې لامل ګرځي. ویتامین سی همدا ډول د فاکسیټوټروفالیت تقویت کوي . فاکسیټوټروفالیت هغه معافیتي حجرو دي چې کولای شي انتانات (ویروسونه ، مضر باکټریای او نورې ذرې) له منځه یوسي .

د معالجي طب لوې ریاست / د لارښوونو او پروتوکولونو ودي ډیپارټمنت / د کروید - ۱۹ ناروغي لوړند پروتوکولونو د ودي کمپه / د ۱۳۹۹ لمريز کال د غویی میاشت

دوکتور محمد رشید حسینی  
رئیس علمی طب تغذیه  
دوکتور احمد حماد دهخانی  
سرپرست وناظر درجست عامه