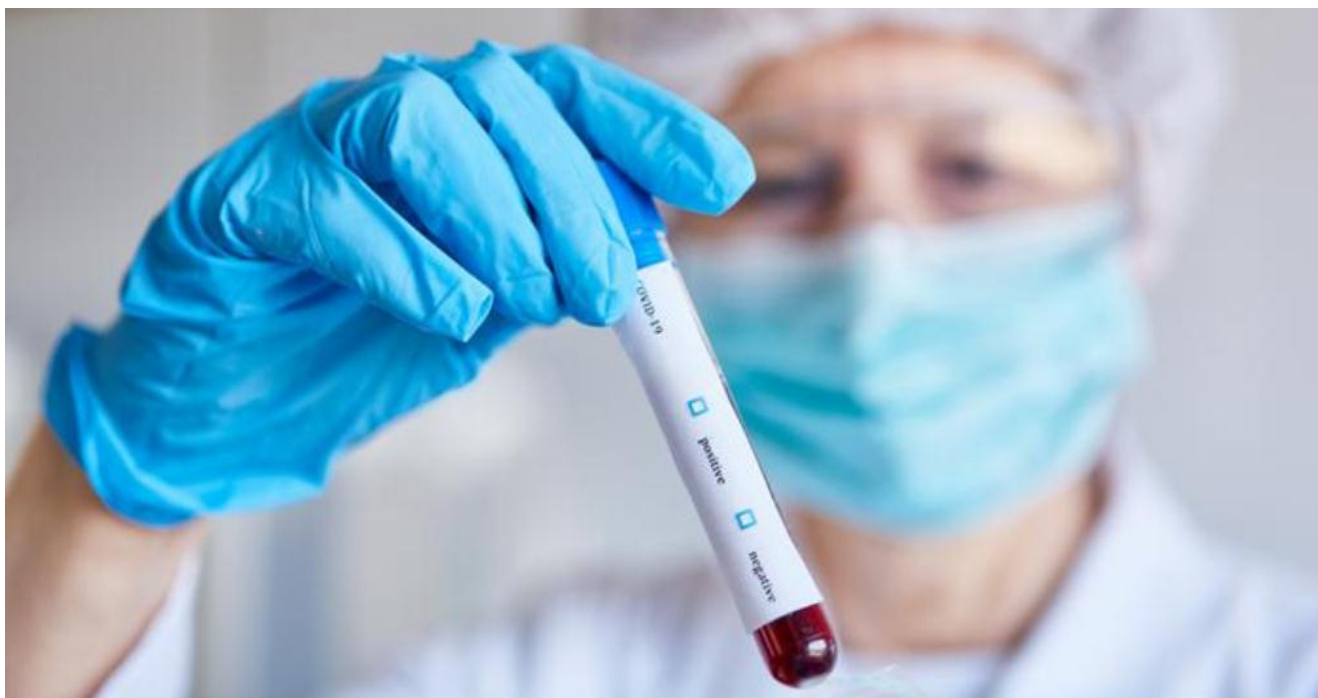


Доктор биологических наук: минимальный риск заболеть COVID-19 только у людей с особым иммунным статусом?



Доктор биологических наук, член-корреспондент РАН Андрей Мойсеенок уверен: минимальный риск заболеть COVID-19 только у людей с особым иммунным статусом. У кого он уже есть и может ли появиться у всех? Об этом рассказывает журналист издания [«7 дней»](#).

«Сколько существует вирус, вызвавший пандемию, столько ученые ищут методы борьбы с ним. До сих пор считалось, что главное – это санитария (ношение масок, мытье рук, полоскание горла, изоляция) и вакцинация. Однако не успели ученые разработать прививку от COVID-19, как штаммы стали мутировать. Некоторые люди почему-то еще больше укрепились в мысли, что вызвавший пандемию вирус был искусственно получен в лаборатории. Это, вероятнее всего, неправда. Вирус – живой организм, своим обменом веществ похожий на человеческий. Он просто борется за

существование. Мы – его среда обитания. И это главная причина того, что не успеваем мы сделать вакцину от одного вида, как он тут же меняет форму, чтобы выжить», – пояснил Андрей Мойсеенок.

Как его остановить? Английские ученые обратили внимание на следующий факт: качество вакцинации и ее эффективность, выработка антител зависят от витаминного статуса человека. По информации генерального директора Национального медицинского исследовательского центра имени В.А.Алмазова, академика Российской академии наук Евгения Шляхто, в организме 71% заболевших среднетяжелой и тяжелой формами COVID-19 низкий уровень витамина D. Поэтому его обязательно нужно применять в комплексной профилактике против коронавируса.

Витамин D – это не совсем витамин, а гормон, недостаток которого вызывает не только рахит, но и разные болезни с падением иммунитета, в том числе клеточного и гуморального. Из этого витамина вырабатывается особая его форма, которая действует на многие функции организма, в том числе и на кроветворную систему. Он стабилизирует иммунитет, мешает проникновению вируса внутрь клетки. Оказывает благотворное влияние на выработку антител и общую иммунную устойчивость организма.

Есть три пути получения данного витамина. Первый – на солнце. Но нужно знать, сколько загорать, где и когда, чтобы получить нужную дозу витамина D. «Чтобы он выработался в коже, требуется определенный угол падения ультрафиолетовых лучей. В нашей широте он появляется с 10 утра и до часа дня, – рекомендует Андрей Георгиевич. – В этот период идет максимальное образование витамина D. Его двухсуточной дозой обеспечивает человека всего 15-20 минут пребывания на солнце».

А если вам нельзя загорать? Чувствительная кожа, родинки, бородавки, новообразования... Тогда у вас есть еще два пути получения витамина D. Например, употреблять продукты, где он содержится. Витамин есть в рыбьем жире, а это не что иное, как

жир печени трески. Одной банки консервов хватит на две недели. Годятся и другие жирные сорта рыб. Угорь, например, тунец, в котором, правда, в пять раз меньше витамина D, чем в печени трески.

И путь третий – в аптеку. Однако ученые до сих пор так и не сошлись во мнении, в какой дозе лучше принимать витамин – менее 1 тыс. МЕ или более.

Также ученые установили, что кроме витамина D для повышения устойчивости организма к вирусу COVID-19 обязательно необходимы микроэлементы, селен и цинк. Селен содержится в грибах и бразильском орехе: 2 мг на 100 г. Причем в сутки достаточно съесть всего пол-орешка! Цинк есть в говядине, ростках пшеницы, тыквенных семечках, кефире, йогурте. А качество вакцинации будет выше при полноценном пищевом статусе.