

Reilusti sinkkiä vilustuneille

Sinkki ei vilustunutta auta, kirjoitettiin tällä palstalla 13 vuotta sitten (Duodecim 1998;114:1691). Kyseessä oli yksi satunnaistetuista tutkimuksista, joihin kimmokkeen oli antanut onnekas sattuma. Kolmivuotias leukemiaa sairastava lapsi oli imeskellyt sinkkitablettia sen sijaan, että olisi niellyt sen, ja kas kummaa, flunssa helpotti. Ilmiötä ryhdyttiin tutkimaan mutta tulokset vaihtelivat.

Tuoreessa Cochrane-katsauksessa yhdistettiin 15 satunnaistettua tutkimusta ja päädyttiin siihen, että sinkki lievittää vilustumisen oireita ja lyhentää sen kestoa muutoin terveillä ihmisillä, kunhan hoito alkaa sairastumispäivänä (Singh M ym. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 2. Art. No.: CD001364. DOI: 10.1002/14651858.CD001364.pub3).

Vaikka Cochrane-katsauksiin on totuttu luottamaan, eivät nekään ole kiveen hakattuja. Myös tätä katsausta on kritisoitu monesta puutteesta. Heikkoutena voidaan pitää muun muassa sitä, ettei lääkemuoto ollut

tutkimuksesta toiseen sama, vaan se saattoi olla joko tabletti, imeskelytabletti tai siirappi. Pulmallista oli myös se, että mukana oli kehittyvässä maissa tehtyjä tutkimuksia, joissa ravintoperäinen sinkinpuute saattoi vaikuttaa tuloksiin.

Viimeisin meta-analyysi pyrki tiukempaan tarkasteluun ja siinä rajoitettiin 13 tutkimukseen, joissa tutkittiin imeskelytablettien vaikutusta. Analyysi paljasti annos-vastesuhteen (Hemilä H. Open Respir Med J 2011;5:51). Jos päivittäinen sinkkiannos oli alle 75 mg, ei vaikutusta hengitystieinfektion kestoon todettu. Sen sijaan suuremmilla annoksilla saatiin merkitsevä vaikutus. Kun sinkki annettiin asetaattisuolana, hengitystieinfektion kesto lyheni 42 %, jos taas suolana oli jokin muu molekyyli, lyheni sairastamisaika 20 %.

Näyttää siltä, että flunssa helpottaa, jos imeskelee vähintään 80 mg sinkkiä päivittäin. Vaikutusmekanismeja ei tarkkaan tunneta, mutta sinkin tiedetään estävän rinovirusten kasvua koeputkessa. ■ KP