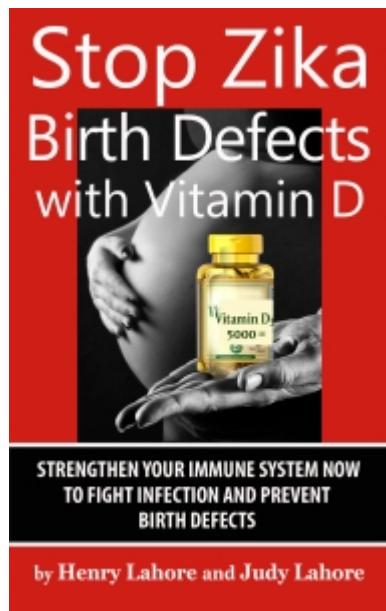


Pare de defeitos congênitos Zika com vitamina D

**Fortalecer seu sistema imunológico agora
para combater a infecção e evitar defeitos de nascimento**



Ebook por VitaminDWiki setembro 2016

Selecione língua para VitaminDWiki em [PINK CAIXA](#) no canto superior direito

[links para a versão Amazônia e Fórum de discussão](#)

- [Prefácio](#)
- [resumo do livro Breve](#)
- [Introdução](#)
- [O vírus Zika](#)
- [defeitos de nascimento Zika](#)
- [Os mosquitos Zika](#)
- [Como se proteger contra as picadas de mosquitos em áreas Zika](#)
- [O sistema imunológico, vírus com envelope, e vitamina D](#)
- [Sobre a vitamina D](#)
- [Gravidez e vitamina D](#)
- [A suplementação com vitamina D](#)
- [Conclusão](#)

Prefácio

Este livro surgiu de uma preocupação pelo engenheiro aposentado Henry Lahore que uma nova ameaça no horizonte na forma do vírus Zika. Zika não tinha vacina ou cura disponível, e foi preparado para causar sofrimento considerável em todo o mundo. De um interesse de 6 anos em vitamina D após a dor nas costas de Henry foi ajudado pela vitamina, uma explosão de pesquisas expandiu seu site, VitaminDWiki, em uma enorme compêndio de informações que agora fornece links e resumos de mais de 6.000 estudos científicos sobre a vitamina D.

Como o conhecimento acumulado, a vitamina D está provando ser cada vez mais benéfica e mesmo essencial, para a saúde humana. Percebendo que a vitamina D não apenas melhorar, mas, na verdade, permite que partes críticas do sistema imunológico para funcionar, Henry pensou vitamina D era a chave para proporcionar uma verdadeira defesa contra o vírus Zika. Daí este livro.

No livro, você vai encontrar vários links através da web ou [VitaminDWiki](#) para mais informações sobre os vários temas e estudos mencionados, e muito mais.

O livro em breve estará disponível em edições espanhola e portuguesa com a tradução humana, e em 101 outros idiomas através de tradução do Google.

Esperamos que você, a mulher grávida preocupado com o seu bebê, vai encontrar valor em nossa abordagem prática, baseada em fatos para combater com êxito o vírus Zika, evitar um possível defeito de nascença em seu filho, e perceber as enormes benefícios para a saúde de vitamina D.

Agradecimentos

Queremos que as seguintes pessoas que graciosamente deram o seu tempo para analisar um projecto deste livro: Rico Blumenthal, Rufus Greenburg, Dr. Dwight Williamson, e Dr. William Grant. A sua contribuição foram inestimáveis e muito apreciado.

disclaimer médica

Este eBook contém informações que se destina a ajudar os leitores ser consumidores mais bem informados dos cuidados de saúde. É apresentado como conselhos gerais sobre cuidados de saúde. Sempre consulte seu médico para suas necessidades individuais.

resumo do livro Breve

Tomar medidas antes do tempo

Comprar vitamina D, perimetrina e Picaridin

Iniciar tomar vitamina 50.000 UI a cada duas semanas (ou 4.000 UI por dia) (dose maior se obeso, etc)

- Primeiro dê cápsula única e veja se você obter uma reacção alérgica moderada rara em 3 dias

Quando Zika está perto de você

Comece a usar permetrina em roupas (todos os norte-americanos uniformes de combate militares tê-lo)

começar a usar Picaridin (não DEET) na pele de manhã e à noite

se abster de sexo ou usar outros preservativos - para até 6 meses se o parceiro foi infectado

Tome uma carga de vitamina D dose durante 2 semanas (a menos que você tenha tido VITD por 3 meses)

Se suspeita mordido, levar pelo menos 350.000 UI dose de carga naquele dia (a menos que tenha vitamina D por 3 meses)

zika Facts

Zika: 1% dos bebês são microcephalic (um estudo descobriu 29% microcephalic)

Zika: 30% dos bebês têm defeitos de nascimento (Gravidez% obscuros e aborto, ainda nascimento)

80% das pessoas picadas não têm sintomas (uma coceira não é um sintoma)

- Normalmente os sintomas Zika são semelhantes aos da gripe, e os últimos 2-7 dias

Zika pode vir de transfusão de sangue - todas as transfusões de sangue dos EUA serão testado por dez 2016

Zika no sêmen em 6+ meses - provavelmente ainda infecciosa

- as mulheres têm duas vezes o macho taxa de infecção Zika, provavelmente por transmissão sexual

Zika mosquito principal é *Aedes aegypti*

Aedes aegypti ovos devem ser colocados em uma área seca e pode hibernar por 1 ano

Aedes aegypti vivem principalmente dentro de casa e na tempestade drenos

Aedes aegypti voar principalmente na manhã e à noite, não no meio do dia, nem noite

testes detectar Zika apenas em um período de tempo limitado - as 1-2 semanas após o início dos sintomas

permetrina e Picaridin são muito boas maneiras de parar a sua obtenção e divulgação Zika

- exceto em Puerto Rico onde os mosquitos sobrevivem têm tornar-se imune a permetrina

Encontrado por pelo menos um estudo, mas não confirmada

A pulverização aérea faz muito pouco bom, e pode realmente fazer o problema mosquito pior

- Spraying mata comedores de larvas de mosquito, como peixes mosquito

- Spraying mata bons insetos, bem como (abelhas, borboletas)

- Pulverização pode reduzir população de aves (menos insetos para comer)

Zika pode ser transmitida por DEET (DEET causada mosquitos de laboratório para morder mais pessoas)

Zika pode ser transmitida por lágrimas ou transplante de córnea

Zika pode ser repassados pelo beijo - é na saliva

Zika pode ser transmitida por animais - Zika foi detectada a ovelhas, vacas, patos, roedores, etc.

- até agora nenhuma evidência de que a infecção em animais é transmitida aos seres humanos,

Zika pode ser transmitida por larvas de mosquito - e aparece muitos meses mais tarde

- cerca de 0,3% de larvas de mosquitos Zika tem Zika

Zika pode degradar a memória humana depois de 2 anos - Zika degradado a memória de ratos adultos

Aedes aegypti pode realmente voar até 20 vezes mais do que as 100 jardas declaradas pelo CDC - parece inútil para proteger sua propriedade, a menos que a maioria dos vizinhos também estão fazendo isso.

Introdução

Este livro irá ensinar as mulheres grávidas o que você precisa saber para prevenir ou reduzir significativamente as suas chances de defeitos congênitos devastadoras do vírus Zika com vitamina D.

Você provavelmente está ciente da ameaça de seu bebê nascer com microcefalia se você for mordido por um mosquito Zika-transporte. Mas microcefalia é apenas o mais visível de vários defeitos cerebrais incapacitantes devido ao vírus Zika. Outros podem ser igualmente destrutivos, e são ainda mais comuns. Mas você pode combater a infecção e ter uma boa chance de evitar um defeito de nascença Zika aconteça com o seu bebê se você tomar bastante vitamina D cedo o suficiente em sua gravidez ou imediatamente depois de ser mordido.

Você precisa saber que não existem dois tipos de mosquitos portadores do vírus presentemente Zika, ambos da família Aedes dos mosquitos. Vamos mostrar-lhe onde estes vivem e o que fazer para proteger-se contra eles. Claro que, evitando todas as picadas de mosquito seria o ideal, mas nem sempre é possível. Zika também pode ser transmitido através de seres humanos e animais. Tendo um excelente sistema imunológico é uma grande defesa, se você está grávida ou não.

Quando mordido, seu sucesso na prevenção da infecção dependerá de muitos fatores: quanto tempo após a picada você tomar vitamina D; o estágio da gravidez; o seu peso, cor da pele, e antes saúde do sistema imunológico; e quanto de vitamina D que você toma. É claro, tomar vitamina D antes de engravidar ou no início da gravidez, especialmente antes de ser mordido, fornece a melhor proteção.

Nós explicar por que estamos confiantes de que grandes doses iniciais de vitamina D3 não tóxico são seguros para você na gravidez e realmente pode trabalhar para prevenir a infecção Zika. Isto foi provado com muitos outros vírus semelhantes. Você vai aprender como a vitamina D pode contribuir de várias maneiras para a sua gravidez saudável e recém-nascido, além de apenas lutando Zika. Nós vamos dizer-lhe a melhor forma de suplemento com vitamina D para a sua situação individual, e ligá-lo a numerosos estudos científicos que fazem backup de nossas recomendações.

Nós realmente acreditamos que uma vez que existe actualmente nenhuma vacina ou cura disponível para o vírus Zika, barato, seguro vitamina D fornece a melhor e única defesa para mulheres grávidas - e para todos os outros.

O vírus Zika

Zika é um flavivírus transmitidas por mosquitos. Os flavivírus, como o vírus do Nilo Ocidental, o vírus da dengue, encefalite japonesa, febre amarela, Zika, e vários outros vírus. Zika também é classificado como um vírus envelopado, que produz um envelope viral que se liga a células de invadir e destruir os acolhem. Mas ao contrário de muitos outros vírus com envelope, como a gripe, dengue, chikungunya, febre amarela, HIV e Ebola, Zika é relativamente inofensivo para suas vítimas imediatas. Ele raramente causa a morte. No entanto, ao contrário da maioria desses vírus mais mortal, ele pode causar um grande dano para o feto e recém-nascido, e muitos abortos e natimortos.

Oitenta por cento das pessoas infectadas com Zika não sentir quaisquer sintomas, e é provável que essas pessoas têm sistemas imunológicos fortes. Para o azar de 20 por cento, os sintomas são relativamente leves: febre, erupção cutânea, dor nas articulações, conjuntivite (olhos vermelhos), sensibilidade à luz, dor muscular e dor de cabeça. Os sintomas duram 2 a 7 dias, semelhante a um episódio de gripe. Há alguma evidência de que as pessoas que anteriormente tinham dengue, e têm anticorpos, parecem ser mais suscetíveis a Zika.

Zika é nomeado após a Floresta Zika de Uganda, onde o vírus foi isolado pela primeira vez em 1947. Até 2007, ele parecia estar confinado dentro de uma faixa equatorial estreita da África para a Ásia. Mas 2007-2016, o vírus se espalhou para o leste através do Oceano Pacífico para as Américas, onde a epidemia 2015-16 vírus Zika alcançou proporções pandêmicas. Só em 2015 foi a ligação feita entre o vírus Zika e defeitos de nascimento. A partir de agosto de 2016, a doença não pode ser evitado por medicamentos ou vacinas, e não há nenhuma cura.

O vírus Zika é realizada por dois mosquitos da família Aedes, principalmente Aedes aegypti, mas também o Aedes albopictus. O vírus Zika é transmitida de humano para humano e de animal para humano através de mosquitos que picam mais de uma vez. Como o vírus se estende para novos territórios, outras "sorvem" mosquitos podem também revelar-se portadores. Zika também é transmitida por contato sexual, por transfusão de sangue e, possivelmente, através da saliva.

Zika também pode se espalhar de uma mulher grávida para o feto. É transmitida para o feto através da placenta da mãe infectada, ou pelo nascimento através do períneo da mãe. Pode, eventualmente, ser transmitidos após o nascimento de uma criança através do leite materno.

transmissão fetal pode resultar em microcefalia, malformações cerebrais graves, e outros defeitos de nascimento relacionados ao cérebro. infecções Zika em adultos com idades entre 20 a 60 pode ocasionalmente resultar em síndrome de Guillain-Barré, anteriormente uma doença paralisante extremamente rara encontrada somente em idosos.

Um de agosto de 2016 [estudo com camundongos](#) indica que Zika pode causar danos cerebrais semelhantes à doença de Alzheimer em adultos com sistemas imunitários pobres.

Testes para Zika

As ferramentas atuais disponíveis para diagnosticar com precisão infecções Zika são falhos. diagnósticos disponíveis foram utilizados principalmente para testar indivíduos que experimentaram sintomas virais. Não está claro como eles executam em indivíduos

assintomáticos, que representam aproximadamente 80% dos indivíduos infectados, e que podem, eventualmente, ser portadores da infecção.

O teste Zika tem de ser administrada dentro de algumas semanas para apanhar o vírus antes de o sistema imunológico removê-la a partir do sangue. Dado que o vírus Zika pode ser encontrado na urina durante até 7 dias a mais do que no soro do sangue, a urina pode fornecer uma amostra útil quando há um atraso na obtenção do sangue testado.

Testando para resolver o vírus Zika é complicado. ensaios especiais são frequentemente utilizados que vários flavivírus primeiro alvo, seguido de amplificação e específicos de Zika sequenciamento. Detecção de antígenos circulantes não está disponível para o vírus Zika. E os anticorpos do vírus anti-Zika são altamente reativa cruz, para que outros flavivírus, como a dengue, encefalite japonesa, vírus do Nilo Ocidental, e febre amarela pode confundir os resultados do teste. Os mesmos mosquitos transportar alguns destes outros vírus, e sintomas iniciais podem ser o mesmo. As mulheres podem também ter anticorpos a partir de alguns destes outros vírus de vacinas anteriores.

Os resultados dos testes não são fiáveis. Com base em testes similares, nosso palpite é de 10% de falsos positivos e 10% negativos falsos.

O teste pode levar um longo tempo - até várias semanas - por isso mesmo um resultado perfeito, mostrando infecção positiva Zika viria tarde demais para evitar um possível defeito de nascimento, aborto, ou natimorto.

Testes para Zika é útil no rastreamento da doença, mas é praticamente inútil na prevenção de defeitos de nascimento. As mulheres só são testados depois de mostrar sintomas, que é tarde demais. Resultados levar semanas para aparecer, e o teste tem falsos positivos e negativos suficientes para não ser suficientemente confiável. Também é caro.

Não espere para o teste. Se você estiver em uma área com um surto de Zika, ver uma mordida e sentir uma coceira, suponha que você já tem Zika. Nem sequer esperar os sintomas. Tomar medidas preventivas agora.

Se você ser testado para Zika de qualquer maneira?

Caso todas as mulheres grávidas que tenham sido potencialmente expostos ao vírus Zika ser testado, mesmo se eles são assintomáticos? CDC diz que eles deveriam, quando a capacidade laboratorial disponível é suficiente. Embora o teste de cada mulher grávida seria útil para rastrear o vírus, em US \$ 150 a US \$ 750 cada um dos testes são muito caros para usar para testes em geral, e muito caro mesmo para testes individuais em muitos casos.

Achamos que a maioria das mulheres grávidas não devem ser rotineiramente testados para Zika, mesmo se eles apresentam sintomas, a menos que o governo simplesmente quer acompanhar a incidência do vírus. testes Zika é muito lento, caro e inconclusiva para ser de alguma utilidade para a mulher grávida indivíduo na prevenção de um defeito de nascença Zika em seu próprio feto.

Dito isto, se houver suspeita ou comprovação de microcefalia, como mostrado, por exemplo, por ultra-som, testando para outros fins que Zika fatores é importante para determinar a causa real. O teste é necessária para afastar rubéola, CMV, toxoplasmose, vírus herpes simplex, vírus varicela-zóster, o HIV, e vírus Chikungunya, bem como outras possíveis causas não infecciosas. Então, mais tarde, talvez, se houver suspeita de microcefalia, você deve ser testado.

defeitos de nascimento Zika

Ao contrário de outros vírus transmitidos por mosquitos, como a dengue ea febre do Nilo Ocidental, o vírus Zika foi inicialmente pensado para ser muito menos de uma preocupação, raramente causando mortes e produzindo sintomas gripais única leves. Mas, em seguida, um aumento repentino no que tinha sido anteriormente uma condição rara foi detectada em recém-nascidos de mães com diagnóstico de Zika. Percebeu-se em 2015 que a incidência de microcefalia, ou bebês nascem com anormalmente pequenas cabeças, havia recentemente explodiu de uma taxa previamente estável de 2 a 12 por 10.000 nascidos vivos, para 10 ou 100 vezes essa taxa. Em um pequeno estudo brasileiro, anormalidades fetais, incluindo microcefalia, foram detectados em 12 das mulheres positivas 42 (29%) de vírus Zika.

Microcefalia é definida como uma circunferência da cabeça mais do que 2 ou 3 desvios padrão abaixo da média para a idade e sexo do lactente. O cérebro não se desenvolve adequadamente no feto, de modo que a parte de trás da cabeça não consegue crescer. A face continua a desenvolver para um tamanho normal, com uma ampla testa. Um bebê microcefalia é provável profundamente retardado mental, tem dificuldades físicas, o crescimento pobre, e vai exigir cuidados intensivos ao longo de sua curta vida.

Defeitos de nascimento Zika relatados em um [estudo de New England Journal of Medicine](#) incluídos depósitos microcefalia, endurecidos de cálcio no cérebro, destruição de tecido cerebral, edema cerebral, e fraco crescimento dos fetos. Há também 2 natimortos, e C-seção de um de emergência, devido ao líquido amniótico insuficiente também associados com Zika. Zika tem sido associada a outros problemas relacionados ao cérebro em recém-nascidos, bem como, incluindo defeitos oculares, perda de audição, convulsões, função motora pobre, e pobre fala. Todos os defeitos de nascimento Zika parecem preocupar o cérebro.

Defeitos de nascimento Zika estão agora agrupados sob o que é chamado de "[Síndrome de Zika Congênita](#)" ou CZS. As características principais de CZS são microcefalia, desproporcionalidade facial, engrossado, couro cabeludo enrugada, aumento da tensão muscular e contração (hipertonia / espasticidade), várias anormalidades cerebrais e auditivas e alterações visuais.

O vírus Zika pode ser transmitido de uma mulher grávida para o feto durante a gravidez ou no momento do parto, através da placenta ou períneo da mãe. Microcefalia ocorre em fetos infectados no início da gravidez, entre 9 e 13 semanas, mas outras anormalidades relacionadas com Zika pode ocorrer mais tarde na gravidez, ou começa no nascimento, ou mesmo depois. Zika também podem, eventualmente, ser passado para uma criança através do leite materno de uma mãe infectada.

Estima-se que cerca de 1% dos fetos de mães infectadas no primeiro trimestre terá microcefalia, e 10 a 20% dos bebês nascidos de mães infectadas, a qualquer momento durante a gravidez terá defeitos significativos de nascimento. Mais microcefalia pode ser detectado por uma varredura FRMI caros antes de nascimento, embora 20% não são detectados. Cerca de 50% pode ser detectada por ultra-sons de baixo custo. Outros defeitos de nascimento são virtualmente impossíveis de detectar antes do nascimento, e não pode ser notado ao nascimento ou pode até não aparecer até 3 anos de idade.

Mesmo que eles não têm danos cerebrais óbvio ou significativo no nascimento, os bebês expostos ao Zika provavelmente será afetada mais tarde na vida. Os bebês que nascem com CZS, especialmente microcefalia, vai exigir cuidados para até 20 anos que podem custar até US \$ 10 milhões por criança.

Rubéola ou sarampo alemão, chamou a atenção do mundo no início dos anos 1960, quando uma pandemia infectou 10 milhões de pessoas, indiretamente matou 20.000 crianças, e causou graves anomalias congênitas em mais 30.000. Embora não seja um vírus transmitido por um mosquito, há muitas semelhanças com Zika, por isso os cientistas esperam aprender com a rubéola como gerenciar Zika. [[Wikipedia](#)]

Tal como acontece com Zika agora, rubéola mulheres grávidas infectadas passar o vírus aos seus filhos nascituros que recebem defeitos de nascimento. E como com Zika, não havia nenhuma vacina no momento da eclosão da rubéola 1963. Uma vacina relativamente barato se tornou disponível em 1969 - seis anos depois - ea maioria das crianças já estão vacinadas, especialmente em os EUA, praticamente eliminando a doença aqui. Mas muitos países ainda não podem pagar a vacina e rubéola continua a ser uma ameaça. Se demorar mais tempo para desenvolver uma vacina para Zika como fez à rubéola, as mulheres têm uma longa espera para engravidar se este desejo de evitar Zika sem vitamina D. E, dado os altos preços dos novos medicamentos nos dias de hoje, a maioria das mulheres não ser capaz de pagar a vacina Zika quando se trata.

Felizmente Zika, como rubéola, é de uma classe de vírus, os vírus com envelope, que a vitamina D tem-se revelado particularmente útil no combate eficaz. As mulheres podem agora proteger-se a custo muito baixo de defeitos de nascimento de ambos Zika e rubéola.

Os mosquitos Zika

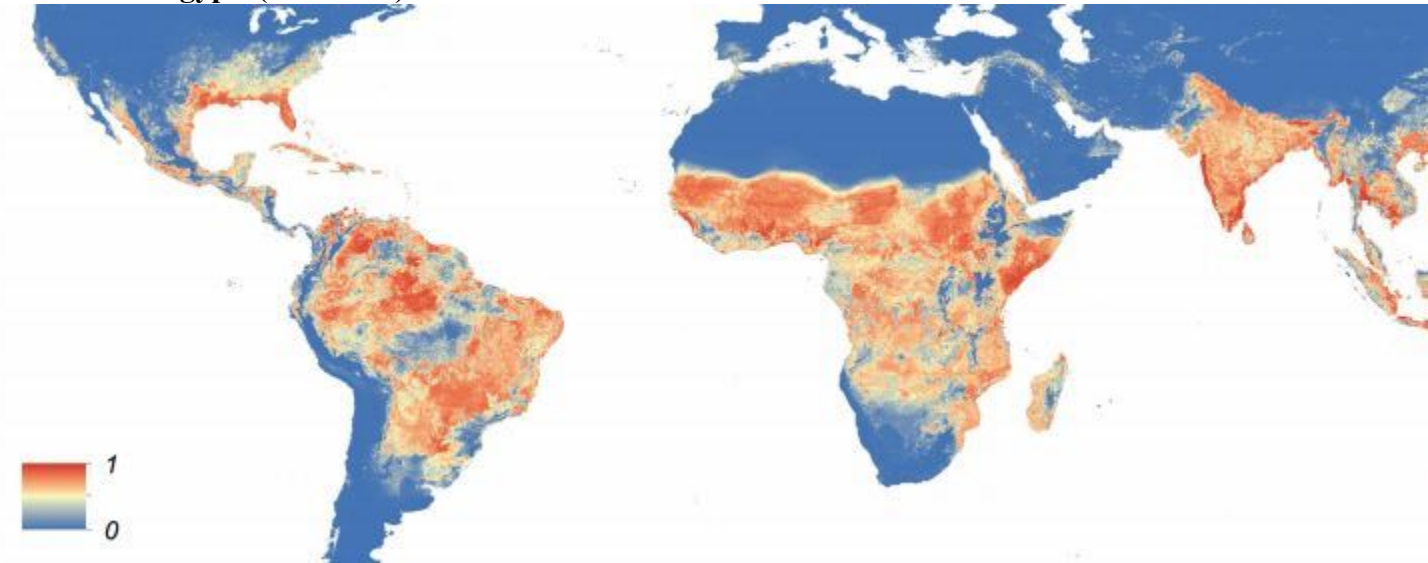
Os mosquitos matam mais pessoas ao redor do mundo do que guerras, acidentes de automóvel, ou qualquer outro animal, incluindo os humanos - 750.000 vs 480.000 [[Bill Gates](#)]. E os cientistas descobriram que [mulheres grávidas](#) atrair o dobro de mosquitos como mulheres não grávidas.

Há 2 espécies da família mosquito Aedes que atualmente são conhecidos por transportar o vírus Zika: **Aedes aegypti** e **Aedes albopictus** . Esses mosquitos vivem principalmente em regiões tropicais e subtropicais, mas também variam em áreas temperadas.

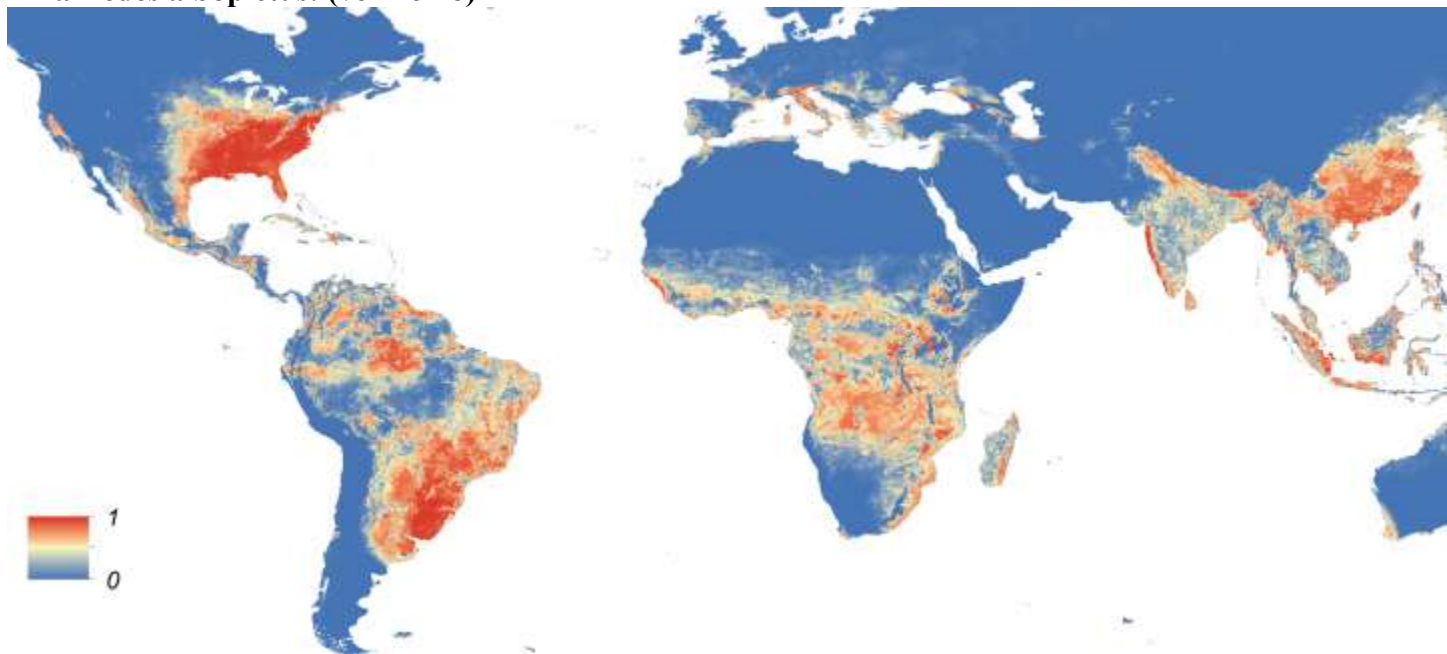
Se você se sentir a salvo de mosquitos Zika porque você vive em uma área de clima temperado, você deve estar ciente do papel histórico do Aedes aegypti em causar o jovem Estados Unidos da

América para mover seu capital da Filadélfia para Washington, DC. Em 1793, um surto grave de febre amarela matou 10 por cento da população da Filadélfia , o que levou o movimento. O mosquito *Aedes aegypti* varia até a Costa Leste dos EUA para o norte até Connecticut, e através de estados do sul por todo o caminho para o Pacífico.

Zika *Aedes aegypti* (vermelho)

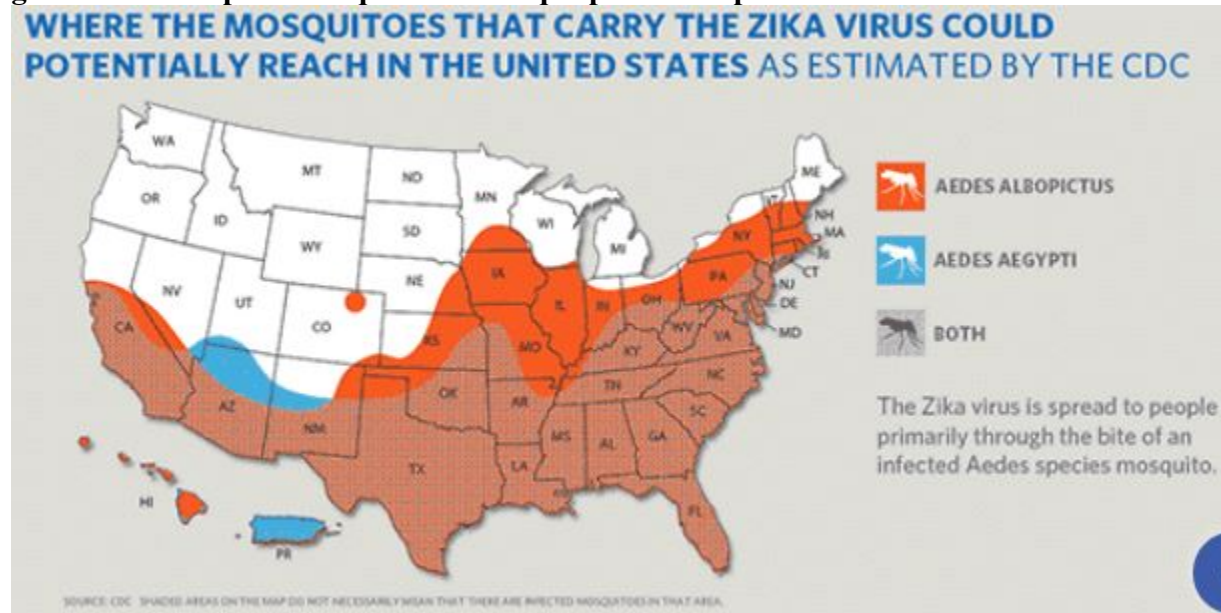


Zika *Aedes albopictus*: (vermelho)



[Faça o download do *Aedes aegypti* e *Aedes albopictus* arquivo PDF 2011](#)

gama dos EUA para mosquitos Aedes que pode transportar Zika



O aegypti é responsável por mais Zika do que o albopictus, mas tem um alcance um pouco menor. Nem todos os mosquitos Zika atualmente carregam o vírus, mas o potencial de propagação da doença para outras partes do seu alcance é definitivamente lá. Já, o vírus Zika se espalhou para mais de 40 países e territórios nas Américas e ao redor do mundo. [[Washington Post](#)]

mosquitos Aedes são principalmente humanos-biters, mas também picam animais. O mosquito fêmea é a que morde, para obter sangue para nutrir sua produção de ovos. Ela realmente tem 6 agulhas em sua tromba, não apenas um. Um serras agulha um buraco na pele, 3 alargar o furo, um de-coagula o sangue (o de-clotter em sua saliva tem o vírus e cria comichão), e um bombeia o sangue. As agulhas juntos "farejar" e localize um vaso sanguíneo minúsculo. O mesmo mosquito tem que morder, pelo menos duas vezes para obter a quantidade de sangue que ela precisa. Muitos mosquitos só precisa de morder uma vez, mas um mosquito Aedes tem de morder, pelo menos, duas vezes. Isto é o que permite que o mosquito Aedes para espalhar a infecção. Uma mordida obtém o vírus a partir de sangue de uma vítima infectada, e um segundo dia de mordida mais tarde, depois de saliva do mosquito está infectado, o transmite para outra pessoa. Em uma demonstração de solidariedade feminina, mosquitos fêmeas aparentemente como os seres humanos do sexo feminino melhor do que os homens. Pelo menos eles mordem-nos mais vezes.

A maioria das pessoas não têm conhecimento de como diferentes mosquitos Aedes são da maioria dos outros mosquitos. Enquanto a maioria dos mosquitos estão voando à noite, mosquitos Aedes são principalmente ativos durante o dia. mosquitos Aedes colocar seus ovos em lugares secos, em vez de água. E, principalmente, viver e produzir perto de seres humanos dentro de casas e outros edifícios, em vez de ao ar livre. medidas de controle convencionais usados contra a maioria dos mosquitos, como a drenagem de charcos de água estagnada, noite pulverização ao ar livre, e redes de cama, não são eficazes contra esses mosquitos.

	Aedes aegypti	Aedes albopictus	outros mosquitos
tempo de alimentação	Manhã e à noite	Dia todo	Noite
Alimentando-se de corpo	<u>Baixas</u> <u>(tornozelos)</u>	Por toda parte	Por toda parte
Vidas e feeds	dentro de casa	Interiores e exteriores	ao ar livre
ovos do mosquito	<u>Deve secar</u> <u>primeiro</u>	Pode ser colocado sobre a água	Deve ser colocado sobre a água
dormência Egg	<u>Até 1 ano</u>	Sem dormência	Sem dormência

O mosquito *Aedes aegypti* é o principal portador do vírus Zika, representando a maioria dos casos. O *Aedes aegypti* também carrega outros, vírus mortais, incluindo dengue, chikungunya, e febre amarela. É um mosquito voando baixo, os pés que picam e tornozelos, e até os cotovelos, mas não o pescoço e rosto. É mais ativo no início da manhã e à tarde, antes de escurecer.

As ações mosquito *Aedes albopictus* muitos dos atributos do *Aedes aegypti*, embora seja um mordedor mais agressivo e tem um alcance mais amplo. Ele vai morder qualquer parte do corpo que não é protegido, e é ativo durante todo o dia, e não apenas no período da manhã e fim da tarde. É comumente chamado de "tigre asiático" ou mosquito "Household".

Como se proteger contra as picadas de mosquitos em áreas Zika

Em poucas palavras:

- Evitar ser mordido: Aplicar Picaridin para a pele de manhã e à noite
- Evitar ser mordido: Aplicar permetrina à roupa uma vez a cada duas semanas
- Construir um sistema imunológico forte (alto nível de vitamina D) antes de ser mordido

Conselhos aos viajantes

Se você é um viajante a uma área Zika-infestada, você provavelmente vai usar repelentes de mosquitos, tais como DEET ou Picaridin, em sua pele exposta. **DEET**, um produto químico sintético (N, N-dietil-m-toluamida), que foi desenvolvido pela o exército dos Estados Unidos em 1946, foi bilhões de vezes usado por centenas de milhões de pessoas para proteger contra picadas de mosquito. Ele funciona bem, mas é degradado e deixa um resíduo oleoso sobre a pele. Ele também pode dissolver certos plásticos e outros materiais sintéticos, como seus óculos de sol. Dependendo da concentração, que fornece 1 a 8+ horas de proteção contra mosquitos, e não há outros que possível erupção da pele após exposição prolongada riscos para a saúde. DEET é considerado seguro para mulheres grávidas, a uma concentração máxima de 30%.

Picaridin , um novo produto, é um composto sintético desenvolvido a partir de uma planta da pimenta. Ele tem estado disponível desde 1998 na Europa e na Austrália - onde é o best-seller repelente de insetos -, mas foi só está disponível em os EUA desde 2005. Estudos têm mostrado que ele seja pelo menos tão eficaz quanto DEET em repelir mosquitos. Mas é inodoro, não gorduroso, e não irá prejudicar os seus óculos de sol ou outros plásticos ou sintéticos. Guias da Costa Rica, aparentemente, preferem Picaridin ao DEET, e achar que o seu único inconveniente é que eles têm que se lembrar de lavar as mãos antes das refeições quando usá-lo [[VitaminDWiki](#)]. Picaridin é eficaz na mesma ou uma menor concentração do que o DEET. Não tem sido em torno de tempo suficiente para avaliar quaisquer riscos para a saúde a longo prazo.

Permetrina , um spray para a roupa, não é tóxico e pode ser eficaz durante várias semanas, mesmo por meio de várias lavagens. Spray de suas roupas, sapatos e chapéus antes de ir para a sua viagem. Usar calças compridas e dobra as pernas da calça em seu Sox. Espere encontrar mosquitos Zika dentro de casa onde eles realmente preferem sair. Como a maioria dos mosquitos Zika voar durante a manhã e à noite, cama de rede à noite não irá protegê-lo a partir deles, embora possa protegê-lo de outros mosquitos voando noite. Certifique-se de ter a sua proteção integral no lugar assim que você se levantar de manhã.

Você não deve confiar em repelentes de mosquito e assassinos por mais do que alguns meses, como o uso diário prolongado pode causar erupções na pele para algumas pessoas. Você deve ser especialmente cauteloso usando DEET durante a gravidez. Enquanto que as concentrações de 50% DEET são consideradas as mais eficazes, proporcionando o controle de várias horas, alguns sítios recomendam que as mulheres grávidas usar uma concentração de DEET máximo de 30%, e uma concentração de 20% Picaridin. [[VitaminDWiki](#)] Estes teriam de ser aplicados com mais frequência, como as concentrações inferiores não durar tanto tempo. Não há restrições semelhantes recomendados para mulheres grávidas que usam permetrina. Aliás, não há restrições ao DEET para mulheres que amamentam.

Um problema com DEET e Picaridin é que eles não matam os mosquitos, eles só enviá-los para morder a próxima pessoa. [Um estudo de laboratório](#) sugere que DEET quimicamente altera o sentido do olfato dos mosquitos. Isso faz com que eles para evitar que a pessoa usando o repelente, mas em seguida, tomar mordidas menores do que o habitual e por isso a necessidade de morder mais pessoas do que normalmente faria a fim de obter o sangue que eles precisam. Se isto é verdade no mundo real, usando DEET realmente pode contribuir para a disseminação de Zika. Nós não conseguimos encontrar quaisquer estudos adicionais para confirmar isso, ou estudos similares em Picaridin, mas você pode querer evitar DEET apenas no caso. Permetrina, que é mais seguro para mulheres grávidas de qualquer maneira, mata os mosquitos, não apenas repeli-los. Recomendamos o uso de uma combinação de permetrina com Picaridin, e, claro, uma garrafa de vitamina D, como discutido abaixo.

O seu parceiro de sexo masculino devem usar preservativos. Zika pode viver muito tempo no sêmen, e há fortes evidências de que Zika está sendo cada vez transmitida por contato sexual. Você precisa ter certeza de que o seu parceiro usa um preservativo, se ele teve sintomas Zika qualquer momento nos últimos 6 meses. [[CDC](#)] Se ele ainda não foi mordido, ou ainda não apresentaram sintomas, ele também pode querer tomar vitamina D para construir o seu

sistema imunológico para se defender contra o vírus Zika. É provável que vai melhorar a sua saúde geral.

Se você precisar de uma transfusão de sangue você deve estar ciente de que o vírus Zika podem ser transmitidos desta forma.

Conselhos para residentes

Se você mora em uma área Zika ativo, você deve tomar novas medidas de proteção. Como mencionado acima, o mosquito *Aedes aegypti* única deposita seus ovos em lugares secos, e não na água como outros mosquitos fazer. Você não pode simplesmente eliminar a água parada, esperando para eliminar os ovos do mosquito. Os ovos devem ser secar depois de ter sido colocado, mas, em seguida, deve ser molhado depois para eclodir. O que é complicado é que o mosquito *Aedes* irá escolher um local que está seco, mas agora tem sido molhada no passado, e que antecipa que irão mais tarde se molhar de novo, principalmente dentro de casa. Ela pode realmente sentir o cheiro bactérias aquáticas que sobraram de água previamente sujo, e procura o cheiro de um lugar para colocar seus ovos.

O mosquito *Aedes aegypti* prefere viver dentro próximo para os seres humanos. Um chuveiro chão temporariamente seca ou banheira ou lavabo tanque ou tigela é um local de desova preferido. Os ovos secas podem eclodir em poucos dias após a próxima autoclismo, ou eles podem não eclodem por muitos meses. *Aedes aegypti* ovos do mosquito podem permanecer viáveis por mais de um ano, se ficar seco e a temperatura não fica muito frio. Então, quando molhados, eles vão, de repente ganham vida e eclodem.

Certifique-se de ter telas apertados nas janelas e portas. Você também pode tentar comprar ou fazer uma armadilha mosquito para usar dentro de casa. Pulverize inseticida em rachaduras de higiene e outras áreas de postura de ovos possíveis, ou limpo com água sanitária e uma escova.

O mosquito *Aedes* também vive ao ar livre. Tem sido relatado que 41% dos bueiros em um bairro no Brasil estavam infestadas de mosquitos *Aedes aegypti*. [[VitaminDWiki](#)] Infelizmente, as medidas de muitos governos usam para controlar outros mosquitos, como a pulverização à noite ou tratamento de água parada, não funcionam bem contra os, mosquitos *Aedes aegypti* voando dia seco poedeiras home-invasor. Você deve tomar medidas proativas-se para procurar e eliminar locais onde os ovos do mosquito são susceptíveis de ser estabelecidas em torno de sua casa, local de trabalho e escola, tanto interiores como exteriores.

Você, como o mosquito, tem que olhar para uma depressão, o ex poça, calha, piscina esvaziado natação ou pneu velho ou um brinquedo ou recipiente vazio em torno de mentir ao ar livre que agora está seco, mas uma vez realizada, pelo menos, algumas gotas de água suja, e pode se molhar novamente. Pode ser uma pequena depressão, talvez mesmo uma tampa de garrafa. Quaisquer vazios potenciais recipientes de água que podem ser removidos devem ser removidos. Mosquitos *Aedes aegypti* são conhecidos para colocar seus ovos no gramado da grama, então ele iria ajudar a cortar com frequência e manter a grama curta.

É um fato curioso que em algum momento picadas de mosquito não deixam vergões coceira. Se você tiver sido mordido antes pelas mesmas espécies de mosquito, seu corpo pode se acostumar a mordida que de mosquito e não reagem às mordidas posteriores através da produção de histamina que provoca coceira. No entanto, você ainda pode, se mordido por um mosquito portador do vírus, obter sintomas de infecção em poucos dias. Isto significa que se você é um viajante a uma área Zika que é um "novo" território mosquito para você, você provavelmente vai se sentir coceira desde a primeira mordida, e deve começar a tomar vitamina D sem demora. Se você mora em uma área Zika, no entanto, você pode ter sido previamente mordido e nem mesmo sentir a mordida que infecta você.

Estima-se que apenas 20 por cento das pessoas picadas pelo mosquito *Aedes aegypti* transportando Zika obter sintomas de infecção viral (que pode incluir outros vírus que Zika que são transmitidas pelo mesmo mosquito!). É provável que as pessoas que fazem chegar os sintomas mal funcionamento sistema imunológico. Você deve iniciar e manter suas defesas vitamina D imediatamente, como no momento em que tiver sintomas, será tarde demais para construir a sua imunidade.

repelentes químicos e assassinos não lhe dará 100% de proteção contra Zika, nem você vai ser capaz de evitar todos os mosquitos de viver e colocar ovos em sua área. Se você está viajando para uma área Zika ou viver lá em tempo integral, você precisa da proteção adicional de um forte sistema imunológico, tais como fornecidos pela vitamina D.

Emergência vitamina D

Mesmo que há uma chance de menos de 1 por cento que qualquer mordida de um mosquito em um surto Zika vai levar a um defeito de nascença, se você está grávida e você for mordido, você precisa agir rápida e decisivamente para defender-se contra essa possibilidade. Isso significa que você precisa comprar e manter uma garrafa de vitamina D3 na mão, de modo que você está preparado para tomar o suficiente para igualar 350.000 UI, logo que você for mordido ou perceber a coceira. Você não deve esperar até que você sentir os sintomas - aí já será tarde demais para construir uma imunidade eficaz. Você pode ter que ter um monte de comprimidos de uma vez - 7 em 50.000 UI cada ou 70 comprimidos de 5.000 UI, provavelmente mais de um par de horas - mas você só terá que levar isso muitos um tempo. Este megadose (ou "dose de carga") lhe dará proteção contra novas picadas por 2 meses, após o que você pode começar com uma dose de manutenção muito menor de 5.000 UI por dia para manter a sua imunidade. Para ser claro: A vitamina D não vai impedi-lo de ser mordido, mas deve oferecer uma forte defesa contra a infecção.

O sistema imunológico, vírus com envelope, e vitamina D

Há pelo menos 5 caminhos através dos quais o vírus Zika pode potencialmente infectar um bebê: o sêmen do parceiro sexual masculino; da placenta; secreções de sangue e vaginais da mãe; pele da mãe; eo sistema imunológico da mãe. Aqui nós discutimos o sistema imunológico

O sistema imunológico

O sistema imunológico é um sistema dentro de animais (incluindo seres humanos) que protege contra a infecção. Na verdade, existem dois sistemas imunológicos, um sistema imune inato de acção rápida e um sistema imunológico adaptativo de acção mais lenta.

Uma barreira física, tal como a **pele**, é a primeira linha de defesa para impedir que agentes patogénicos de entrar no corpo. Se essa barreira falhar - por exemplo, se a pele é penetrada por um mosquito que transporta um vírus na sua saliva - as células infectadas pela lesão ou libertar citocinas e outros produtos químicos que provocam o sistema imune inato, ou de acção rápida.

O **sistema imune inato** monta rapidamente milhões de células assassinas naturais e outras defesas para o local da quebra da pele para combater o patógeno. Esta acção faz com que a inflamação. Algumas das células do sistema imunitário tentar engolir ou comer o agente patogénico. Células assassinas naturais destruir as células que foram infectadas.

A fim de ser activado, as células assassinas naturais devem ser capazes de reconhecer as células infectadas de modo a que eles não destroem as células normais do corpo por engano. Reconhecendo células infectadas é difícil no caso de vírus com envelope "", tais como Zika, que mascaram a sua presença através da criação de envelopes em torno de si, utilizando algum do material da célula hospedeira.

Se o agente patogénico evade o sistema inato com sucesso, o **sistema imunitário adaptativo** entra em jogo, activado pela resposta inata. O sistema imunitário adaptativo, como indicado pelo seu nome, adapta-se a sua resposta durante a infecção para melhorar o reconhecimento do agente patogénico e criar uma memória do mesmo.

As células do sistema imunitário adaptativo são tipos especiais de células brancas do sangue chamadas linfócitos. Os mais importantes são as células B e as células T.

As células B dividir e segregar milhões de cópias do anticorpo que reconhece o agente patogénico particular. Marcam o agente patogénico para a destruição, e também pode interferir com os receptores que utilizam vírus para infectar as células.

As células T podem reconhecer um "não-eu" patógeno somente após pequenos fragmentos do agente patogénico foram processadas e rejeitadas por uma molécula de receptor "auto", que os identifica como não pertencentes adequadamente ao corpo. **As células assassinas T** matar as células hospedeiras que são infectadas com vírus pela liberação de citotoxinas. Matar células hospedeiras infectadas é particularmente importante na prevenção da replicação do vírus e propagação da infecção. **As células T helper** regular ambas as respostas imune inata e adaptativa, e ajudar a determinar quais as respostas imunes do corpo vai fazer a um patógeno particular. Eles não matam as células infectadas. Eles libertar citocinas que influenciam a actividade de células T assassinas e células de outros

Quando as células B e as células T são activadas e começam a replicar, alguns dos seus filhotes se tornem células de memória de longo duração, denominados **anticorpos**. Ao longo de toda a

vida do animal, estes anticorpos se lembrar de cada patógeno específicas encontradas e podem multiplicar-se rapidamente para montar uma resposta forte sempre que o mesmo patógeno é detectado novamente. Esta é a base da vacina.

vírus com envelope

Alguns dos vírus, tais como Zika, produzem invólucros de proteínas que ajudam o vírus, mascarando a sua presença e proporcionando "cola" para ligá-la a receptores nas membranas das células do hospedeiro. Uma vez que o envelope virai foi fundido com a célula hospedeira, que pode entrar e infectar. Uma vez que o envelope virai contém o material a partir da célula hospedeira, bem como a partir do vírus, ele pode mais facilmente invadir a célula e evitar a detecção pelo sistema imunológico do hospedeiro.

O envelope é um problema para o vírus, porque ele pode "derreter" longe no calor, ou dissolver quando foi atacado por detergentes, como pode acontecer quando eles estão fora do corpo, por exemplo na pele. É por isso que ajuda a lavar as mãos com frequência e manter a roupa limpa. Os vírus têm sobrevivência limitada fora do hospedeiro, tão tipicamente deve transferir diretamente de um hospedeiro para outro - a partir de humano para mosquito para outro ser humano.

vírus de envelope pode transformar-se rapidamente para evadir o sistema imune, por isso, é importante que o sistema imunológico ser capaz de reagir rapidamente a qualquer nova mutação do vírus. A vitamina D aumenta a actividade do sistema imune inato (de acção rápida), de modo que pode proteger contra estes vírus.

A vitamina D e o sistema imunitário

Experimentos de cultura de células suportam a ideia de que a vitamina D tem efeitos anti-virais diretos, particularmente contra vírus envelopados. Embora o mecanismo anti-viral não é totalmente compreendido, que pode ser ligada à capacidade da vitamina D para activar certos peptídeos anti-microbianos (LL-37 e defensina 2) na pele. [[VitaminDWiki](#)]

Vitamina D protege-nos ainda mais ativando adequadamente as células T do sistema imune inato. Quando uma célula T encontra um patógeno exterior, estende-se um receptor de vitamina D. Este é essencialmente um dispositivo de sinalização que permite que a célula T para expressar um gene que converte a versão de pré-hormona de Vitamina D para a versão hormona, **calcitriol**, e liga-se o calcitriol para o receptor, de modo a que a célula T pode desempenhar a sua função pretendida . Se as células T não consegue encontrar o suficiente vitamina D no sangue, eles não vão mesmo começar a lutar contra o patógeno. [link para estudo da Nature Immunology]

a transferência materna de infecção

Infelizmente, infecção materna Zika pode ser perigoso para o feto, em qualquer momento durante toda a gravidez e nascimento. sistema imunológico da mãe só oferece proteção parcial pela placenta.

Os **placenta** funciona como uma barreira selectiva materno-fetal contra a transmissão de vários agentes patogénicos, especialmente bactérias. Há aparentemente alguma protecção contra flavivírus como Zika por certas proteínas ([iFITMs](#)) na placenta, mas Zika mostrou-se no líquido amniótico de mulheres grávidas, por isso claramente pode atravessar a barreira placentária.

O embrião e no feto tem pouca ou nenhuma função imune por si próprios. Eles dependem da função imune da sua mãe e da placenta. Para proteger o bebê, sistema imune inato da mãe deve ser capaz de parar uma infecção viral antes que ele pode atravessar a placenta, ou os iFITMs deve pará-lo. Se o seu sistema imunológico está fraco ou ela placenta é comprometida, o bebê pode ser infectado.

Os fetos podem ser protegidos contra infecções bacterianas, quando o sistema de anticorpo é activada, após o primeiro trimestre. Em seguida, se o sistema imune adaptativo da mãe produziu anticorpos para infecções bacterianas, os anticorpos, ser pequeno, pode passar através da placenta para proteger o feto.

Mas o feto não está protegida em qualquer momento a partir de vírus, tais como Zika, cujos anticorpos são demasiado grandes para atravessar a barreira placentária. Assim, mesmo que uma mulher grávida tem produzido anticorpos contra Zika, eles não podem atravessar a placenta para proteger o feto.

O bebê também é vulnerável a Zika durante o processo de nascimento. Durante o nascimento, os bebês podem estar directamente exposta ao sangue da mãe e fluidos vaginais. Se infectado com Zika durante o nascimento, a criança não vai nascer com microcefalia, mas desde que o cérebro continua a desenvolver durante anos, os problemas relacionados com o Zika pode aparecer mais tarde.

É extremamente importante que uma mulher ser tão saudável quanto possível durante a gravidez. Ela precisa ter um sistema imunológico saudável e, uma placenta bom funcionamento saudável para proteger seu bebê de Zika e outras infecções desde a concepção até o nascimento. Ela precisa de vitamina D.

Sobre a vitamina D

A vitamina D é bem reconhecida por seu papel na construção de ossos fortes e saudáveis. A ligação entre a luz solar e saúde óssea é conhecido desde tempos antigos. Heródoto, um quinto século historiador BC grego, reparou num campo de batalha egípcio que os crânios dos persas, que usavam turbantes, eram finas e facilmente quebrado, mas que os crânios dos egípcios, que lutaram com a cabeça descoberta, foram quase sempre quebrado. [[VitaminDWiki](#)]

Raquitismo e vitamina D

Muito mais tarde, em 1645, um médico Inglês, Daniel Whistler, deu a primeira descrição médica de raquitismo, uma doença comum da deformação óssea em crianças. Em 1918, a luz ultravioleta foi usada para tratar esta condição. Em 1922, o pesquisador americano Elmer McCollum testado cães com raquitismo com óleo de fígado de bacalhau modificado no qual a vitamina A tinham

sido destruídos. O óleo modificado curado os cães doentes, de modo McCollum concluiu o fator em óleo de fígado de bacalhau que curou o raquitismo era distinta da vitamina A. Ele chamou de vitamina D porque era a quarta vitamina a ser nomeado. Por volta de 1925, a vitamina D tinha sido ligada à luz solar. [[Wikipedia](#)]

Em 1945, a vitamina D tinha sido adicionada ao leite engarrafado e raquitismo tinha praticamente desaparecido em os EUA. Infelizmente, com a recente utilização de leite com pouca gordura e substitutos do leite com menos vitamina D, e por outros fatores associados ao baixo nível de vitamina D, o raquitismo está fazendo um retorno em os EUA, o Reino Unido e em outros lugares ao redor do mundo. Ainda pior, os pais em os EUA estão a ser acusado de abusar de seus bebês, quando a causa real dos ossos quebrados em seus bebês é muitas vezes a deficiência de vitamina D na verdade. [[VitaminDWiki](#)]

A vitamina D, realmente um hormônio

Os pesquisadores sabem há muito tempo que a vitamina D é muito mais do que uma vitamina, e que é importante para muitas funções no organismo que não seja a promoção da boa saúde dos ossos. É também um factor importante no sentido de assegurar os músculos, coração, pulmões e cérebro funcionam bem e que o corpo pode combater doenças como câncer e infecções, como Zika.

Como uma vitamina, D é único. Seu corpo pode fazer a sua própria vitamina D quando você expor sua pele ao sol. Mas seu corpo não pode fazer quaisquer outras vitaminas. Você precisa obter outras vitaminas dos alimentos que você come. Por exemplo, você pode obter vitamina C a partir de frutas e legumes. Mas apenas uma pequena parte da vitamina D que você precisa é encontrada em alimentos. Você precisa de luz solar adequada e, cada vez mais, os suplementos de vitamina D, para obter tudo que você precisa.

Também o que faz com que a vitamina D único em comparação com outras vitaminas, é que quando o seu corpo recebe vitamina D, verifica-se a vitamina D em um hormônio. A forma de vitamina D que você começa a partir da luz solar, alimentação e suplementos, D3, precisa ser mudado para um mais ativo forma hormonal **calcitriol** antes que possa ser usado pelo corpo. Ele é chamado de "hormônio" porque o corpo tem para fazê-lo.

Conversão de vitamina D3 em calcitriol é feito no fígado, rins e células individuais através de enzimas envolvendo genes. No fígado, a vitamina D3 é convertido para **calcidiol**. Calcidiol é enviado para a placenta de mulheres grávidas, e também mostra-se no sangue. É a forma de vitamina D que é tipicamente medida por um teste de sangue.

Parte da calcidiol é convertido pelos rins para o calcitriol, a forma biologicamente activa da vitamina D. O calcitriol circula no sangue, regulação da concentração de cálcio e fosfato no sangue e promover o crescimento saudável e remodelação do osso. Calcitriol também afeta neuromuscular e função imunológica.

É usado para ser pensado que toda a conversão da vitamina D ocorreu no fígado e rins. Mas para uma década, tem sido conhecido que praticamente todas as células do corpo humano tem

receptores de vitamina D, e que é agora reconhecido que mais de 50% da actividade de conversão tem lugar ao nível celular. Já vimos como isso funciona no sistema imunológico. E esta é uma razão pela qual o nível de vitamina D mostrada em um exame de sangue podem não refletir com precisão a quantidade de vitamina D realmente disponível para o corpo.

deficiência de vitamina D e doença

Ao longo das últimas décadas, as pessoas têm encontrado cada vez mais maneiras de evitar o sol, e tem havido um enorme aumento de doenças associadas à deficiência de vitamina D. [[VitaminDWiki vídeo](#)] A maioria das pessoas não estão atualmente recebendo quantidade suficiente de vitamina D. Embora médicos e cientistas discordam sobre o que constituía "o suficiente" A vitamina D aqueles mais próximos à pesquisa dizem que 60 a 80 ng / mL com base no (OH) D exame de sangue 25 é o intervalo ideal para a maioria das pessoas. Por esse padrão de 90% da população do mundo tem um nível sub-ótimo para combater um ataque viral, como Zika.

Mais de 100 doenças estão agora ligados à baixa vitamina D. Pelo menos 70 são comprovados em estudos controlados aleatórios para ser prevenida ou tratada por vitamina D. Aqui está uma lista de cerca de 50 dos mais importantes: Diabetes, Influenza, Falls, fraturas de quadril, mama Cancer, os riscos da gravidez, doença renal crônica, fibrose cística, artrite reumatóide, osteoartrite, a tuberculose, o raquitismo, ALS, Trato respiratório infecção, lúpus, lesão cerebral traumática, esclerose múltipla, insuficiência cardíaca congestiva, cancro da próstata, asma, depressão, fibromialgia, crônica urticária, obesidade, DPOC, vertigem, Síndrome das Pernas Inquietas, síndrome metabólica, pré-eclâmpsia, IBS, e ITU. [[VitaminDWiki](#)]

Todos os 10 das principais deficiências das mulheres estão ligados à deficiência de vitamina D: ansiedade / depressão, diabetes tipo 2, demência, doença isquêmica do coração, derrame, câncer de mama, câncer de pulmão, DPOC, asma e osteoartrite. [[VitaminDWiki](#)]

Todos os 12 dos principais problemas de saúde hereditários estão associados com deficiência de vitamina D: De / demência, hemofilia, câncer, artrite, asma, depressão, diabetes, doenças cardíacas, colesterol alto, hipertensão, perdas de gravidez e defeitos de nascimento, e acidente vascular cerebral Alzheimer [[VitaminDWiki](#)]

Claramente, a vitamina D tem um grande impacto em muitas áreas da saúde e da doença, e não apenas os ossos. A deficiência de vitamina D representa uma ameaça à saúde importante para muitas pessoas hoje, incluindo, provavelmente, mais de metade das mulheres grávidas. Felizmente, a deficiência de vitamina D é facilmente evitável.

Gravidez e vitamina D

Como vimos, a vitamina D proporciona proteção contra Zika. Ela ajuda as mulheres grávidas evitar Zika. Ela ajuda a uma mulher e seu parceiro masculino evitar Zika antes que ela fica grávida. Ela ajuda a lactentes e crianças evitar Zika. A vitamina D ajuda a todos evitar a infecção do vírus de Zika e outros patógenos.

A vitamina D ajuda a mães e crianças em muitas outras maneiras importantes do que apenas lutar Zika. Nesta seção, vamos concentrar-nos sobre os muitos benefícios da vitamina D na gravidez, por meio de estudos científicos para fazer backup de nossas demonstrações às vezes bastante fortes.

Primeiro, ele ajuda a mulher engravidar, em primeiro lugar - que aumenta a saúde geral e a **fertilidade** de ambos os parceiros. [[VitaminDWiki](#)]

A vitamina D ajuda a prevenir **defeitos de nascimento** , e não apenas a partir Zika, mas também por outras causas. Temos demonstrado que a vitamina D protege contra defeitos de nascimento Zika em 5 locais: a pele, o sistema imune inato, o sistema imunitário adaptativo, a placenta e sêmen do parceiro masculino (na verdade, impedindo Zika caíam nas sêmen). Esta agência de proteção de vitamina D também combate a outras infecções que causam defeitos de nascimento, como a rubéola.

A vitamina D ajuda a prevenir **abortos** . Estes têm sido associado com baixos de vitamina D. Estudos recentes descobriram que mesmo uma pequena quantidade de vitamina D diminui a taxa de aborto espontâneo recorrente em 3,5 vezes. Aumentar os níveis de vitamina D aumenta a saúde do feto e, portanto, diminui a chance de que ele vai ser rejeitado pelo organismo. [[VitaminDWiki](#)] Claro, impedindo abortos Zika depende de prevenção da infecção pelo Zika, que a vitamina D também faz.

Vitamina D previne problemas da mãe grávida, como a pré-eclâmpsia, diabetes gestacional, vaginose, nascimentos pré-termo, e cesarianas não planejadas. [Veja a tabela abaixo]

A **pré-eclâmpsia** (pressão alta durante a gravidez) tem sido associado com baixos níveis de vitamina D em muitos estudos. Um estudo encontrou um 7 vezes o aumento na taxa de pré-eclâmpsia grave, com baixo nível de vitamina D. Um estudo que analisou muitos pré-eclâmpsia e estudos de vitamina D concluiu que a baixa vitamina D aumentou a taxa de pré-eclâmpsia em 2 vezes. Cerca de 5% das gestações têm pré-eclâmpsia. [[VitaminDWiki](#)]

A **diabetes gestacional** é o aumento de açúcar no sangue durante a gravidez tardia nas mulheres que antes não eram diabéticos. Diabetes gestacional ocorre em cerca de 5% de todas as gestações, mas apenas em cerca de 2% dessas gestações em que a mulher tem um bom nível de vitamina D. [[VitaminDWiki](#)]

Vaginose ocorre em 10% a 30% de todas as gestações. Um milhão de mulheres grávidas obter vaginose em os EUA anualmente. Vaginose é geralmente tratada com antibióticos. Vaginose ocorre cerca de 5 vezes menos frequência nas mulheres grávidas que têm um bom nível de vitamina D. A vitamina D diminui vaginose independente da gravidez. A vaginose bacteriana tem sido associada a, entrega aborto prematuro, baixo peso ao nascer e infecção pélvica após o parto. [[VitaminDWiki](#)]

Em um estudo, **as taxas de parto prematuro** foram cortados pela metade em mulheres que receberam vitamina D para aumentar seus níveis de vitamina D para acima de 40 nanogramas. Isto foi feito tipicamente com uma dose de 4000 UI. [[VitaminDWiki](#)] Em outro

estudo, os nascimentos pré-termo foram cortadas em 60% para as mulheres afro-americanas dadas vitamina D.

Cesariana não planejadas seções foram encontrados para aumentar a um ritmo de 2 a 4 vezes a taxa normal, se a mulher tem baixo nível de vitamina D.

A vitamina D diminui a **depressão**, quer durante quer após a gravidez. As mulheres são 50% mais propensas a ser deprimido durante a gravidez, se eles têm baixos de vitamina D. Um estudo descobriu que a depressão pós-parto foi 2 vezes mais provável se a mãe teve baixos de vitamina D. [[VitaminDWiki](#)]

A vitamina D melhora a saúde do lactente, o que, naturalmente traz muitas vantagens. Ele ainda economiza dinheiro. Em um estudo, uma dose única de vitamina D durante a gravidez custando US \$ 1 reduziu os custos de cuidados de saúde infantis em US \$ 300 [[VitaminDWiki](#)]. E, claro, evitando microcefalia induzida Zika não só evita muita dor e sofrimento para as famílias que podem durar anos, pode economizar até **\$ 4 milhões em custos de cuidados e tratamento** para a criança.

Infância **autismo** ocorre em cerca de 20% das crianças quando irmãos anteriores foram autista. Um estudo deu vitamina D para mães e crianças em famílias que já tiveram filhos autistas. A taxa autista para as crianças subsequentes diminuiu para apenas 5%. Nenhum estudo foi feito até agora sobre a diminuição da taxa de autista com o aumento da vitamina D em famílias não-autistas. Há, no entanto, muitas razões para acreditar que a vitamina D diminui significativamente a taxa de autismo nessas famílias também. [[VitaminDWiki](#)]

A taxa de futuro da **esclerose múltipla (MS)** foi quase duas vezes mais alta se a mãe teve um baixo nível de vitamina D durante seu primeiro trimestre. Este foi um grande estudo finlandês longo prazo de pessoas recebendo MS entre as idades de 18 e 27. Mas desde que normalmente 3/4 de MS ocorre após 27 anos de idade, é provável que uma subestimação do número real afetadas pela baixa vitamina D.

Conclusão: gravidezes saudáveis precisam de muita vitamina D , e não apenas para evitar Zika.

- **Grande quantidade de vitamina D melhora a matriz grávida e Saúde da Criança em 14 maneiras**
- 1. Reduz aborto 2,5 vezes
- 2. Reduz a pré-eclâmpsia 2 vezes
- 3. Reduz diabetes gestacional 2 vezes RCT *
- 4. Reduz depressão após a gravidez 2 vezes
- 5. Reduz vaginose 5 vezes RCT '*
- 6. Reduz prematureo nascimento 2 vezes RCT *
- 7. Reduz C-seção - não planejada por **1,6 vezes**
- 8. Reduz pequeno para a idade gestacional 3 vezes
- 9. altura infantil, peso, tamanho da cabeça dentro dos limites normais RCT * 5
- 10. Reduz Infância Chiado 1,3 vezes RCT *
- 11. Reduz Infância autismo 4 vezes
- 12. Reduz depois da esclerose múltipla 1,9 vezes
- 13. Reduz a pré-eclâmpsia 20 anos depois **2 vezes**
- 14. Reduz Mite alergia 5 vezes

A suplementação com vitamina D

É importante para as mulheres grávidas - e seus filhos e parceiros masculinos - ter vitamina D suficientes para ter um forte sistema imunológico para combater Zika, e para a saúde geral. Nestes dias, é impraticável, ou praticamente impossível, para obter o suficiente vitamina D da luz solar, e há muito pouco nos alimentos. Você realmente deve tomar suplementos de vitamina D.

Preventiva vitamina D

A vitamina preventiva D

A melhor maneira de se defender contra defeitos de nascimento Zika não é de esperar para ser mordido, mas para começar um regime de vitamina D, logo que você descobrir que está grávida, ou até mesmo antes de engravidar, e continuá-lo em toda a sua gravidez (ou a vida). Dessa forma, você estará construindo um excelente sistema imunológico para combater Zika e muitas outras infecções e doenças.

Para evitar Zika, você deve apontar para construir a sua imunidade em cerca de 2 semanas, assim que tomar 50.000 UI por dia durante 2 semanas deve trazer seus níveis sanguíneos de vitamina D até o nível desejado de 40 nanogramas por mililitro. Depois disso, você deve continuar a tomar uma dose de manutenção de 5.000 UI por dia, enquanto você está grávida, em seguida, 4.000 UI

por dia depois, se você são de peso normal. Você pode precisar de mais ou menos do que esse valor, dependendo da sua situação individual. Consulte as seções abaixo para mais detalhes.

Carregando dose

Se você precisa para construir rapidamente o seu sistema imunológico para combater Zika, você deve tomar uma [dose de carga](#), ou dose inicial grande, de vitamina D mais rapidamente possível depois de ter sido mordido, e você pode ser capaz de evitar a infecção por completo. A dose normal de carregamento para uma mulher grávida é **de 350.000 UI** de vitamina D3. Uma dose maior pode ser necessária se você é obeso ou tem a pele escura.

Nesta situação de emergência, a dose deve ser tomada de uma só vez ou ao longo de várias horas, ou mais de não mais de 2 dias. Se você nunca ter tomado um suplemento de vitamina D antes, comece com uma pequena quantidade em primeiro lugar e, em seguida, esperar um dia para garantir que você não é uma das poucas pessoas que têm baixos níveis de magnésio, são alérgicas à vitamina ou a outros ingredientes na cápsula. Então, se tudo estiver bem, prossiga com o resto da sua dose de carga.

Se você estiver em uma área de surto Zika, manter uma garrafa de vitamina D na mão, de modo que você pode tomar a dose de carga, logo que uma suspeita de picada de mosquito começa a coçar. À espera de 2 a 4 dias para que os sintomas aparecem, será tarde demais para evitar a infecção, e esperar semanas para os resultados dos testes Zika será muito tarde.

Você não pode dar ao luxo de esperar até Zika for confirmada, ou mesmo até que você tenha os sintomas, para começar a combatê-la. Você precisa agir de forma proativa. Se você esperar por sintomas ou para descobrir com certeza que você tem Zika, e você tem isso, não haverá nada que você pode fazer nesse momento para evitar um possível defeito de nascimento curta de ter um aborto. Tomar vitamina D que tarde é altamente improvável para parar a infecção.

Você também pode querer tomar uma dose de carga como o seguro se você estiver em breve viajar para uma área Zika-infetado, ou se Zika repente aparece em sua área, ou se você só quer ter certeza de que você está protegido em todos os momentos. Desde Zika pode ser transmitida sexualmente, você pode querer proteger-se de um parceiro que tenha viajado em uma área Zika nos últimos seis meses. Ele pode inadvertidamente ter o vírus e transmiti-lo a você, mesmo que ele não tenha experimentado nenhum sintoma.

Para lembrá-lo, estamos dando apenas uma recomendação geral aqui, não um médico. Você pode exigir uma forma diferente da vitamina, ou você pode ter uma condição extremamente rara que impede tomar vitamina D por completo. Você deve conversar com seu médico.

No entanto, estar ciente de que alguns médicos serão relutantes em permitir que você tome muito vitamina D, especialmente quando você está grávida. Podemos assegurar-lhe que 350.000 UI de vitamina D3 é [não tóxico](#) para a maioria das mulheres grávidas e seus fetos, mesmo quando tomado de uma só vez. Mais de um milhão de pessoas, incluindo mulheres grávidas, ter tomado uma dose de carga desse tamanho ou maior sem efeito doente. Algumas crianças receberam uma dose de 600.000 UI várias vezes por ano. Ele não só não prejudicá-los, ele realmente melhorou

sua saúde. [[VitaminDWiki](#)] Mas o seu médico pode não ter esta informação. Para reduzir a responsabilidade do médico que você pode frase o seu pedido de vitamina D desta forma: "[Você quer ser oposição ao meu ficando mais vitamina D](#) ?"

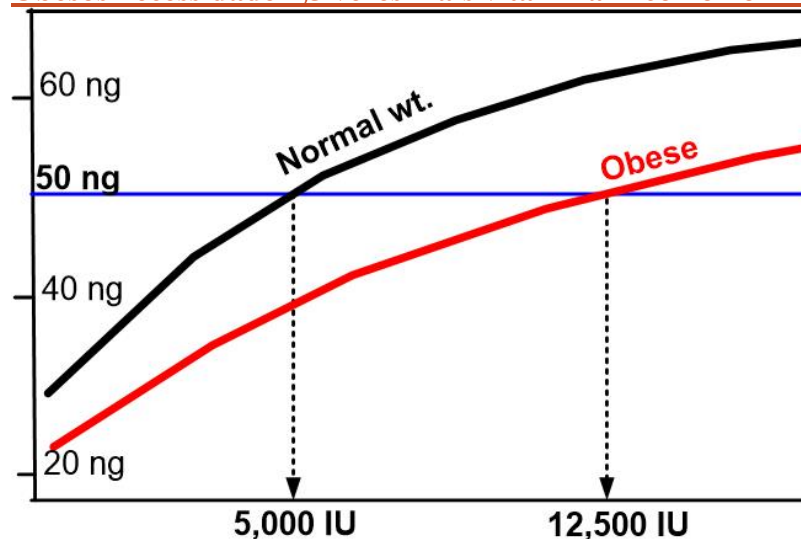
A dose de manutenção

Se você já tem um sistema imunológico saudável, você não vai precisar de uma dose de carga, você provavelmente só precisa tomar uma dose de manutenção de vitamina D. Mas não basta assumir que você tem um sistema imunológico saudável e pode pular a dose de carga, especialmente se você tiver quaisquer problemas de saúde ou doenças recentes que possam ter comprometido o seu sistema imunitário, ou se você sabe que são a vitamina D deficiente. Você realmente não quer arriscar a chance de defeitos congênitos em seu bebê ou, para essa matéria, outros riscos para a sua gravidez.

Se tiver tomado uma dose de vitamina D, você estará protegido por até 2 meses, e você não terá que tomar mais vitamina D durante esse período. Após 1 mês, você deve começar com uma dose de manutenção, para continuar a proteger o seu sistema imunológico e seu estado geral de saúde durante o resto de sua gravidez - e depois.

Uma boa **dose de manutenção** de vitamina D3 para uma mulher peso médio não-grávidas seria **4.000 UI** por dia. Quando grávida, ela precisa de **5.000 UI** e **6.400 UI** durante a amamentação. As mulheres obesas com um IMC de 30-36 deve levar 12.500 UI quando não está grávida, mais se seu IMC é superior a 36. As mulheres finas terá menos de 4.000 UI.

Obesos necessidade 2,5 vezes mais vitamina D como normais



- **Peso normal** **Obeso (50 ng = 125 nanomole)**

A vitamina D adicional, pelo menos 1000 UI por dia, é necessário se você está começando a partir de um nível muito baixo de vitamina D, ter tido um [parto recente](#), estão [esperando](#)

[gêmeos](#) , têm problemas de saúde associados com baixo nível de vitamina D, ou se você está [dentro de casa um monte](#) , vivem [longe do equador](#) , ou evitar a sol.

A vitamina D não têm de ser tomados todos os dias. Seu sangue irá reter extra de vitamina D por até 3 meses, ainda mais se ele é armazenado em gordura. Você pode levá-lo a cada dois dias, semanal ou até um pouco menos frequentemente [[VitaminDWiki](#)]. Diariamente é provavelmente o melhor, mas você poderia, por exemplo, tomar uma cápsula de UI 50.000 a cada 10 dias para reduzir o seu custo. Se você perder doses, você pode fazer-se todas as suas doses perdidas ao mesmo tempo.

A maioria das pessoas pode tomar cápsulas regulares vitamina D3. Certifique-se de obter a vitamina D3 e não [vitamina D2](#) - D3 é cerca de 40% mais eficaz no corpo como D2. Tentar obter cápsulas sem aditivos ou óleos. [Óleos podem restringir adsorção vitamina D](#) . Se você não gosta de tomar pílulas, você pode usar o líquido vitamina D ou misturar pó de vitamina D a partir de uma cápsula em sua comida ou bebida. Se você é vegan, você pode querer obter uma forma de vitamina D3 [feita a partir de plantas](#) como o líquen. Você também pode encontrar formas Halal e Kosher vitamina D, e amiga do intestino. Em geral, recomendamos as cápsulas de vitamina D3 feitas por [Pharmacal Bio-tech](#) - eles contêm D3 como um pó solúvel em água, não têm aditivos, são anti-alérgicos, bastante gut-friendly, vêm em 5.000 UI e 50.000 tamanhos UI, são Halal e Kosher aprovado, e são relativamente baratos. Biotech faz também uma forma vegan. (Disclaimer: Bio-Tech Pharacal, Inc. é um dos patrocinadores do VitaminDWiki.)

A vitamina D pode ser tomada a qualquer momento durante o dia, mas é melhor para o máximo de absorção para levá-lo apenas [após a sua refeição da noite](#) . Se você tomar vitamina D muito perto da hora de dormir, no entanto, [ele pode mantê-lo acordado](#) .

Cofatores - suplementos necessários com vitamina D

Por último, mas não menos importante, você precisa saber que é importante tomar suplementares **cofatores** com vitamina D, especialmente quando você está tomando mais de 4.000 UI por dia, como estamos encorajando você a fazer durante a gravidez. Você deve tomar suplementos **de magnésio** (visão geral de magnésio e vitamina D100mg / dia [?](#)), **Omega-3 os ácidos gordos** [1 grama / dia](#) , e **vitamina K2** [100 microgramas / dia](#) , juntamente com a sua vitamina D. Estes cofatores aumentar a eficácia da vitamina D e diminuição a chance de reação alérgica associada à baixa de magnésio. Eles oferecem benefícios adicionais em si mesmos, e pode ser tão importante para a sua saúde como a vitamina D. [[VitaminDWiki](#)]

Outro co-factor, [de cálcio](#) , é um caso especial. Enquanto alguns cálcio é necessário para o corpo, a vitamina D aumenta a [biodisponibilidade do cálcio](#) a partir do seu alimentos e suplementos, e qualquer excesso acumula-se nas artérias. Isso pode eventualmente causar o endurecimento das artérias. (Uma maneira rápida de dizer se você tem excesso de cálcio no sangue é se você está [constipado](#) .)

Assim, com o cálcio, pode ser necessário para realmente *diminuir* a quantidade que você está tomando, especialmente se estiver a tomar mais de 750 mg / dia de cálcio suplementar, juntamente com a vitamina D. Uma vez que muitos suplementos gerais contêm cálcio, ou o seu

médico está recomendando cálcio extra durante a gravidez , você pode estar recebendo muito. Felizmente, a vitamina K2 irá impedir essa interação do cálcio com vitamina D. A maioria das pessoas começa a abundância de cálcio dos seus alimentos e não deve precisar de um suplemento de cálcio em tudo. Mas se você tomar um suplemento de cálcio com a sua vitamina D, não se esqueça de tomar vitamina K2 também.

A vitamina D é o único suplemento verificou-se que estudos concorda ajuda o sistema imunológico de muitas maneiras. Alguns estudos mostram que o [zinco](#) e [Omega-3](#) também ajudar em certas circunstâncias. Não há estudos mostram que eles ajudam contra vírus envelopados.

Sobre o teste de vitamina D

Você pode fazer um teste de vitamina D depois de tomar uma dose de carga para confirmar que você está atingindo seu objetivo de 40 ng / ml. Esteja ciente, porém, que 30% do tempo o teste pode mostrar uma 40ng montante / ml ou mais altos de vitamina D no sangue quando na realidade suas células, incluindo o seu sistema imunológico, não estão recebendo o suficiente. Assim, o teste pode fornecer uma falsa sensação de confiança. O custo anual de compra de suplementos de vitamina D e cofactores é muito menos do que o custo de um teste. Então, nós não recomendamos fazer um teste a menos que você sentir que você ainda são baixos ou deficiente, o que poderia acontecer por uma série de razões. [VitaminDWiki](#) Uma [maneira rápida e suja para testar para a deficiência de vitamina D](#) é pressionar seus 2 pernas e peito. Se pelo menos 2 dos 3 são dolorosas, é uma indicação provável que você esteja muito baixo em vitamina D.

By the way, alguns cientistas pararam de usar ensaios controlados aleatórios, por completo, porque ele rapidamente se torna evidente que está recebendo a verdadeira vitamina D. Os participantes se sentir muito mais saudável depois de um curto período de tempo. Então você deve estar se sentindo muito melhor uma semana após a sua dose de carga. Se você não for, você provavelmente deve fazer um teste de vitamina D.

A vitamina D para os homens

A vitamina D não é apenas para mulheres grávidas. Ele pode proteger os homens e do seu esperma a partir do vírus Zika, e de possíveis futuros relacionados com Zika demência, como foi recentemente demonstrado em estudos com ratos. A dosagem de vitamina D para os homens, é a mesma que para as mulheres não grávidas, com base no peso, a cerca de 4000 a 5000 UI.

A vitamina D também protege bebês e crianças, e as mulheres, claro, não grávidas. Como vimos, a vitamina D tem muitos benefícios de saúde para todos.

AVISO: Você deve estar ciente de que a vitamina D pode interferir com [alguns medicamentos](#) - muitas vezes tornando-os mais poderosos, - assim você pode precisar de ajustar a sua prescrição se tomar a vitamina D. Isto irá especial impacto sobre os medicamentos de quimioterapia, e pode ser fatal se o seu [quimioterapia](#) de dose não é alterado. Você pode ter que parar de tomar vitamina D. Verifique com seu oncologista.

A vitamina D para ir métrica em nós?

A FDA (US) anunciou em agosto de 2016 que a designação vitamina D passaria de Unidades Internacionais (UI) para unidades métricas.

IU	microgramas
40	1
400	10
4.000	100
50.000	1.250
400.000	10.000

Conclusão

Enquanto Zika é uma doença terrível que tem o potencial de devastar muitas famílias, mais de 30 risco de vida e doenças debilitantes também parecem estar [em ascensão](#) . Pessoas de todo o mundo já não parecem ter sistemas imunológicos saudáveis para combater essas infecções. Poderia ser que o advento da mecanização para muito trabalho ao ar livre e ar condicionado e aumento do uso de protetor solar e roupas de bloqueio de sol cortaram nossa principal defesa contra a doença? Será menos sol significa mais doença?

A vitamina D é cada vez mais reconhecido como vital para o funcionamento do sistema imunológico e da saúde de quase todos os sistemas do corpo. É especialmente necessário no corpo, que é a construção de um novo corpo - a mulher grávida.

Esperamos que você visite nosso site, [VitaminDWiki](#) , por muito mais informações sobre vitamina D, [doença](#) , [vírus](#) , [a gravidez](#) do que poderíamos ter incluído neste livro. E nós esperamos que você vai ver o nosso vídeo de 5 minutos " , [faz menos Sun significa mais doenças](#) ?" (com dublagens (incluindo [espanhol](#)) e legendas (incluindo [Português](#)).

Há um [fórum de discussão para este livro](#) em VitaminDWiki.

Obrigado.

URL curta para este page = <https://is.gd/VitDZika>