

ทันโลกทันเหตุการณ์ กับแพทย์สภา



วิตามินดีมีดีกว่าที่คิด

เมื่อเอ่ยถึงวิตามินดีมีน้อยคนที่ไม่เคยได้ยินว่าเป็นวิตามินที่ได้มาจากแสงแดด ไม่จำเป็นต้องเสียเงินซื้อหามารับประทานเพิ่มเหมือนวิตามินชนิดอื่นๆ และดูเหมือนว่าจะเกี่ยวข้องกับการสร้างกระดูกเพียงอย่างเดียวเท่านั้น อย่างไรก็ตามในช่วงหลายปีมานี้การค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับวิตามินดีไม่ได้หยุดนิ่งทำให้วงการแพทย์ในปัจจุบันมีความรู้เกี่ยวกับคุณประโยชน์ของวิตามินดีเพิ่มขึ้นอย่างมาก วิตามินดีมีผลต่อการทำงานและการดำเนินโรคหลายชนิดของร่างกาย เช่น ภาวะสมองเสื่อม ภาวะซึมเศร้า ภูมิแพ้ หอบหืด หัวใจ ไต กล้ามเนื้ออ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ กระดูกโปร่งบาง และการหกล้มในผู้สูงอายุ เป็นต้น แต่สำหรับบทความนี้จะขอกล่าวถึงบทบาทของวิตามินดีต่อการทำงานของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อเท่านั้น ในด้านกระดูกนั้นเป็นที่ทราบกันดีว่าการมีระดับวิตามินดีที่เพียงพอจะส่งเสริมให้ลำไส้ดูดซึมแคลเซียมมาเก็บไว้ที่กระดูกเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก ดังนั้นวัยเด็กซึ่งเป็นวัยเสริมสร้างกระดูก พ่อแม่ควรส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมกลางแจ้งโดยเฉพาะการออกกำลังกายที่มีการลงน้ำหนักที่กระดูก เช่น วิ่งเล่น กระโดดโลดเต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมให้เด็กมีต้นทุนกระดูกที่แข็งแรง ไม่เปราะบาง ส่วนคนวัยทำงานจะช่วยเสริมสร้างกระดูกต่อเนื่องอย่างเต็มที่ การได้รับวิตามินดีที่เพียงพอจะทำให้กระดูกสามารถคงความหนาแน่นไว้ได้ชะลอการเกิดกระดูกโปร่งบางและพรุนตามมา โดยเฉพาะผู้หญิงหากเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนกระดูกจะบางลงอย่างรวดเร็ว ถ้าต้นทุนความแข็งแรงของกระดูกไม่มากพอก็จะเกิดกระดูกโปร่งบางและพรุนก่อนวัยอันสมควร ส่วนวัยสูงอายุนั้นอาจเริ่มมีกระดูกโปร่งบางหรือพรุนอยู่แล้วการได้รับวิตามินดีที่เพียงพอจะช่วยชะลอการเกิดกระดูกพรุนและกระดูกหักตามมาได้ ในด้านกล้ามเนื้อ ปัจจุบันพบว่าที่กล้ามเนื้อของเราสามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้เช่นกัน หากมีระดับวิตามินดีในเลือดเพียงพอ โดยผลจากการสังเคราะห์นั้นทำให้กล้ามเนื้อมีการสร้างโปรตีนมากขึ้นที่กล้ามเนื้อ ช่วยให้มีการซ่อมสร้าง หดตัวและคลายตัวดีขึ้น รวมทั้งเพิ่มกำลังและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ด้วยโดยเฉพาะกล้ามเนื้อขาส่วนต้นที่อยู่ใกล้ลำตัว ซึ่งออกกำลังกายเพิ่มกำลังและความแข็งแรงได้ยาก การที่กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นในวัยเด็กย่อมทำให้สามารถออกแรงทำกิจกรรมต่างๆ ได้เต็มที่ ส่วนวัยผู้ใหญ่ก็จะมีความแข็งแรงทนทานมากขึ้นลดอาการเมื่อยล้าและปวดกล้ามเนื้อ ส่วนวัยสูงอายุจะได้ประโยชน์มากกว่าคนทุกวัยเพราะวัยสูงอายุเป็นวัยที่กำลังวังชาเสื่อมถอยเกิดการหกล้มง่าย การได้รับวิตามินดีจะช่วยให้กล้ามเนื้อมีกำลังความแข็งแรงเพิ่มขึ้น อีกทั้งป้องกันการหกล้มด้วย อย่างไรก็ตามการออกกำลังกาย

ก็ยังเป็นสิ่งที่จะต้องทำควบคู่ไปด้วยเสมอ

แหล่งสำคัญของวิตามินดีเกิดจากการได้รับแสงแดดถึง 90% ผิวหนังจะดูดซึมแสงยูวีมาทำปฏิกิริยากับสารเคมีในชั้นหนังแท้ได้เป็นสารตั้งต้นของวิตามินดี ซึ่งยังไม่พร้อมที่จะช่วยดูดซึมแคลเซียมต้องไปเตรียมความพร้อมที่ตับและไตก่อนจึงสามารถมาช่วยดูดซึมแคลเซียมได้ วิตามินดีอีกประมาณ 10% ในร่างกายได้มาจากอาหาร เช่น เห็ด ไข่แดง ปลาทะเลน้ำลึก เป็นต้น ซึ่งเป็นอาหารที่คนบางส่วนเข้าถึงยากและต้องทานเป็นจำนวนมากจึงเพียงพอ บางประเทศที่มีการบริโภคนมและผลิตภัณฑ์นมจำนวนมากจึงมีการเติมวิตามินดีลงไปด้วยเพื่อให้คนมีโอกาสได้รับวิตามินดีมากขึ้น การได้รับวิตามินดีจากแสงแดดให้ได้เต็มที่จะต้องอยู่กลางแจ้งเท่านั้น โดยให้ผิวหนังปราศจากครีมกันแดดโดนแดดมากที่สุด การอยู่ในรถหรือในตึกแล้วรับแดดผ่านกระจกจะไม่ได้รับวิตามินดี จะเห็นได้ว่าแสงแดดมีประโยชน์มากต่อร่างกายในแง่ของการสร้างวิตามินดี แต่ขัดกับลักษณะการใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่ในปัจจุบันที่พยายามหลีกเลี่ยงการออกแดด ใช้ครีมกันแดด กางร่ม เพื่อรักษาผิวให้ขาวเนียนดูดีไร้ริ้วรอยจากแสงแดด คนรุ่นใหม่เหล่านี้เมื่อทำการตรวจเลือดจึงพบว่าระดับวิตามินดีต่ำ นอกจากนี้ผู้ป่วยโรคตับ ไต ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยก็มีความเสี่ยงต่อการมีระดับวิตามินดีต่ำเช่นเดียวกัน คนเหล่านี้มีความอ่อนแอจากโรคที่เป็นอยู่แล้ว หากได้รับแสงแดดมาสร้างวิตามินดีจะช่วยให้มีกำลังวังชาเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งลดการเกิดกระดูกพรุน กระดูกหักซึ่งเป็นภัยเงียบที่ไม่รู้ตัว การได้รับวิตามินดีจากแสงแดดให้เพียงพอนั้น หากผิวหนังหลายส่วนทั้งใบหน้า แขน ขา ได้รับแสงแดดในช่วงเวลา 10-15 น. ประมาณ 5 นาที ถือว่าเพียงพอเนื่องจากเป็นช่วงที่รังสียูวีจากดวงอาทิตย์ส่องมายังโลกในปริมาณที่มากที่สุด หากมีส่วนของร่างกายที่โดนแดดตรงๆ ไม่มากและไม่ใช้ช่วงเวลาดังกล่าวของวัน การรับแสงแดดก็ต้องใช้เวลานานขึ้น หากปรับการได้รับแสงแดดให้เหมาะสมกับความร้อนจากแดดและช่วงเวลาที่ได้รับได้ จึงอาจเป็นเวลาของแดดแรกและแดดสุดท้ายของวัน ช่วงเวลา 10-15 นาที ก็เพียงพอสำหรับร่างกาย แสงแดดนั้นมีประโยชน์แต่ก็มีโทษเช่นเดียวกัน ชาวตะวันตกที่ชอบอาบแดดให้ผิวมีสีเข้มจะมีโอกาสพบมะเร็งผิวหนังมากกว่าชาวเอเชีย อย่างไรก็ตามการเป็นมะเร็งผิวหนังก็ขึ้นกับชนิดของผิวหนังของแต่ละเชื้อชาติและแต่ละคนด้วย การรับประทานวิตามินดีจึงเป็นอีกทางเลือกของคนที่ไม่ได้รับแสงแดด วิตามินดีมี 2 ชนิดคือวิตามินดี 2 ซึ่งสังเคราะห์จากพืชและนำมาทำเป็นยาบำรุงที่แพทย์จ่ายให้ผู้ป่วยในโรงพยาบาล การรับประทานวิตามินดี 2 นั้น แพทย์จะแนะนำให้รับประทานเป็นรายสัปดาห์ เนื่องจากปริมาณวิตามินดีต่อเม็ดสูงจึงค่อยๆ ใช้เวลาดูดซึมเข้าร่างกาย อีกชนิดคือ วิตามินดี 3 สังเคราะห์จากสัตว์มีไขมันอยู่ในยาบำรุงชนิดวิตามินรวมทั้งที่จำหน่ายทั่วไปและในโรงพยาบาล ปริมาณวิตามินดีที่ควรได้รับต่อวันนั้น จะคิดเทียบเท่ากับวิตามินดี 3 จำนวน 800 หน่วยสากล (international unit:IU) ต่อวัน แต่ยาบำรุงที่มีขายทั่วไปมักมีปริมาณที่น้อยกว่านี้ ไม่แนะนำให้

แนวหน้า

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 900

Section: สุดสัปดาห์/-

วันที่: เสาร์ 9 กันยายน 2560

ปีที่: 38

ฉบับที่: 13288

หน้า: 16(ขวา)

Col.Inch: 60.47

Ad Value: 54,423

PRValue (x3): 163,269

คลิป: ชาว-ดำ

คอลัมน์: ทันโลกทันเหตุการณ์กับแพทย์สภา: วิตามินดีมีดีกว่าที่คิด

รับประทานยาบำรุงเหล่านั้นเพื่อให้ได้วิตามินดีที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายเนื่องจากอาจได้รับวิตามินบางชนิดเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการแล้วเกิดอันตรายได้ การรับประทานวิตามินเสริมควรปรึกษาแพทย์ก่อนจะปลอดภัยที่สุดจะเห็นได้ว่าวิตามินดีมีดีมากกว่าที่คิด หากใช้วิธีธรรมชาติ เลือกเวลาโดนแดดอย่างเหมาะสมจะช่วยให้ได้รับวิตามินดีอย่างเพียงพอ เกิดความฟิตแอนด์เฟิร์มได้อย่างสบายกระเป๋าเลยล่ะค่ะ

รศ.ชญ.ปิยะภัทร เศษพระธรรม

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล