

วิตามินดี (vitamin D) มีมากแต่ขาดง่าย



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพนครพน

บทความโดยแพทย์ : พญ. ธนพร เขี่ยมประไพ

วิตามินดี (vitamin D) มีประโยชน์มากมาย ทั้งช่วยในการดูดซึมแคลเซียม มีส่วนช่วยในกระบวนการสร้างกระดูก บำรุงกล้ามเนื้อ ปอด สมอง หัวใจ ระบบประสาทและระบบภูมิคุ้มกัน แต่ปัจจุบันกลับพบว่าคนไทยขาดวิตามินดี ทั้ง ๆ ที่ร่างกายของเราสามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้จากผิวหนังเมื่อโดนแสงแดด โดยสาเหตุอาจมาจากสภาพอากาศ รวมไปถึงการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนส่วนใหญ่อยู่แต่ในห้องหรืออาคาร และออกมาสัมผัสแสงแดดลดลง การขาดวิตามินดีนอกจากจะทำให้กระดูกไม่แข็งแรงแล้ว ยังเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง โรคติดเชื้อ โรคภูมิแพ้ อีกด้วย

ทำไมร่างกายต้องการวิตามินดี

วิตามินดี (vitamin D) มีหน้าที่หลักช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัสจากอาหาร และรักษาระดับแร่ธาตุดังกล่าวในเลือดให้เป็นปกติ ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโต และเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและฟัน ป้องกัน โรคกระดูกพรุน โรคกระดูกบาง นอกจากนี้ยังทำหน้าที่ยับยั้งการหลั่งฮอรโมนพาราไทรอยด์อันเป็นสาเหตุให้เกิดการสลายกระดูก รวมทั้งยังมีหน้าที่สำคัญในระบบภูมิคุ้มกันเพื่อโรคและกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่จะเข้าสู่ร่างกาย ทั้งเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัส

หากร่างกายขาดวิตามินดี จะส่งผลให้การดูดซึมแคลเซียมในทางเดินอาหารลดลง มวลกระดูกลดลง อาจเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักได้มากขึ้น นอกจากนี้ ภาวะขาดวิตามินดีอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง ได้แก่ ระดับแคลเซียมและฟอสฟอรัสในเลือดต่ำ โรคกระดูกอ่อนในเด็ก และโรคกระดูกพรุนในผู้ใหญ่ เป็นต้น รวมไปถึงอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ จากการติดเชื้อได้

ปัจจัยและกลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสขาดวิตามินดี

1. การได้รับแสงแดดไม่เพียงพอ ทั้งจากการหลีกเลี่ยงการออกแดด และจากการใช้ครีมกันแดดที่มีสารเอสพีเอฟ (SPF) ที่มีผลทำให้ลดการดูดซึมแสงแดดสู่ผิวหนัง
2. ผู้คน ควัน มลภาวะทางอากาศทำให้รังสีอัลตราไวโอเล็ตจากแสงแดดมาถึงผิวหนังได้น้อยลง ทำให้กระบวนการสังเคราะห์วิตามินดีในร่างกายลดลงไป
3. การได้รับวิตามินดีจากอาหารไม่เพียงพอ โดยอาหารที่มีวิตามินดีสูง ได้แก่ ปลาที่มีไขมันสูง เช่น ปลาซาร์ดีน ปลาเทราต์ ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล รวมไปถึง นม หรือ ซีเรียล เป็นต้น
4. ผู้สูงอายุจะมีกลไกการสังเคราะห์วิตามินต่างๆ ของร่างกายเสื่อมลงตามธรรมชาติ ประกอบกับการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือออกแดดน้อยลง จึงมีโอกาสขาดวิตามินดี
5. ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน หรือมีไขมันสะสม มักเป็นผู้ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะการขาด หรือ พร่องวิตามินดี
6. สตรีตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร
7. ผู้ที่มีสีผิวคล้ำ ซึ่งจะทำให้ผิวหนังผลิตวิตามินดีลดลง
8. ผู้ที่มีโรคระบบลำไส้ มีปัญหาเรื่องการดูดซึมไขมัน
9. ผู้ที่เป็นโรคตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง ทำให้การดูดซึมวิตามินลดลง
10. ผู้ที่มีโรคไตเรื้อรัง ระยะ 3 และ 4

ปริมาณวิตามินดีที่คนไทยควรได้รับประจำวัน

คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย กำหนดปริมาณวิตามินดีที่คนไทยวัยต่างๆ ควรได้รับประจำวัน ได้แก่

- อายุต่ำกว่า 12 เดือน ควรได้รับวิตามินดีวันละ 400 IU (10 ไมโครกรัม)

- อายุต่ำกว่า 70 ปี ควรได้รับวิตามินดีวันละ 600 IU (15 ไมโครกรัม)
- อายุมากกว่า 70 ปี ควรได้รับวิตามินดีวันละ 800 IU (20 ไมโครกรัม)
- ผู้หญิงที่กำลังวางแผนตั้งครรภ์ ควรได้รับวิตามินดี วันละ 400-600 IU (10 ไมโครกรัม)
- สตรีตั้งครรภ์ในกลุ่มความเสี่ยงสูง ควรได้รับวิตามินดี วันละ 2,000-4,000 IU (50-100 ไมโครกรัม)

จะทราบได้อย่างไรว่าขาดวิตามินดี

เนื่องจากอาการที่บ่งบอกว่าขาดวิตามินดีค่อนข้างไม่เฉพาะเจาะจง บางรายอาจแค่มีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ปวดกระดูก ปวดเมื่อยไม่ทราบสาเหตุ ผอมลง ป่วยง่าย ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือไม่แสดงอาการ ดังนั้นการวินิจฉัยภาวะขาดวิตามินดี ที่ดีที่สุดคือ การเจาะเลือดตรวจวัดระดับไฮดรอกซีวิตามินดี 25(OH)D ในร่างกายโดยสามารถเข้ารับการตรวจเลือดเพื่อวัดระดับวิตามินดีได้จากการตรวจสุขภาพประจำปีได้ แบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้

- ระดับวิตามินดีในเลือด 25(OH)D น้อยกว่า 20 ng/mL ถือว่ามีภาวะขาดวิตามินดี
- ระดับวิตามินดีในเลือด 25(OH)D อยู่ในช่วง 20-30 ng/mL ถือว่ามีภาวะพร่องวิตามินดี
- ระดับวิตามินดีในเลือด 25(OH)D มากกว่า 30 ng/mL ถือว่ามีระดับวิตามินดีพอเพียง

ผู้ที่มีภาวะขาดหรือพร่องวิตามินดีควรปฏิบัติตัวอย่างไร

1. สัมผัสแสงแดดให้มากขึ้น โดยสามารถทำกิจกรรมที่ได้รับแสงแดด อย่างน้อย 15 นาที จำนวน 2-4 ครั้ง/สัปดาห์ ในช่วงเวลาที่ไม่ร้อนจนเกินไป เช่น เวลาเช้า 6.00 - 8.00 น. หรือช่วงเย็น 16.00 - 18.00 น. ซึ่งแสงแดดจะช่วยเปลี่ยนคอเลสเตอรอลในร่างกายไปเป็นวิตามินดี
2. รับประทานอาหารที่มีวิตามินดีสูง ได้แก่ น้ำมันตับปลา ตับ ไข่แดง เห็ด ปลาที่มีไขมันมาก เช่น ปลาทูน่า แมคเคอเรลแซลมอน เป็นต้น
3. การรับประทานวิตามินดีเสริม ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้เลือกใช้วิตามินดีเสริม โดยประเภทของวิตามินดีจะขึ้นอยู่กับสภาวะและความเหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละราย
4. เข้าพบแพทย์เพื่อตรวจวัดระดับวิตามินดีในร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

อย่างไรก็ตามการมีวิตามินดีในระดับที่เพียงพอต่อสุขภาพร่างกายต้องการ

นอกจากจะช่วยเรื่องความแข็งแรงของสุขภาพกระดูกแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และสามารถป้องกันผู้ป่วยจากภาวะแทรกซ้อนรุนแรง รวมถึงการเสียชีวิตจากการติดเชื้อโควิด-19 ได้

พญ.ธนพร เอี่ยมประไพ
เวชปฏิบัติทั่วไป
ศูนย์สุขภาพนครพนม

นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย