



**ตากแดด
กระดูกไม่พอรุน**

รศ.นพ.ศุภศิลา สุทรวธา อาจารย์ประจำภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เปิดผลการวิจัยเรื่อง ความชุกของภาวะขาดวิตามินดีในบรูษสูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง จ.ขอนแก่น ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่า ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองมีภาวะขาดวิตามินดีเป็นจำนวนมาก โดยผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปขาดแคลนวิตามินดี 65% กลุ่มคนวัยทอง 60% และกลุ่มสตรีที่หมดประจำเดือนมีมากถึง 80% ส่งผลทำให้กลุ่มคนดังกล่าวเกิดความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนได้ในอนาคต

วิตามินดีเป็นวิตามินที่มีความจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ โดยจะไปช่วยยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนพาราไทรอยด์ (Parathyroid) ซึ่งเป็นฮอร์โมนอันตรายที่จะไปสลาย

แคลเซียมออกจากกระดูก นอกจากนี้ แล้ววิตามินดียังช่วยสร้างสารออสทีโอแคลซิน (osteocalcin) ช่วยดึงแคลเซียมเข้ามาในกระดูก และช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เป็นการป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ทางหนึ่ง อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงการหกล้มของผู้สูงอายุได้ด้วย

ร่างกายของมนุษย์จำเป็นต้องได้รับวิตามินดี 400-800 ยูนิต ต่อวัน การเพิ่มวิตามินดีให้กับร่างกายนั้นสามารถทำได้ โดยการทานน้ำมันตับปลา เนื้อปลา และวิตามินดีแบบเม็ด หรือการสร้างวิตามินด้วยตัวเอง ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายและประหยัดที่สุด นั่นคือ การเปิดรับแสงแดดผ่านทางผิวหนัง ซึ่งแสงแดดมีคุณสมบัติในการสร้างวิตามินให้กับร่างกาย เช่น การออกกำลังกายกลางแจ้ง การเดินตากแดด เป็นต้น สำหรับช่วงเวลาที่เหมาะสม คือตั้งแต่ 08.00-10.00 น. และ 15.00-17.00 น. เวลา 30 นาทีที่แสงแดดเข้าสู่ร่างกายจะสร้างวิตามินดีได้ถึง 200 ยูนิต

อย่างไรก็ตาม จากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองทำให้สุขภาพแย่ลง ไม่ถูกแสงแดดจะขาดวิตามินดีมากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในชนบทที่โดนแดดตามไร่นา ทำให้ร่างกายได้รับแสงแดดไปช่วยสร้างวิตามินดีได้มากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง