

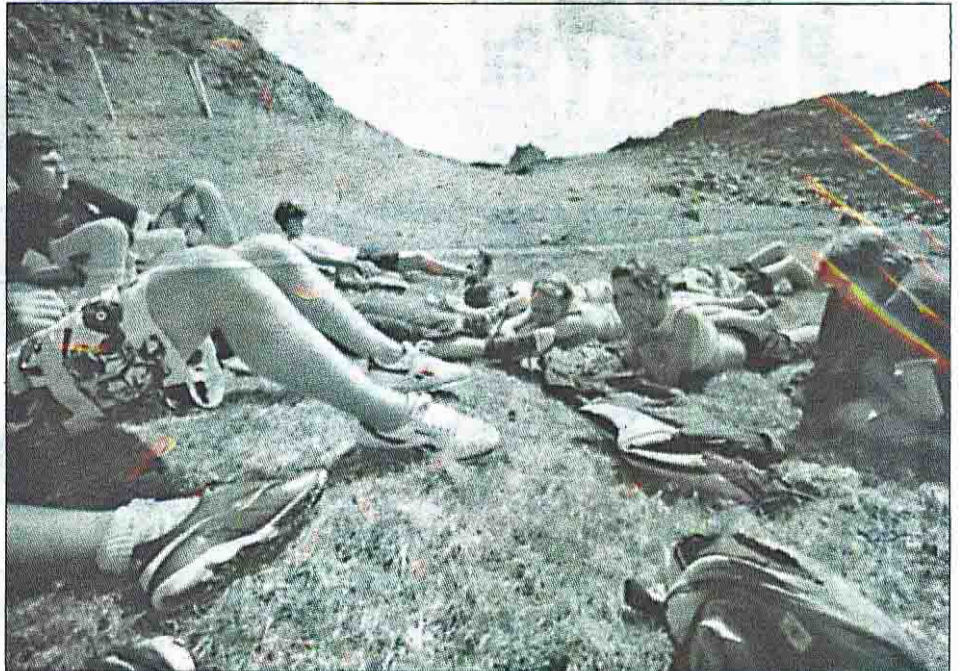
6 ผลวิจัยผู้อาศัยอยู่ในเขตเมือง ขาดวิตามินดีจำนวนมาก แนะนำตากแดด ออกกำลังกายกลางแจ้งวันละ 30 นาที ช่วยสร้างวิตามินดีให้ร่างกาย ป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ในอนาคต

รศ.นพ.ศุภศิลาป์ สุนทรภา อาจารย์ประจำภาควิชาออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กล่าวถึงผลการวิจัยเรื่อง ความชุกของภาวะขาดวิตามินดีในผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง จ.ขอนแก่น ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่า ประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองมีภาวะขาดวิตามินดีเป็นจำนวนมาก โดยผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปขาดแคลนวิตามินดี 65% กลุ่มคนวัยทอง 60% และกลุ่มสตรีที่หมดประจำเดือนมีมากถึง 80% ส่งผลทำให้กลุ่มคนดังกล่าวเกิดความเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนได้ในอนาคต

ทั้งนี้ วิตามินดีเป็นวิตามินที่มีความจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ โดยจะไปช่วยยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนพาราไทรอยด์ (Parathyroid) ซึ่งเป็นฮอร์โมนอันตรายที่จะไปสลายแคลเซียมออกจากกระดูก นอกจากนี้แล้ววิตามินดียังช่วยสร้างสารออกสตีโอแคลซิน (osteocalcin) ช่วยดึงแคลเซียมเข้ามาในกระดูก และช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เป็นการป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ทางหนึ่ง อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงการหกล้มของผู้สูงอายุได้ด้วย

รศ.นพ.ศุภศิลาป์กล่าวเพิ่มว่า ร่างกายของมนุษย์จำเป็นต้องได้รับวิตามินดี 400-800 ยูนิตต่อวัน การเพิ่มวิตามินดีให้กับร่างกายนั้นสามารถทำได้โดยการทานน้ำมันตับปลา เนื้อปลา และวิตามินดีแบบเม็ด หรือการสร้างวิตามินด้วยตัวเอง ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายและประหยัดที่สุด นั่นคือ การเปิดรับแสงแดดผ่านทางผิวหนัง ซึ่งแสงแดดมีคุณสมบัติในการสร้างวิตามินให้กับร่างกาย เช่น การออกกำลังกายกลางแจ้ง การเดินตากแดด เป็นต้น สำหรับช่วงเวลาที่เหมาะสม คือ ตั้งแต่ 08.00-10.00 น. และ 15.00-17.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ไม่แสบและไม่เป็นอันตรายต่อผิว

ตากแดดวันละ 30 นาที ป้องกันโรคกระดูกพรุน



หนังมากเกินไป ซึ่งเวลาเพียง 30 นาทีที่ผิวหนังเปิดรับแสงแดดเข้าสู่ร่างกาย จะสามารถสร้างวิตามินดีให้กับร่างกายได้ถึง 200 ยูนิตเลยทีเดียว

อย่างไรก็ตาม จากพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองทำให้สุขภาพแย่ลง ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในเมือง ซึ่งอยู่แต่ในบ้าน อยู่แต่ที่ทำงานในร่มไม่ถูกแสงแดด จะขาดวิตามินดีมากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในชนบทที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน โดนแดดตามไร่ นา ทำให้ร่างกายได้รับแสงแดดไปช่วยสร้างวิตามินดีได้มากกว่าผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมือง

“ดังนั้น ผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองที่มีโอกาสถูกแดดน้อยจะต้องหมั่นให้ร่างกายได้รับแสงแดดบ่อยๆ ต้องออกกำลังกายกลางแจ้ง เดินถูกแสงแดดบ้างตามช่วงเวลาที่เหมาะสม เพราะการถูกแสงแดดนานๆ จะช่วยสร้างวิตามินดีได้มาก และไม่ต้องกลัวว่าการที่วิตามินดีสะสมในร่างกายในปริมาณมากจะเป็นอันตราย เพราะร่างกายมีกระบวนการปกป้องและควบคุมด้วยตนเอง โดยร่างกายจะค่อยๆ นำวิตามินดีที่สะสมออกมาใช้ และบางส่วนจะถูกแปลงให้เป็นวิตามินดีที่ไม่มีผลกระทบต่อร่างกายแต่อย่างใด” รศ.นพ.ศุภศิลาป์กล่าว.