

# ‘วิตามินดี’ ภัยเงียบ ในคนไทย

เมื่อพูดถึง “วิตามินดี” หลายคนก็คงจะนึกถึงแสงแดด ผิวหนัง กระดูก อาหารเสริมวิตามิน เป็นต้น ซึ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมวิตามินดีของเรา แต่ทราบหรือไม่ว่า คนเรามีความต้องการวิตามินดีที่แตกต่างกัน และประโยชน์หลักของวิตามินดีคือการป้องกันกระดูกไม่ให้เปราะบางหรือหัก ซึ่งนับว่าเป็นภัยเงียบที่เกิดขึ้นในคนไทย

คอลัมน์ Research Focus ฉบับนี้ มีเรื่องราวเกี่ยวกับงานวิจัยวิตามินดีผ่านแพทย์นักวิจัย 3 ท่าน ได้แก่ ศ.นพ. บุญส่ง องค์กรพัฒนกุล รองคณบดีฝ่ายวิจัย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล รศ.พญ.ณัฐฐารัชนี หัตถ์หน้าหน่วยโรคผิวหนัง ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และ ผศ.พญ.หทัยกาญจน์ นิมิตพงษ์ สาขาวิชาต่อมไร้ท่อ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

**ศ.นพ.บุญส่ง องค์กรพัฒนกุล**

**รองคณบดีฝ่ายวิจัย**

**คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล**

วิตามินดี อาจเรียกได้ว่าเป็นวิตามินเดียวที่ร่างกายเราสามารถสร้างเองได้ วิตามินดีมีความสำคัญต่อร่างกาย ช่วยให้แคลเซียมที่รับประทานเข้าไปสามารถดูดซึมได้ดียิ่งขึ้น และอย่างที่ทราบกันว่า แคลเซียมมีความสำคัญต่อกระดูกของร่างกาย หากขาดวิตามินดี ก็จะทำให้แคลเซียมดูดซึมและมีผลดีต่อกระดูกไม่ได้เต็มที่ นอกจากนี้ การศึกษาในระยะหลังยังพบว่าวิตามินดีสัมพันธ์กับโรคอื่น ๆ บางชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องข้องกับกระดูกด้วย





ข้อมูลจากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยของ ศ.นพ.วิชัย เอกพลากร ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ประชากรไทยบางแห่งมีการขาดวิตามินดีมาก บางแห่งขาดวิตามินดีน้อยไม่เท่ากัน ซึ่งในเขตเมืองจะขาดวิตามินดีมากกว่าเขตนอกเมือง ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีการขาดวิตามินดีน้อยกว่าในภาคกลาง อาจเป็นเพราะรูปแบบการใช้ชีวิตและการถูกแดดที่ไม่เหมือนกัน นอกจากนี้ยังพบว่า คนกลุ่มอายุน้อยจะขาดวิตามินดีมากกว่า ซึ่งข้อมูลนี้จะตรงกันกับประเทศในเอเชียอย่างเช่น เกาหลีใต้ และ มาเลเซีย อาจเป็นเพราะว่า ประชากรวัยหนุ่มสาวแถบนี้ มีแนวโน้มที่จะหลบแดดกันมากกว่าผู้สูงอายุ ซึ่งแตกต่างจากประเทศทางตะวันตก

อาหารที่มีวิตามินดีสูงนั้นหาได้ยาก ในบางโอกาสหากถูกแสงแดดเพียงพอไม่ได้ ก็อาจจำเป็นต้องรับประทานวิตามินดีเสริม เมื่อรับประทานวิตามินดีเสริมในปริมาณที่เพียงพอ ก็จะได้รับวิตามินดีพอ ประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจคือ ทำอย่างไรให้ทราบว่าขาดวิตามินดีโดยไม่ต้องเจาะเลือดตรวจ ซึ่งเสียค่าใช้จ่ายมาก หรือการคัดกรองผู้ที่จำเป็นต้องเจาะเลือดตรวจอย่างไร เหล่านี้เป็นประเด็นที่ทางกลุ่มวิจัยกำลังดำเนินการเพื่อให้ได้แนวทางกันอยู่

**รศ.พญ.ณัฐฐา รัชตะนาวิณ**  
**หัวหน้าหน่วยโรคผิวหนัง ภาควิชาอายุรศาสตร์**  
**คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล**

เราทราบว่าวิตามินดีสร้างได้จากผิวหนัง หากเราจะสัมผัสแสงแดดให้ผิวหนังสร้างวิตามินดีได้นั้น ต้องให้ผิวหนังสัมผัสแสงแดดโดยตรง ไม่มีเสื้อผ้ามาปกปิด ทางกลุ่มวิจัยพยายามหาคำตอบว่าคนไทยควรจะถูกแสงแดดอย่างไรเพื่อให้ได้วิตามินดีเพียงพอ โดยได้เริ่มทำการวิจัยในช่วงเดือนเมษายน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่แสงแดดมาก แต่ด้วยอากาศที่ค่อนข้างร้อนกว่า 40 องศาเซลเซียส ทำให้ไม่สามารถนั่งตากแดดเพื่อทำวิจัยได้ จึงเปลี่ยนมาทำในช่วงฤดูหนาว โดยกำหนดให้อาสาสมัครใส่เสื้อแขนสั้น นุ่งกระโปรง ให้เขาเปิดเผยส่วนและแขนในท่าทางอิริยาบถใดก็ได้ ท่ามกลางแสงแดดเป็นเวลา 15 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จากนั้นจะทำเจาะเลือดเพื่อตรวจวัดระดับวิตามินดี

ซึ่งผลก็คือ ระดับวิตามินดีไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเลย จากข้อมูลนี้ก็ทำให้ทราบว่า หากจะแก้ไขในส่วนนี้ อาจต้องตากแดดบ่อยขึ้นและเปิดเผยผิวหนังมากขึ้น เพราะการเพิ่มพื้นที่รับแสงจะช่วยเพิ่มการสร้างวิตามินดีได้ รูปแบบการใช้ชีวิตและทัศนคติของสังคมไทยปัจจุบันแตกต่างกันทางตะวันตก เราไม่มีเหมือนฝรั่ง เมื่อมีแดดฝรั่งก็จะออกไปตากแดด แต่คนไทยเรากังวลหลบแดด ฉะนั้น การที่จะให้ข้อเสนอแนะในการตากแดดเพิ่มขึ้นเพื่อป้องกันการขาดวิตามินดีก็อาจจะไม่เหมาะสมและมีอาจอุปสรรค ซึ่งต้องค้นคว้าหาวิธีการที่เหมาะสมต่อไป นอกจากนี้ หากมองไปในอนาคต จะมีความเป็นห่วงเด็กรุ่นหลังมาก เพราะที่เกิดมาในสมัยที่ไม่ค่อยกล้าสัมผัสแสงแดด ไม่ว่าจะเล่นกีฬา ว่ายน้ำ ก็อยู่ในที่ร่มหมด ต่างจากเด็กสมัยก่อนที่จะวิ่งเล่น ตากแดด เพราะร่างกายจะสร้างกระดูกในช่วงอายุ 20 ปีแรก ฉะนั้น วิตามินดีจะมีความสำคัญมากในการเสริมสร้างกระดูกและการเติบโต หากยังกลัวแดดจนเกินเหตุ การแก้ไขปัญหาคาดวิตามินดีก็จะยังไม่เห็นผลในคนไทย

**ผศ.พญ.หทัยกาญจน์ นิมิตพงษ์**  
**สาขาวิชาต่อมไร้ท่อ ภาควิชาอายุรศาสตร์**  
**คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล**

จนถึงปัจจุบันเรายังตอบไม่ได้ชัดเจนว่า ทำอย่างไรจึงจะลดปัญหาการพร่องวิตามินดีในประชากรไทยได้อย่างเหมาะสม การเจาะเลือดตรวจวัดระดับวิตามินดีมีความจำเป็นมากน้อยเพียงใด มีความคุ้มค่าในการเจาะหรือไม่ และวิธีการแก้ไขปัญหาคาดวิตามินดีสามารถทำได้จริงหรือเปล่า ตรงนี้เรายังค้นหาคำตอบจากการวิจัยกันอยู่ แต่สำหรับใครที่มีรูปแบบชีวิต Healthy Lifestyle อยู่แล้ว ก็ให้คงเช่นเดิมไว้ เพราะเชื่อว่าคงระดับวิตามินดีไว้ได้ดีกว่า

ส่วนคำถามวิจัยที่ว่า จำเป็นแค่ไหนที่จะต้องกำหนดให้มีวิตามินดีเสริมในอาหารและการรับประทานอาหารที่ผสมวิตามินดีจะทำให้เด็กไทยมีระดับวิตามินดีและกระดูกดีขึ้นเมื่อโตขึ้นหรือไม่ อันนี้ก็เป็นคำถามวิจัยที่ต้องการการศึกษาระยะยาว นอกจากกระดูกแล้ว วิตามินดีจะมีความเกี่ยวข้องกับโรคเบาหวาน โรคอ้วน และโรคอื่นอีกด้วยหรือไม่ ประเด็นนี้ยังเป็นเรื่องที่ทั่วโลกกำลังศึกษากันอยู่

**“วิตามินดีมีความสำคัญต่อร่างกาย**  
**ช่วยทำให้แคลเซียมที่รับประทานเข้าไปสามารถดูดซึมได้ดียิ่งขึ้น**  
**และอย่างที่ทราบกันว่า แคลเซียมมีความสำคัญต่อกระดูกของร่างกาย หากขาดวิตามินดี**  
**ก็จะทำให้แคลเซียมดูดซึมและมีผลดีต่อกระดูกไม่ได้เต็มที่”**

**ศ.นพ.บุญส่ง องค์พิพัฒน์กุล**  
**รองคณบดีฝ่ายวิจัย คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล**

# เพิ่มลับ คดี อร่อย



**RAMA**  
CHANNEL

รายการที่อาหารตกเป็นผู้ต้องสงสัย ไม่ว่าจะเป็ ส้มตำ ผัดไทย ข้าวขาหมู ก๋วยเตี๋ยวุ้นเส้นตาไฟ หรือ ข้าวเหนียวทุเรียน และเมนูอื่น ๆ อีกมากมาย กับข้อมูลที่ ไม่เคยเปิดเผยที่ไหนมาก่อนเมื่อความอร่อยแฝงโทษ และอันตรายมาสู่คนกิน คดีนี้จะลงเอยอย่างไร

อาหาร  
ต้องสงสัย



กีฬ วรรณะ กัทรทิพย์  
ทำหน้าที่สืบเสาะ



รศ.พญ.ศศิโสภิน เกียรติบุรณกุล  
รับหน้าที่ไขข้อสงสัย



เชฟร็อก ภูริ หัสตินทร์  
King of healthy food  
ให้กลายเป็นอาหารที่ปลอดภัยและดีต่อสุขภาพ

มาร่วมแกะรอย สืบเสาะ ไขความจริง ของเมนูจานโปรด ว่าข้อเท็จจริงเป็นอย่างไร พร้อมเปิดเผยเพิ่มลับคดีอร่อย ไม่แน่ว่าเมนูโปรดของคุณอาจเป็นเมนูต้องสงสัยของเรา



ทุกวันวันเสาร์ 19.00-19.30 น. ทางรามามาชนแนค ทรูวิชั่นช่อง 42

ทุกวันพุธ เวลา 15.30-16.00 น. ทางอินเทอร์เน็ตทีวี ช่อง 34



[www.ramachannel.tv](http://www.ramachannel.tv)



[ramachanneltv](https://www.youtube.com/ramachanneltv)



Application [ramachanneltv](https://www.ramachannel.tv)