# VITAMIN D BEYOND THE BONE HEALTH

**อาจารย์ พญ. จิตติมา มนต์วิรัตน์กุล**

**ความสำคัญของวิตามิน ดี ที่เหนือไปกว่ากระดูกแข็งแรง**

วิตามิน ดี เป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพกระดูกเพราะมันช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซับแคลเซียมจากอาหารได้ แคลเซียมเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการสร้างและรักษากระดูกที่แข็งแรง หากขาดวิตามิน ดี ร่างกายจะไม่สามารถดูดซับแคลเซียมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจจะนำไปสู่ภาว กระดูกอ่อนแอและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักได้ นอกเหนือไปจากนั้น วิตามิน ดี ยังมีบทบาทสำคัญมากไปกว่าการเป็นปัจจัยสำคัญของสุขภาพกระดูกที่ดี วิตามิน ดี ยังมีประโยชน์ที่สำคัญต่อสุขภาพด้านอื่นๆ อีกด้วยได้แก่

**การสนับสนุนระบบภูมิคุ้มกัน**: วิตามิน ดี เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการทำงานที่เหมาะสมของระบบภูมิคุ้มกัน วิตามิน ดีช่วยควบคุมการตอบสนองภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของการติดเชื้อและโรคภูมิคุ้มกันต่อตนเอง

**การปรับสมดุลอารมณ์:** มีหลักฐานที่บอกว่าวิตามิน ดี อาจมีบทบาทในการปรับสมดุลอารมณ์และป้องกันภาวะซึมเศร้า เนื่องจากวิตามิน ดี มีผลต่อการผลิตสารสื่อประสาท เช่นเซโรโทนินซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ของมนุษย์

**สุขภาพหัวใจและหลอดเลือด:** การที่ร่างกายได้วิตามิน ดี อย่างเพียงพอจะทำให้มีความเสี่ยงต่ำของโรคหัวใจเช่นหัวใจขาดเลือดและอัมพาต มันช่วยควบคุมความดันเลือดและลดการอักเสบซึ่งเป็นความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ

**การทำงานของกล้ามเนื้อ:** วิตามิน ดี เป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพและความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อ วิตามิน ดี ช่วยในการหดตัวและคลายกล้ามเนื้อซึ่งสำคัญสำหรับการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการป้องกันการล้มลงโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ

**การป้องกันโรคมะเร็ง:** บางการศึกษาแนะนำว่าวิตามิน ดี อาจช่วยลดความเสี่ยงของมะเร็งบางประเภทเช่นมะเร็งลำไส้ใหญ่ ต่อมลูกหมาก และมะเร็งเต้านม มันอาจมีผลต่อการปรับการเจริญเซลล์และลดการอักเสบซึ่งเป็นปัจจัยในเกิดของโรคมะเร็ง

**การทำงานสมอง:** มีการศึกษาต่อไปเกี่ยวกับบทบาทของวิตามิน ดี ในการทำงานของสมองและการลดความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อมเช่นโรคอัลไซเมอร์ การได้รับวิตามิน ดี ที่เพียงพออาจช่วยรักษาสุขภาพสมอง

**การตั้งครรภ์:** วิตามิน ดี เป็นปัจจัยสำคัญต่อการตั้งครรภ์ที่มีคุณภาพ มีผลต่อพัฒนากระดูกของตัวอ่อนและอาจลดความเสี่ยงของภาวะครรภ์เป็นพิษและเบาหวานขณะตั้งครรภ์ได้

**ระบบภูมิคุ้มกัน:** การขาดวิตามิน ดี สัมพันธ์กับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของโรคภูมิคุ้มกันบางประเภทเช่น การติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ วิตามิน ดี ช่วยปรับสมดุลการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย

**สุขภาพผิวหนัง:** วิตามิน ดี เป็นสิ่งสำคัญในการเจริญเซลล์ผิวหนัง การซ่อมแซม และรักษาการทำงานในการเป็นเกราะป้องกันของผิวหนัง ทั้งยังอาจช่วยให้โรคสะเก็ดเงินมีอาการดีขึ้นได้

เพื่อให้ได้รับวิตามิน ดี ที่เพียงพอ สิ่งสำคัญคือการได้รับแสงแดดอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการสังเคราะห์วิตามิน ดี ในผิวหนัง และการบริโภคอาหารที่มีวิตามิน ดี ปริมาณมาก เช่น ปลาทะเลที่มีไขมันมาก เช่น แซลมอน, ไข่แดง, เห็ดหอม เป็นต้น ในบางกรณีอาจแนะนำให้ใช้เสริมวิตามิน ดี ในบางรายโดยเฉพาะคนที่อยู่ในพื้นที่ที่มีแสงแดดน้อยหรือสำหรับคนที่มีความเสี่ยงต่อการขาดวิตามิน ดี