แสงแดดช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2551

จุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ให้ข้อมูลว่า ภาวะกระดูกพรุนเกิดกับผู้หญิงสองในสาม หรือร้อยละ 64 ของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนทั่วโลก เนื่องจากได้รับวิตามินดีไม่เพียงพอ ประเทศที่ไม่ได้ตั้งอยู่ในบริเวณเส้นศูนย์สูตร จะพบการขาดวิตามินมากกว่าประเทศที่อยู่ในแถบเส้นศูนย์สูตร เมื่อมีโรคกระดูกพรุน ปัญหาต่อไปที่ตามมาคือ กระดูกหัก ซึ่งอาการเหล่านี้จะค่อย ๆ เป็น นอกจากการส่งเสริมให้รับประทานแคลเซียมเพื่อป้องกันโรคกระดูกพรุนแล้ว การได้รับวิตามินดีก็เป็นส่วนสำคัญ

คนส่วนใหญ่ได้รับวิตามินดีจากแสงแดดมากกว่าการรับประทานอาหาร แม้ประเทศไทยจะอยู่ในเขตร้อนมีแสงแดดเกือบทั้งปี แต่คนไทยก็ยังขาดวิตามินดี เนื่องจากทุกคนพยายามหลีกเลี่ยงแสงแดด บวกกับนิยมใช้ครีมกันแดด กันมากขึ้น

“ผมไม่ปฏิเสธว่าแสงแดดทำผิวหนังของเราเหี่ยวย่น และเสื่อมเร็วกว่าปกติ แต่การออกแดดเพียง 10-15 นาทีต่อวัน ก็เพียงพอต่อการได้รับวิตามินดีแล้ว และถึงแม้ว่าผิวหนังเราจะต้องตากแดดเกิน 15 นาที ร่างกายของเราก็จะมีกลไกป้องกันตัวเองอยู่แล้ว โรคกระดูกพรุนจะพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เพราะผู้ชายมีต้นทุนกระดูกมากกว่า ผู้หญิง เมื่อเทียบอายุของการขาดวิตามินดี ผู้หญิงจะพบโรคนี้ในอายุ 70 ปี ส่วนผู้ชายจะพบในอายุ 75 ปี ปัจจุบันเราพบโรคนี้ในคนวัย 60 ปีขึ้นไป เนื่องจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนเมืองเปลี่ยนไป เช่น หันมาออกกำลังกายในร่มมากกว่ากลางแดด การจำกัดอาหาร และค่านิยมที่มองว่าผิวขาวดีกว่าคล้ำ อัตราเสี่ยงเหล่านี้ส่งผลให้อนาคตโรคกระดูกพรุนอาจเกิดขึ้นกับมนุษย์อายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป”

หากไม่ต้องการเป็นโรคกระดูกพรุน ควรหันมาออกกำลังกายกลางแจ้ง รับแสงแดดวันละ 10-15 นาที หรือหากไม่มีเวลาการรับประทานที่มีวิตามินดีก็ช่วยได้ เช่น น้ำมันตับปลา สัตว์ทะเลที่มีไขมันมาก ไข่ปลา ไข่ปูก็ช่วยได้ แต่อย่ารับประทานมากเกินไป เพราะอาหารเหล่านี้มีไขมันมาก วิตามินดีจะละลายในไขมัน แต่ถ้ารับประทานไขมันมากเกินความต้องการของร่างกายก็จะเป็นผลเสียได้