

# 維他命D的輔助療效

資料來源/WebMD.com 編譯/謝瑞璘

近來有不少研究發現，維他命D對於很多疾病的治療具有重要的輔助療效，維他命D缺乏和很多疾病存在潛在關聯，如高血壓、心臟病、骨代謝、腎臟疾病，甚至癌症。瞭解這些知識，可以幫助我們保持健康的生活方式。

## 維他命D能否緩解痛經？

一項針對維他命D可以減少子宮前列腺素合成從而緩解痛經的研究引起了關注。該項目研究人員選了40名患有痛經，且體內維他命D量低的18至40歲女性，並將其分成兩組。其中二十人在月經五天前口服一劑每毫升30萬國際單位的維他命D3，另二十人則不用。該實驗長達兩個月，比較了兩組之間痛經的嚴重程度，以及兩組成員在痛經期間有沒有服用過止痛藥。

結果實驗發現，服用了維他命D的組群，其痛經程度比未服維他命D的群組更低，而且服用了維他命D的群組成員在痛經期間都沒有服用止痛藥的需要。未服維他命D群組成員中有百分之四十服用了止痛藥。

雖然維他命D與痛經之間的關係仍然需要進一步的研究，但研究人員仍然認為該研究對緩和痛經這常見而擾人的病症會有較大的幫助。

## 維他命D缺乏會否造成認知問題？

對於患有心臟病的患者來說，在心臟停搏復蘇後恢復神經功能是至關重要的。最近，韓國的研究人員就心臟病與維他命D缺乏之間的關聯展開了一項研究，即維他命D缺乏與心臟停搏復蘇後神經功能恢復程度之間的關聯。

研究人員觀察了53名首爾地區因心臟停搏導致失去知覺的病人，其六個月內的復蘇狀況。其中77%（41名）的病人須要CPR心臟復蘇術復蘇。

其中，59%（31名）的病人體內維他命D量不足（研究人員設定血液內維他命D含量低於每毫升十納克為缺乏）。病人中最低的維他命D含量為7.9ng/mL，最高為12.4ng/mL。

研究發現，65%體內維他命D量不足的病人在復蘇六個月後神經功能較差。維他命D含量達標的病人中則只有23%。另外，有29%維他命D量不足的病人，在六個月內死亡，而維他命D量達標的病人則死亡率為零。

研究人員認為，體內的維他命D量可以預測病人未來的神經功能。



## 補充維他命D能預防糖尿病嗎？

鑒於體內維他命D含量低的病人患上糖尿病的風險較高，研究人員試圖確認兩者之間有沒有關聯。

研究人員通過測量10萬名實驗對象體內與骨化二醇（一種和人體內維他命D含量相關的基因標記）相關基因的單核苷酸多態性（SNP）合成與代謝量，並測量與人體內維他命D含量相關的SNP，與II型糖尿病人的空腹血糖、胰島素和糖化血紅蛋白含量的關係。

結果，他們沒有發現人體內的維他命D含量與患上II型糖尿病的風險之間有因果關係。補充維他命D對患上II型糖尿病的風險沒有影響。

目前，研究人員在研究何種因素會在增加人體內維他命D含量的同時，減輕患上II型糖尿病的風險。

## 正常維他命D含量可降低高血壓風險

澳大利亞的研究人員發現，體內維他命D含量較高的人，其血壓會較低，患上高血壓的風險也較少。

研究人員通過對146,500個案例的分析，發現人體內的維他命D含量每上升10%，則這些人士的血壓會較低，且患上高血壓的幾率會降低8.1%。

需要指出的是，該研究成果不代表補充維他命D可以替代降血壓的藥物。保持正常的維他命D量可以幫助身體更好地維持正常的血壓。研究人員認為維他命D可以壓制人體分泌腎素，從而降低血壓。其他對此的解釋還包括維他命D限制了人體的鈣吸收量，以及有防止發炎的功能。

研究人員表示，維他命D含量與高血壓之間的關係還需要更多的研究，從而能夠明確兩者之間的關聯！■