



قرص ویتامین دی نخورید، فایده خاصی ندارد

در اغلب افراد بالغ، مصرف ویتامین دی تاثیر چندانی بر تراکم املاح و مواد معدنی استخوان ندارد و استفاده گسترده از آن برای جلوگیری از پوکی استخوان تقریباً بی‌فایده است.

در اغلب افراد بالغ، مصرف ویتامین دی تاثیر چندانی بر تراکم املاح و مواد معدنی استخوان ندارد و استفاده گسترده از آن برای جلوگیری از پوکی استخوان تقریباً بی‌فایده است. مجید جویا: گروهی از پژوهشگران دریافته‌اند که در اغلب افراد بالغ، مصرف قرص‌های ویتامین دی تاثیر چندانی بر تراکم املاح و مواد معدنی استخوان ندارد و استفاده گسترده از آنها برای جلوگیری از پوکی استخوان تقریباً بی‌فایده است.

به گفته این پژوهشگران، با محدود کردن تجویز این قرص‌ها و دادن آنها به افراد سالمند که احتمالاً کمبود ویتامین دی دارند؛ مثلاً آنهایی که اصلاً در معرض خورشید قرار نمی‌گیرند؛ سازمان‌های بهداشت می‌توانند مقداری از بودجه خود را آزاد کرده و آن را در جاهای ضروری‌تر صرف کنند.

به گزارش دیلی تلگراف، سازمان بهداشت انگلیس در حال حاضر بیشتر از 80 میلیون پوند در هر سال را برای داروهای مبتنی بر ویتامین دی صرف می‌کند؛ که تا حد عمده‌ای برای جلوگیری از شکستگی استخوان‌ها در افراد سالمند استفاده می‌شود؛ ولی البته برای درمان بیماری‌های دیگر هم می‌توان از آن استفاده کرد.

این پژوهشگران نتایج 23 تحقیق قبلی را که با محوریت ارتباط بین قرص‌های ویتامین دی و چگالی استخوان انجام گرفته بود بررسی کردند، که شامل 4082 نفر بزرگسال سالم با سن متوسط 59 سال بودند. این بررسی نشان داد که در پژوهش‌های قبلی هیچ بهبودی در تراکم استخوان ران، ستون فقرات، بازو و تمامی استخوان‌های بدن ایجاد نشده است. تنها مورد قابل توجه، یک افزایش کلی 0.8 درصدی تراکم استخوان در بالای استخوان ران بود که به گفته این گروه از دانشمندان، چنین تغییر کوچکی بعید است که هیچ اثر بالینی بر بهبود سلامتی داشته باشد.

پروفسور این رید در دانشگاه اوکلند نیوزلند که سرپرستی این تحقیق را به عهده دارد، می‌گوید: «#171؛اغلب بزرگسالان سالم به قرص‌های ویتامین دی نیاز ندارند. داده‌های ما نشان می‌دهند که هدف‌گیری قرص‌های ویتامین دی با دوز پایین تنها برای افرادی که احتمالاً دچار کمبود این ویتامین هستند؛ می‌تواند منجر به آزاد شدن منابع ضروری شود که می‌توان از آنها در جای دیگر و به نحو بهتری در حوزه بهداشت عمومی استفاده کرد».

دکتر آلیسون تدستون؛ سرپرست بخش رژیم و چاقی در مرکز سلامت عمومی انگلیس می‌گوید: «#171؛توصیه کنونی دولت در مورد قرص‌های مکمل ویتامین دی؛ در راستای اجتناب از پوکی استخوان نیست».

او همچنین می‌افزاید که یک بازنگری در توصیه‌های رژیمی در مصرف ویتامین دی برای همه اقشار جامعه و طیفی از بیماری‌ها شامل پوکی استخوان در دست اقدام است، و انتظار می‌رود که در سال آینده تکمیل و اعلام شود.