



تاثیر ویتامین D بر کاهش درد بیماران فیبرومیالژی

یک بررسی جدید در اتریش نشان می‌دهد که مصرف مکمل‌های ویتامین D ممکن است درد مزمن در افراد دچار فیبرومیالژی را که مقدار این ویتامین در بدنشان کم است، کاهش دهد.

یک بررسی جدید در اتریش نشان می‌دهد که مصرف مکمل‌های ویتامین D ممکن است درد مزمن در افراد دچار فیبرومیالژی را که مقدار این ویتامین در بدنشان کم است، کاهش دهد.

مبتلایان به نشانگان فیبرومیالژی دچار درد مزمن و گسترده عضلانی و مفصلی و خستگی هستند. بررسی‌های پیشین نقش احتمالی ویتامین D را در حس درد مزمن مطرح کرده بود.

به گزارش لایو ساینس در این بررسی جدید پژوهشگران به بررسی این موضوع پرداختند که آیا افزایش میزان ویتامین D بیماران و رساندن آن به حد توصیه‌شده ممکن است به تخفیف نشانه‌های این بیماری کمک کند یا نه.

۳۰ بیمار مبتلا به فیبرومیالژی که میزان ویتامین D خونشان پایین بود (کمتر از ۳۲ نانوگرم در میلی‌لیتر) به طور تصادفی برای ۲۰ هفته بر روی رژیم مکمل خوراکی ویتامین D یا دارونما قرار گرفتند. چند هفته پس از پایان درمان در بیمارانی که مکمل ویتامین D دریافت کرده بودند، میزان درد کاهش یافته بود، اما در بیمارانی که دارونما مصرف کرده بودند، میزان درد کاهش نیافته بود.

دکتر فلوریان وینر، ارتوپد در بیمارستان ارتوپدی اسپیسینگ در وین و سرپرست این پژوهش می‌گوید: «مصرف مکمل‌های ویتامین D ممکن است درمانی نسبتاً ایمن و اقتصادی برای این بیماران باشد.»

اما به گفته وینر این ویتامین این عارضه را علاج نمی‌کند. مصرف ویتامین D میزان درد بیماران در این بررسی را کاهش داد، اما تغییر قابل‌توجهی بر نشانه‌های افسردگی و اضطراب آنان ایجاد نکرد.

فیبرومیالژی حدود ۲ درصد افراد جمعیت آمریکا را مبتلا می‌کند، و در زنان بیش از مردان شایع است، و در حال حاضر درمانی که همه نشانه‌های آن را برطرف کند، وجود ندارد، اما برخی نشانه‌ها را می‌توان با فیزیوتراپی، رفتاردرمانی شناختی و دارودرمانی موقت تخفیف داد.

این پژوهشگران می‌گویند میزان پایین ویتامین D در بیماران مبتلا به درد شدید و فیبرومیالژی به خصوص شایع است.

به گفته وینر میزان ویتامین D در بیماران فیبرومیالژی باید به طور منظم، به خصوص در فصل زمستان اندازه‌گیری شود، و در صورت پایین بودن با تجویز مکمل بالا آورده شود.