

วิตามินดี แสงแดด และอาการซึมเศร้า

รศ.ดร.ภญ. จิรภรณ์ อังวิทยาธร

ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เราทุกคนล้วนเคยมีอาการเบื่อหน่ายและซึมเศร้าในบางช่วงเวลาของชีวิตกันทั้งนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมปัจจุบันซึ่งผู้คนมีแต่ความเร่งรีบและสนใจหมกมุ่นอยู่แต่เรื่องร่ำมาหากินของตนเอง ทำให้คนมีอาการซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น ผู้ที่ทราบสาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้าของตนเองอาจหาวิธีบรรเทาอาการดังกล่าวได้ แต่หลายคนก็ไม่สามารถทำได้

วิธีรักษาอาการซึมเศร้ามีหลายวิธี เช่น วิธีจิตบำบัดโดยการพบแพทย์หรือนักจิตบำบัด การใช้ยาต้านอาการซึมเศร้าแต่ปัญหาที่มักเจอคือคนไข้ส่วนใหญ่มักไม่รับประทานยาหรือพบแพทย์อย่างต่อเนื่อง ทำให้การรักษาไม่ได้ผลเท่าที่ควร การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตประจำวันจากการที่อยู่คนเดียวเป็นส่วนใหญ่ หันมาสนุกสนานรื่นเริงกับญาติสนิทมิตรสหาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายกลางแจ้ง ก็สามารถคลายภาวะซึมเศร้าได้ บางท่านอาจยังไม่ทราบว่าวิตามินดีจากแสงแดดเป็นยาต้านอาการซึมเศร้าได้

จากการศึกษาวิจัย พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างระดับวิตามินดี (วัดจากระดับ 25-hydroxy vitamin D3 ในที่นี้จะเรียกสั้นๆ ว่า วิตามินดี) ในกระแสเลือดกับภาวะซึมเศร้า โดยผู้ที่มีระดับวิตามินดีต่ำจะแสดงอาการของโรคซึมเศร้ามากกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มคนที่มีสุขภาพปกติ ความรุนแรงของอาการจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อวิตามินดีมีระดับต่ำลงมาก กลไกที่ทำให้วิตามินดีมีความเกี่ยวข้องกับอาการซึมเศร่ายังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด แต่มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่าสมองส่วน hypothalamus มีความเกี่ยวข้องกับการเกิดภาวะซึมเศร้า โดยผ่านกลไกของ vitamin D receptor ในร่างกายของมนุษย์จะพบ vitamin D receptor มากในส่วน hypothalamus ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำงานของต่อมไร้ท่อที่ถูกควบคุมโดยระบบประสาท (neuroendocrine system)

วิตามินดีกระตุ้นเอ็นไซม์ที่ใช้ในการสังเคราะห์สารสื่อประสาท (neurotransmitter) จำพวก monoamines เช่น serotonin dopamine และ norepinephrine ซึ่งสารสื่อประสาทเหล่านี้มีผลช่วยลดความเครียดและภาวะซึมเศร้าได้ นอกจากนี้วิตามินดียังมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาของสมองและเซลล์ประสาท และมีความเกี่ยวข้องกับอาการทางจิตประสาทอื่นๆ เช่น ความผิดปกติทางอารมณ์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล (seasonal affective disorder หรือ SAD) โรคจิตเภท (Schizophrenia) เป็นต้น

วิตามินดีในร่างกาย ปกติจะมีระดับสูงกว่า 30 ng/mL ถ้าต่ำกว่า 20 ng/mL จัดอยู่ในภาวะขาดวิตามินดี กลุ่มคนที่มักขาดวิตามินดีได้แก่ ผู้สูงอายุ คนอ้วน ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่นโรคเบาหวาน กลุ่มคนทำงานที่ชีวิตประจำวันส่วนใหญ่อยู่แต่ในที่ทำงาน กลุ่มคนดังกล่าวจะมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้ามากกว่าคนทั่วไป

เซลล์ผิวหนังของร่างกายสามารถสังเคราะห์วิตามินดีได้จาก cholesterol โดยมีรังสียูวีบี (ultraviolet B) จากแสงแดดเป็นตัวกระตุ้น จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายกลางแจ้งในที่ที่มีแสงแดดจะช่วยลดอาการซึมเศร้าได้ดีกว่าการออกกำลังกายในที่ร่มอย่างมีนัยสำคัญ การป้องกันการขาดวิตามินดีทำได้ง่าย ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลง lifestyle จากการอยู่แต่ในบ้านหรือที่ทำงาน ควรออกมาสัมผัสแสงแดดบ้าง โดยเฉพาะแสงแดดตอนเช้า การรับประทานอาหารที่มีวิตามินดีสูง เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาชาร์ดีน หอยนางรม ไข่ และ นมที่มีการเติมวิตามินดี อย่างไรก็ตามในผู้ป่วย วยบางรายหรือผู้ที่ได้รับแสงแดดและอาหารอุดมด้วยวิตามินดีแล้ว ก็ยังไม่สามารถทำให้ระดับวิตามินดีในร่างกายอยู่ในระดับปกติได้ การรับประทานอาหารเสริมที่มีวิตามินดีอาจเป็นสิ่งจำเป็น

ประโยชน์ของวิตามินดี นอกจากจะมีหน้าที่ช่วยการดูดซึมของแคลเซียม ทำให้กระดูกแข็งแรงและป้องกันโรคกระดูกพรุน(osteoporosis) แล้ว วิตามินดียังช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจ พบว่าผู้ที่มีระดับวิตามินดีต่ำกว่า 15 ng/mL จะมีความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจเพิ่มขึ้น 2 เท่า วิตามินดีช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม และมะเร็งต่อมลูกหมาก ผู้ที่ขาดวิตามินดีมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 มากกว่าคนทั่วไป วิตามินดีช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอจึงช่วยให้ผิวพรรณดี ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ

ประเทศไทยของเราโชคดีที่มีแสงแดดเกือบตลอดทั้งปี คนไทยจึงไม่น่าจะอยู่ในภาวะขาดวิตามินดี แต่เนื่องจากคนไทยส่วนใหญ่มีผิวคล้ำ ทำให้ผิวหนังได้รับแสงยูวีน้อย อีกทั้งค่านิยมที่ไม่ถูกต้องที่ว่า คนสวยต้องมีผิวขาวเท่านั้น ทำให้คนไทยกลัวแดด ชอบหลบแดด ซึ่งต่างจากคนในประเทศที่มีอากาศหนาว ที่เมื่อเห็นแสงแดดเมื่อไร ต้องรีบออกมานั่งหรือนอนกลางแจ้ง การกลัวว่าถ้าอยู่ท่ามกลางแสงแดดนาน ๆ จะทำให้เป็นมะเร็งผิวหนัง จึงนิยมกางร่ม ใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูง ๆ เหล่านี้มีผลทำให้ได้รับวิตามินดีไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

การลดภาวะซึมเศร้าทำได้โดยไม่ต้องพึ่งยา เพียงแค่เดินออกจากบ้านมารับแสงแดด ถ้ากลัวผิวเสีย การรับแสงแดดยามเช้าช่วงก่อน 9.00 น. หรือตอนช่วงเย็นหลัง 16.00 น. แสงแดดจะไม่ร้อนมากนัก นอกจากจะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินดีแล้ว แสงแดดยามเช้ายังช่วยให้อารมณ์สดชื่นแจ่มใสได้ แม้ในผู้ที่ไม่ได้มีอาการซึมเศร้า

เอกสารอ้างอิง

1. Penckofer S, Kouba J, Byrn M, and Estwing Ferrans C. Vitamin D and Depression: Where is all the Sunshine? *Ment Health Nurs*. 2010;31(6):385–393
2. Hoogendijk WJG, Lips P, Dik MG, et al. Depression Is Associated With Decreased 25-Hydroxyvitamin D and Increased Parathyroid Hormone Levels in Older Adults. *Arch Gen Psychiatry*. 2008;65(5):508-512
3. Shi H, Wang B, Xu X. Antidepressant Effect of Vitamin D: A Literature Review. *Neuropsychiatry (London)*. 2017;7(4):337–341
4. <https://www.vitamindcouncil.org/health-conditions/depression>