

ฉบับที่ 23,760 วันเสาร์ที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557 หน้า 28



หมอธามาฯ
ไขปัญหาสุขภาพ

วิตามินดีกับออทิสติก

เมื่อต้นเดือนที่แล้ว ได้เกริ่นไว้ก่อนว่าจะแบ่งปันเรื่องการเสริมสร้างทักษะลูกน้อยในวัย 0-3 เดือนว่าสามารถทำได้ แล้วการเสริมสร้างทักษะนี้ก็จะทำให้คุณพ่อคุณแม่มีมือใหม่สามารถสังเกตได้ด้วยว่า ลูกน้อยมีโอกาสจะเป็นออทิสติกหรือไม่

แต่เมื่อกลางเดือนที่ผ่านมา ได้มีคุณแม่ท่านหนึ่งเข้ามาสอบถามว่า จริงหรือไม่ที่วิตามินดีสามารถช่วยลดอาการบางอย่างในเด็กออทิสติกได้ด้วย คำตอบก็คือ จริงค่ะ

คนส่วนใหญ่เมื่อคิดถึงคำว่า "ออทิสติก" แล้วเรามักจะไปคิดถึงเรื่องการทดสอบทางจิตวิทยาหรือเป็นเรื่องเกี่ยวกับจิตเวช แต่จะว่าไปแล้ว ออทิสติกคงไม่ใช่เพียงเรื่องของจิตใจที่ส่งผลมายังพฤติกรรมแต่เพียงอย่างเดียว เรายังคงพบว่า เด็กบางคนมีปัญหาเรื่องของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่คอยปกป้องร่างกายจากสิ่งต่าง ๆ ทำงานไม่ติดกับการคิดเชิงตรรกะ เช่น การถ่ายเหลว การชัก อาการหูดหู หรือซึมเศร้า รวมไปถึงการประสานงานของประสาทสัมผัสในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานผิดปกติ ในขณะที่เด็กบางคนงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องของประโยชน์ของวิตามินดีเองก็เป็นที่น่าสนใจ ซึ่งรวมไปถึงงานวิจัยที่ชี้แจงด้วยว่า

การที่เด็กออทิสติกแสดงพฤติกรรมบางอย่างแล้วแล้วแต่สอดคล้องกับการขาดวิตามินดีในร่างกาย แต่ที่ต้องเรียนตามตรงว่า ไม่ใช่แค่เพียงวิตามินดีเท่านั้น ยังมีวิตามินอีกหลายชนิดที่เมื่อทำการทดสอบทางผลเลือดในเด็กออทิสติกแล้วพบว่า เด็กเหล่านี้ขาดค่าวิตามินอย่างมีนัยสำคัญ และเด็กแสดงพฤติกรรมที่ตีขึ้นเมื่อได้รับวิตามินเหล่านี้มากเพียงพอ

ในส่วนของวิตามินโดยเฉพาะวิตามินดีนั้น นับได้ว่ามีความสำคัญมากต่อระบบการทำงานของร่างกาย เพราะเป็นส่วนสำคัญในการทำงานของสารสื่อประสาทในระดับโมเลกุล แต่ถ้าจะให้เข้าใจง่ายกว่านั้นก็คือ วิตามินดีช่วยในเรื่องการลดการอักเสบภายในร่างกาย (คิดเทียบในกรณีที่เราเป็นแผลสดอยู่ที่ผิวหนัง เราสามารถบอกรักษาจากที่ตาเห็นว่ามันเกิดการอักเสบหรือไม่ แต่ในกรณีที่ต้องเสีย เราอาจจะเห็นการขับถ่ายที่ผิดปกติ โดยหาว่าไม่ว่า แท้จริงแล้วภายในช่องท้องก็เกิดการอักเสบเช่นเดียวกัน)

นอกจากนั้น วิตามินดียังมีส่วนในการเพิ่มการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส รวมถึงทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้ดีขึ้น สำหรับเด็กออทิสติกแล้ว วิตามินดีคงเป็นมากกว่าวิตามินเสริมแน่นอนค่ะ

ผู้อ่านอาจตั้งคำถามว่า เราจะสามารถได้รับ



วิตามินดีจาก

ที่ไหนกันแน่ จริง ๆ

แล้วก็คือแสงอาทิตย์และอาหารที่รับประทานนั่นเองค่ะ ถ้าร่างกายได้รับแสงอาทิตย์เต็ม ๆ แล้ว ร่างกายจะผลิตวิตามินดีได้ประมาณ 10,000-25,000 IU ต่อวัน คนที่ใช้ชีวิตประจำวันทำงานกลางแจ้งแล้วแล้วคงไม่มีความจำเป็นต้องรับประทานเสริมที่มีวิตามินดีอีก ส่วนอาหารที่มีวิตามินดีมากที่สุดก็คือน้ำมันปลา ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาซาร์ดีน ปลาทูน่า และปลาไหล แต่ก็อย่างที่ทราบกันว่า ปลาส่วนใหญ่ที่กล่าวมาข้างต้นได้รับการปนเปื้อนจากสารเคมีในน้ำ ไม่ว่าจะเป็นโลหะหนักประเภทปรอท ตะกั่ว ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญของเด็กออทิสติกที่ไม่ควรได้รับสารโลหะหนักเพราะจะทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปมากขึ้น นอกเหนือจากอาหารที่ได้กล่าวมา ก็มีอาหารจำพวกนม ชีส ตับ ไข่ เห็ด เมล็ดดอกทานตะวัน รวมถึงนมที่มีการเพิ่มวิตามินดีแล้ว ซึ่งเด็กออทิสติกบางคนจะแพ้โปรตีนจากนมวัว ทำให้ไม่สามารถรับประทานนมได้เช่นเดียวกัน

งานวิจัยทางการแพทย์ฉบับที่ตีพิมพ์ในช่วง 8 ปีให้หลังนี้ มักจะเชื่อมโยงการรับประทานวิตามินดีและวิตามิน เอ โดยให้รับประทานเป็นน้ำมันตับปลาแทน ซึ่งก็ได้ผลดี แต่เพื่อความปลอดภัยและปราศจากสารตกค้างแล้วไม่ควรรับประทานน้ำมันตับปลาเพื่อเพิ่มระดับวิตามินดีในเลือดแต่เพียงอย่างเดียว แต่ควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินดีโดยเฉพาะจะดีที่สุด โดยปกติแล้วคนโดยทั่วไปจะต้องการวิตามินดี ประมาณ 3,000-10,000 IU ต่อวัน ในขณะที่เด็ก ๆ ต้องการประมาณ 1,000-6,000 IU ต่อวัน การรับประทานวิตามินดีมาก ๆ อาจทำให้ท้องผูกได้ ดังนั้นจึงควรดื่มน้ำให้มากนั่นเองค่ะ

งานวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสาร Autism Science Digest ซึ่งเป็นวารสารเกี่ยวกับออทิสติกโดยเฉพาะ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของวิตามินดีต่อเด็กออทิสติก โดยทีมกุมารแพทย์จากมหาวิทยาลัยอิมโอรซของสหรัฐอเมริกา ได้ทำการทดลองทั้งในระยะสั้นและระยะยาวกับเด็กออทิสติกที่มีอายุ 10-17 ปี โดยให้ได้รับวิตามินดีจำนวน 14,000 IU และ 1,400 IU ต่อสัปดาห์เป็นเวลา 1 ปีนั้นพบว่า ในกลุ่มที่ได้รับวิตามินดี 14,000 IU ต่อปีนั้นค่า

วิตามินดีในเลือดสูงขึ้นและใกล้เคียงกับค่าวิตามินดีในคนปกติ รวมถึงทำให้มีแร่ธาตุในกระดูกที่เหมาะสมด้วย ซึ่งในกรณีดังกล่าวมา การได้รับวิตามินดีในระดับนี้มีความเหมาะสม เนื่องจากมีการตรวจหาค่าวิตามินดีในเลือดล่วงหน้า รวมถึงไม่พบอาการที่มีการดูดซึมแคลเซียมมากเกินไป (ถ้าคนได้รับวิตามินดีมากเกินไปจะทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมมากเกินไป อาจทำให้เสียชีวิตได้)

ในขณะที่เด็กบางคนงานวิจัยจากทีมกุมารแพทย์จากมหาวิทยาลัยเซาท์ฟลอริดาในสหรัฐอเมริกาพบว่า เด็กออทิสติกที่มีอายุประมาณ 5 ขวบ จำนวน 40 คน ที่มีอาการสมาธิสั้นและมีปัญหาด้านอารมณ์ร่วมด้วยนั้น ตอบสนองต่อวิตามินดีประมาณ 4,000 IU ต่อวันได้ดี และเมื่อผ่านไป 2 สัปดาห์พบว่า อาการอู้อยู่ไม่นิ่งเหล่านี้หมดไป อีกทั้งปัญหาด้านอารมณ์ร่วมก็ลดน้อยลง และเมื่อทำการทดสอบเมื่อผ่านไปอีก 6 สัปดาห์แล้วพบว่า ค่าวิตามินดีในเลือดมีค่าสูงขึ้นเท่า ๆ กับคนปกตินั่นเอง

สิ่งที่สำคัญมากที่ต้องกล่าวถึงในที่นี้ก็คือ วิตามินดีไม่ใช่ยาครอบจักรวาล นั่นหมายความว่า ไม่ใช่เด็กออทิสติกทุกคนรับประทานวิตามินดีแล้วจะมีพฤติกรรมหรือสมาธิที่ดีขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับค่าของวิตามินดีในเลือด รวมถึงค่าของความสามารถในการรับวิตามินดีแต่ละคนมีไม่เท่ากันค่ะ เช่น บางคนอาจต้องการวิตามินดีที่ 400 IU เท่านั้น ในขณะที่บางคนอาจต้องการถึง 5,000 IU เลยทีเดียว เพราะถึงแม้ว่าวิตามินดีจะช่วยลดการอักเสบภายในร่างกาย แต่ได้รับประทานผิดส่วนหรือมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดการอักเสบมากขึ้น อย่างไรก็ตามในคนไข้ที่เป็น Hypersensitivity syndrome หรือเป็นผู้ที่มีความไวต่อสิ่งอื่น ๆ มากแล้วรับประทานวิตามินดี ค่าของวิตามินดีในเลือดอาจจะปกติก็จริงแต่ค่าของแคลเซียมกลับสูงขึ้นจนน่าตกใจ จริง ๆ แล้วความบกพร่องลักษณะนี้มักจะไม่พบในเด็กออทิสติก แต่มันจะพบได้ในคนที่มีภาวะค่าไทรอยด์สูงและมะเร็งต่อมไทรอยด์แล้ววิตามินดีที่กล่าวถึงในที่นี้คือวิตามินดี 3 ซึ่งไม่ใช่สารสังเคราะห์วิตามินดี 2 ที่ขายอยู่ตามท้องตลาดโดยทั่วไป

อย่าลืมว่า เด็กออทิสติกแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะและมีภาวะไวต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เท่ากัน ดังนั้นก่อนเลือกวิธีการบำบัดในรูปแบบใดควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนจะดีที่สุดค่ะ ต้นเดือนหน้ามาพบกับคำตอบที่ว่า เราจะสังเกตเด็กวัยก่อน 6 เดือนว่ามีแนวโน้มเป็นออทิสติกได้หรือไม่และทำได้อย่างไรกันค่ะ

อาจารย์ ดร.ปรียาสรี วิฑูรชาติ
ศูนย์นโยบายและการจัดการสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล