



醫療新知

停經後的女人維他命 D 與代謝症候群的相關性

- 停經後有維他命 D 不足的人，有較高的代謝症候群危險，包括血糖偏高、中性脂肪偏高，高密度膽固醇偏低、血壓偏高、及腰圍較寬。
- Medscape 2018 年 3 月 28 日報導，血中 25(OH)D 濃度低於 20ng/ml 的人有較高的代謝症候群危險。有篇發表於 2018 年 1 月 Maturitas 雜誌的研究，研究了 463 個 45 至 75 歲的停經後女人，她們都停經超過一年，沒有心血管疾病，且沒有額外補充維他命 D，測她們的總膽固醇(total cholesterol)、高密度膽固醇(HDL)、低密度膽固醇(LDL)、中性脂肪(TG)、血糖、胰島素(insulin)及 25(OH)D 濃度。
- 將 25(OH)D 濃度低於 20ng/ml 定義為缺乏(Vitamin D deficiency)，20 至 29 定義為不足(insufficient)，大於等於 30 定義為足夠(sufficient)。



- 診斷為代謝症候群須以下五項至少 3 項：腰圍大於 88 公分，TG 大於等於 150mg/dl，HDL 小於 50mg/dl，血壓大於等於 130/85 mmHg，血糖大於等於 100mg/dl。



➤ 圖片來源: <https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=221>

- 結果：這群婦女其中 25(OH)D 濃度 32%是足夠(sufficient)，32.6%不足 (insufficient)，35.4%缺乏 (deficiency)。在足夠(sufficient)這組只有 39.8%有代謝症候群，其他 2 組有 57.8%代謝症候群，P 值 0.003，有統計學上的意義。
- 感想：維他命 D 越來越受到矚目，它現在已經被認為不只是維生素而已，也是一種荷爾蒙，由動物及人體研究得知，除了骨骼的作用外，還有增強或調節免疫力、分泌胰島素、減少胰島素阻抗、降低血壓、改善內皮細胞功能、

預防動脈粥狀硬化、預防及治療癌症、且降低死亡率。是很重要的荷爾蒙，然而大部份的人是不足的，因此補充維他命 D 很重要不能輕忽。

- 補充維他命 D 越來越被建議，至於補充多少才足夠，雖然沒有定論，但是希望能補充到 25(OH)D 濃度高於 30ng/ml. 前篇文章每天補充 5000 單位也沒有不良的反應，每天建議服用 800 單位應該很安全。

資料來源：竹東安慎診所洗腎室 盧天成醫師 提供