कैंसर से बचने के लिये विटामिन D का कवच

चर्चा में क्यों?

हाल ही में कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के सैन डिएगो स्कूल ऑफ मेडिसिन, अमेरिका के शोधकर्त्ताओं द्वारा किये गए एक अध्ययन में कहा गया है कि विटामिन D का उच्च स्तर स्तन कैंसर के जोखिम को कम कर सकता है।

कैसे किया गया अध्ययन?

- महिला स्तन कैंसर के खतरे और 25-हाइड्रोक्सीविटामिन D -25 (OH)D - सांद्रता की एक विस्तृत श्रृंखला के बीच संबंध की जाँच करने के लिये वैज्ञानिकों ने 3,325 संयुक्त प्रतिभागियों के साथ-साथ दो यादृच्छिक नैदानिक परीक्षणों से डेटा एकत्र किये।

परिणाम

- शोधकर्त्ताओं ने रक्त प्लाज़्मा में 25 (OH)D के न्यूनतम स्वस्थ स्तर (60 नैनोग्राम प्रति मिलिलिटर) की पहचान की है, जो कि 20 नैनोग्राम/मिलीलीटर के पिछले चिकित्सकीय मानक से काफी अधिक है।
- उन प्रतिभागियों में जिनमें 25(OH)D का स्तर 60 नैनोग्राम/मिलीलीटर से अधिक था, में स्तन कैंसर का खतरा 20 नैनोग्राम/मिलीलीटर स्तर वाले प्रतिभागियों की तुलना में पाँच गुना कम था।
- विटामिन D सीरम के उच्च स्तर के साथ ही कैंसर का खतरा कम होना पाया गया।

पूर्व के अध्ययनों से संबंध

- अध्ययन पिछले महामारी विज्ञान अनुसंधान पर विटामिन D की कमी से होने वाले स्तन कैंसर के उच्च जोखिम से जुड़ा हुआ है।
- महामारी विज्ञान के अध्ययन स्वास्थ्य और बीमारी का वितरण तथा निर्धारकों का विश्लेषण करते हैं, लेकिन इन बीमारियों के ज़रूरी कारण और प्रभाव को सिद्ध नहीं करते हैं।

विटामिन D : एक दीर्घकालिक रक्षक

- शोध में शामिल वैज्ञानिकों ने विटामिन D के दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभों का समर्थन किया है।
- 1980 में एक प्रभावशाली शोध प्रकाशित किया गया था जिसके अनुसार विटामिन D (धूप से संपर्क के माध्यम से शरीर द्वारा उत्पादित) और कैल्शियम (जो शरीर को विटामिन D अवशोषित करने में मदद करता है) एक साथ मिलकर कोलन कैंसर के खतरे को कम करते हैं।

विटामिन D की प्रतिदिन आवश्यक मात्रा

- 60 नैनोग्राम/मिलीलीटर के 25 (OH)D स्तर तक पहुँचने के लिये आमतौर पर प्रतिदिन 4,000 से 6,000 (IU) आहार संबंधी अनुपूरक की आवश्यकता होती है इसके साथ ही कम-से-कम कपड़ों में सूर्य का धूप लेने की आवश्यकता होती है (लगभग 10-15 मिनट प्रति दोपहर में)।

विटामिन D की मौज़ूदा निर्धारित मात्रा

- नेशनल एकेडमी ऑफ़ मेडिसिन, अमेरिका के अनुसार, वर्तमान में विटामिन D3 की अनुसंशित मात्रा 1 वर्ष तक के बच्चों के लिये 400 IU, 1 वर्ष से 70 वर्ष तक की आयु वालों के लिये 600 IU (जिसमें गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली महिलाएँ भी शामिल हैं) तथा 70 वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्तियों के लिये 800 IU है।

निष्कर्ष

- यह अध्ययन पश्च रजोनिवृत्ति (postmenopausal) स्तन कैंसर तक ही सीमित था।
- यह शोध मुख्य रूप से श्वेत महिलाओं पर आधारित था इसलिये आगे अन्य जातीय समूहों पर अनुसंधान किये जाने की आवश्यकता है।

PDF Refernece URL: https://www.drishtiias.com/hindi/printpdf/vitamin-d-armour-for-cancer