



## 25-OHD 參考值變更公告通知

敬啟者：

維生素 D 是協助調節體內鈣平衡及幫助鈣質吸收，使骨骼強健、避免骨質疏鬆的重要營養素，這是一般人對維生素 D 功效的既定印象的，但愈來愈多研究發現，它的重要性其實不僅如此。長期研究維生素 D 的波士頓大學醫學中心維生素 D、皮膚和骨骼研究室主任何立克 (Michael F. Holick) 指出，每個細胞都有維生素 D 的接收器，維生素 D 缺乏似乎和癌症、心臟病、糖尿病、憂鬱症、免疫疾病息息相關。

- ◆ 心臟病---缺乏維生素 D 的人出現血管狹窄的比例較一般人高八成(美國約翰霍普金斯大學研究)。老年人維生素 D 不足，心臟病死亡風險多 3 倍(丹佛大學醫學院研究)。
- ◆ 糖尿病---缺乏維生素 D 的兒童罹患第一型糖尿病的機率較一般孩子高 2 倍。中、老年人攝取充足維生素 D，罹患第二型糖尿病的風險可降低 55%(英國研究)。
- ◆ 憂鬱症---維生素 D 缺乏易導致副甲狀腺分泌的荷爾蒙增加，過於活躍的副甲狀腺常與憂鬱症有關。
- ◆ 失智症---維生素 D 對人體免疫系統、神經系統的調節都有重大影響，血液維生素 D 含量較低的人，罹患巴金森氏症的機率比一般人高 3 倍(芬蘭學者發表在 2010 年美國《神經醫學期刊 Archives of Neurology》)。
- ◆ 慢性疼痛---維生素 D 不足可能是婦女罹患慢性疼痛的主因(英國倫敦兒童健康研究所在英國《風濕症年報 Annals of Rheumatic Diseases》)。
- ◆ 癌症---體內維生素 D 含量足夠的人較少罹患癌症，或罹癌後存活率較高，尤其以乳癌、大腸直腸癌和攝護腺癌的證據較確實。
- ◆ 氣喘---身體缺乏維生素 D 的人，肺功能較差，呼吸道容易對外來刺激反應過度，因此氣喘容易發作、甚至惡化(加拿大研究)。
- ◆ 少生病---體內維生素 D 含量較高的人，生病機率較維生素 D 含量低的人少一半(耶魯大學 2010 年研究)。



# 瀚仕生醫科技股份有限公司

## 98%國人血液中維生素 D 濃度不足

歐美科學家將維生素 D 譽為營養界的超級明星，但反觀國內，相關研究發表卻寥寥無幾，以致多數人將維生素 D 的疾病預防功效嚴重低估。甚至認為 90% 的維生素 D 可透過皮膚照射太陽時接收 UV-B 紫外線自然產生，而台灣地處亞熱帶，日照充足，民眾理應不會缺乏。

過往國內醫學界將為維生素 D 的臨床指標參考值訂定為 25-OHD：5~30ng/ml，這是診斷維生素 D 缺乏症的檢視標準，但對於營養狀況的評估標準來說明顯不足，近年美國 Genova Diagnostics 醫學實驗室將該參考值訂定為 30~100 ng/ml，ARUP 實驗室訂定為 30-80 ng/ml，而 Mayo Clinic 將該參考值訂定為 20~80 ng/ml 來作為一般成人的維生素 D 檢視標準，當受試者低於該範圍檢測時，代表維生素 D 攝取不足，且必須增加維生素 D 的補充(建議 5000~10000 IU/day，為期 6~8 週)，25-OHD 檢測值低於 60ng/ml 時，建議補充維生素 D 每日 2000~5000IU。

瀚仕功能醫學實驗室為求能達到更理想的營養評估目的，同時提升所有健康管理人員之專業照護目標，故參照歐美臨床健康管理中心制定之參考範圍，於 **2015 年 02 月 01 日(收件日)**起將 **25-OHD 參考值 5.3-60 ng/ml 變更為 30-100 ng/ml**。

造成您的不便，敬請見諒！

順 頌  
商 祺

瀚仕功能醫學研究中心  
瀚仕生醫科技股份有限公司