

Advances in  
Medical  
Research  
医学研究  
新进展



## 维生素D可以降低患癌 风险吗？

Mike Wang

University of Illinois at Urbana-Champaign

美国克雷顿大学 (Creighton University) 与加利福尼亚大学圣地亚哥分校合作开展的一项研究表明:增加维生素 D 水平可能降低女性患癌症的风险,该研究结果已发表在新一期的美国医学协会杂志上。这项由美国国立卫生研究院 (the National Institutes of Health, NIH) 资助的研究是一项随机的临床试验,研究补充维生素 D 对所有类型癌症的影响。

这项为期 4 年的研究对内布拉斯加 31 个县 2303 名 55 岁以上、绝经后的健康女性随机分组。实验组每天服用 2000 IU 的维生素 D3 和 1500 毫克钙,这里要强调的是,实验组每日服用的维生素 D3 剂量约为美国政府推荐的膳食标准 (RDA) 的三倍 (RDA 建议 70 岁以下成人每日摄取量为 600 IU, 71 岁以上为 800 IU)。对照组则给与相同剂量的安慰剂。

相比对照组,实验组,即给予维生素 D3 和钙补充剂的女性患癌症的风险降低 30%。在进一步的

分析后发现,在研究期间患癌症的女性血液中的维生素 D 水平,特别是 25-羟基维生素 D (25(OH)D),明显低于本研究中保持健康的那些女性,即血液中高水平的 25(OH)D 与降低癌症风险有关。在补充维生素 D3 和钙剂的情况下,受试女性血液中的 25 (OH) D 浓度越高,她们患癌的风险就越低。

研究刚开始时,被测试女性血液中的 25(OH)D 平均水平 (33 nanograms/milliliter, ng/mL) 高于通常的目标水平 (20-32 ng/ml)。这表明,比目前推荐范围更高的维生素 D 水平可以大大降低患癌症的风险。研究人员认为,人体大部分细胞发挥正常功能都需要维生素 D,如果没有足够的维生素 D,正常细胞转化为恶性细胞的可能性会增大。

晒太阳时人体可以自己制造维生素 D3,但防晒霜会阻碍维生素 D 的产生,同时,现代人更多的时间是在室内度过的,所以很多人都缺乏足够的维生素 D。这项研究的结果呼吁人们重视维生素 D 在预防癌症方面的效果。

### 参考文献

- [1] Lappe J., Watson P., Travers-Gustafson D., Recker R., Garland C., Gorham E., McDonnell S.L., *et al.* Effect of Vitamin D and Calcium Supplementation on Cancer Incidence in Older Women. *JAMA* 2017;317(12):1234. doi:10.1001/jama.2017.2115.
- [2] Manson J.E., Bassuk S.S., Buring J.E. Vitamin D, Calcium, and Cancer. *JAMA* 2017;317(12):1217. doi:10.1001/jama.2017.2155.