

Ali dodatek vitamina D vpliva na izboljšanje simptomov fibromialgije (FM)?

25. Modularna skupina

Diana Pučko, Barbara Grm

Neko ponedeljkovo jutro...

- „Še en dan, ko imam občutek, da se mi bo zmešalo. Boli me vrat, bolijo me vse kosti, zjutraj se zbudim povsem okorela in ne čutim prstov. Potem po eni uri se znormalizira. Včeraj me je tako bolelo koleno, da sem komaj hodila. Danes me boli rama. En dan me boli spodnji hrbet. Problem je, ker bolečina ni tako huda, da bi brez pomisleka tekla na urgenco. Je znosna in je konstantna, a vedno drugje. Poleg tega sem tako grozno utrujena, da bi spala cel dan. Šla sem si preverit praktično vse v zvezi s krvjo. Vse normalno, razen prenizek D vitamin. Ampak čisto malo prenizek. Vnetni faktorji, vse normalno! Jaz pa norim, strah me je, da je kak rak, uničeno imam življenje trenutno s tem....“

Opis problema, oz. vprašanja, vključno z opisom populacije, na katero se problem nanaša

Ali dodajanje vitamina D vpliva na izboljšanje simptomov FM, od katerih se osredotočimo predvsem na kronično bolečino nejasne etiologije, ki je značilna za sindrom FM pri ženskah starih od 20-60 let?

Veljavne smernice za zdravljenje sindroma fibromialgije

- Nefarmakološko (redna telesna vadba, ureditev nespečnosti, izogibanje stresu, sproščanje)
- Farmakološko (paracetamol, tramadol, antidepresivi, nevromodulatorji, dopaminski agonisti, pomirjevala)
- Priporoča se pregled osnovne krvne slike, SR, usmerjene preiskave (TSH, kreatin kinaza) ob sumu
- Zanimivo je, da so pri kronični bolečini pogosto znižane zaloge vitamina D, vendar za diagnostiko FM rutinsko pregledovanje teh zalog ni smiselno, saj povezava ni jasna

Relevantnost problema za delo v ambulanti

- Bolniki s FM so dolgotrajni in v času bolečinskega sindroma pogosti obiskovalci naših ambulant in takrat niso sposobni za delo, večinoma gre za ženske stare 20-60 let
- Bolezen je pogosto povezana z neurejenim delovnim in družinskim okoljem, zato zahteva iznajdljivost v pristopu
- Bolniki si sami poskušajo pomagati, berejo literaturo, želijo opraviti pregled krvi, (npr. zalog vitamina D), ker so o tem brali na spletu in želijo razlago ter pričakujejo ustrezne rešitve (primer naše bolnice)

Pregled relevantnih člankov in virov

1. Martin KR, Reid DM. **Is there a role for vitamin D in the treatment of chronic pain?** Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease. 2017 Jun;9(6):131-135.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5466150/> (pubmed)
2. Spyridon K, Rapti E, Matsoukas S, Kotsa K. **Vitamin D in Fibromyalgia: A Causative or Confounding Biological Interplay?** Nutrients. 2016 Jun; 8(6): 343.
<http://www.mdpi.com/2072-6643/8/6/343/htm> (MDPI)
3. [Yilmaz R](#), [Salli A](#), [Cingoz HT](#), [Kucuksen S](#), [Ugurlu H](#): **Efficacy of vitamin D replacement therapy on patients with chronic nonspecific widespread musculoskeletal pain with vitamin D deficiency.** [Int J Rheum Dis](#). 2016 Dec;19(12):1255-1262.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27860257> (pubmed)
4. [Daniel D](#), [Pirota MV](#): **Fibromyalgia--should we be testing and treating for vitamin D deficiency?** [Aust Fam Physician](#). 2011 Sep;40(9):712-6.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21894281> (pubmed)

Povzetek virov in osnovnih dilem

- Ali dodatek vitamina D vpliva na FM, predvsem na izboljšanje bolečine?

Obstaja le peščica raziskav z nadomeščanjem vitamina D pri FM.

Matthana s sodelavci 2011 je pokazal, da pride do izboljšanja (100 žensk, 63 od njih je imelo pomanjkanje vitamina D; do izboljšanja simptomatike je prišlo pri 42ih ženskah), vendar ni kontrolne skupine, ki bi jemale placebo.

Wepner je opravil dvojno randomizirano kontrolno študijo, vključenih je bilo 32 žensk, ki je pokazala vpliv vitamina D na zmanjšanje bolečine.

Warner leta 2008 pa je dokazal ravno nasprotno, ko ni prišlo do izboljšanja simptomatike pri bolnikih s FM, še več, pri bolnikih, ki so prejeli placebo se je bolečina celo zmanjšala, tudi dvignila se je koncentracija vitamina D pri teh bolnikih.

Izbira najbolj relevantnega vira

- Karras S., Rapti E., Matsoukas S., Kotsa K: **Vitamin D in Fibromyalgia: A Causative or Confounding Biological Interplay?** *Nutrients*. 2016 Jun; 8(6): 343.
- [Daniel D](#), [Pirotta MV](#): Fibromyalgia--should we be testing and treating for vitamin D deficiency? [Aust Fam Physician](#). 2011 Sep;40(9):712-6.

Priporočilo za prakso na osnovi dokazov in stanja v ambulanti

- Ni jasnih dokazov, da vitamin D vpliva na FM in njeno izboljšanje simptomov.
- Študije so si nasprotujoče, vzorci so majhni, manjkajo predvsem randomizirane, dvojno slepe študije s placebom z večjim vzorcem bolnikov. Prav tako je pomembno kako hudo/zmerno/blago je pomanjkanje vitamina D.
- Kljub temu ostaja vprašanje, zakaj se pri bolnikih s FM v tako visokem odstotku pojavlja pomanjkanje vitamina D? Je to vzrok ali posledica bolezni? Zagotovo so potrebne raziskave na tem področju, saj patofiziologija na tem področju ni znana...
- Več avtorjev člankov kljub nasprotujočim rezultatom raziskav ob tem poudarja, da je zagotovo smiselno pri bolnikih, ki zaradi simptomov bolezni (bolečin, depresije, slabše mobilnosti, debelost) ostajajo dlje časa v stanovanju, preveriti serumske vrednosti vitamina D in z namenom vzdrževanja zdravih kosti, mišične moči ter s tem preprečevanja padcev smiselno tudi predpisati preparate vitamina D, saj je to poceni in lahko dostopno zdravilo.