



## فيتامين (د) الخطر الصامت

تؤكد المعلومات الحديثة على أن حصولك على كمية كافية من فيتامين (د) من أهم ما يمكن أن تقدمه لصحتك وكلنا نعلم أن الوصفة الأكيدة لصحة جيدة هي الغذاء المتوازن المكون من كمية متوازنة من الأملاح والمعادن مصحوباً بالتمارين الرياضية ، مع الأقلال عن التدخين للمدخنين، إضافة الى التعرض لأشعة الشمس .

فقد أفادت بعض نتائج الأبحاث للدراسات العالمية ان حوالي 81 % من نساء الوطن العربي ، خاصة بعد مرحلة سن اليأس ، و اللاتي خضعن لفحص هشاشة العظام يعانين من نقص فيتامين (د) على الرغم من توفر الشمس بهذه البلدان ، يرجع ذلك الى بعض التقاليد المتمثلة في ارتداء النساء للعبايات التقليدية السوداء التي تحول دون وصول أشعة الشمس والاستفادة من فوائدها .

توضح الدكتورة رندا قوطرش استشارية الامراض الباطنية و الجهاز الهضمي في مجمع الدكتور ايداد الشكري الطبي ان جسم الإنسان ينتج فيتامين (د) بمجرد تعرضه لأشعة الشمس ، فيعتبر في شكله الفعال هرموناً لأنه يعمل على امتصاص المعادن فهو المنظم الأساسي لتوازن الكالسيوم حيث يساعد على تزويد العظم بالمعادن وتطوير الهيكل العظمي وتكوين الأسنان ليس ذلك فقط بل وجد أن له دور فعال في حماية الجسم من الأمراض الخبيثة وأمراض جهاز المناعة وتنظيم ضغط الدم .

### وظائف فيتامين (د)

- 1- يساعد فيتامين (د) على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء وترسيبه في العظم وترجع أهميته بالمحافظة على كثافة الكتلة الكلية للعظم كما إن نقصانه يضعف العضلات لذا فهو ضروري للحفاظ على صحة الجهاز العضلي الهيكلي .
- 2- له دور في تنظيم ضغط الدم لأن نقص فيتامين (د) في الدم يحفز جهاز الرنين – أنجيوتنسين الذي يرفع ضغط الدم وبذلك يهئ نقصانه الى ارتفاع ضغط الدم وتصلب الأوعية فيجب استعادة المستويات الطبيعية منه لتحسين وظيفة القلب والأوعية الدموية .
- 3- يلعب فيتامين (د) دوراً هاماً في علاج بعض أمراض المناعة مثل التصلب المتعدد والصدفية فقد اثبتت الأبحاث وجود مستقبلات له على سطح الخلايا للمفاوية لحث الخلايا المهدئة للجهاز المناعي وتثبيط الخلايا المنشطة له لذا له دور في علاج أمراض الروماتيزم التي لها علاقة بخلل جهاز المناعة.
- 4- يساعد فيتامين (د) على الحفاظ على مستويات الأنسولين الضرورية في الدم حيث يوجد مستقبلات لفيتامين (د) في البنكرياس الذي يعتبر مصدر لإنتاج الأنسولين فيعمل على زيادة إفرازه خاصة في الاشخاص المصابين بالسكري النمط الثاني .
- 5- ترجع أهميته في تشكيل خلايا الدم و تميز الخلايا الأم الذي يقلل من خطر الاصابة بالسرطان

## أهم مصادره



إن الكمية المفضلة لفيتامين (د) هي من 800 - 1000 وحدة عالمية يتم الحصول عليها من :

- 1- أهم مصدر هو الشمس فأشعة الشمس تمد الجسم بالأشعة فوق البنفسجية اللازمة لإنتاج فيتامين (د) وخاصة في الفترة الواقعة بين العاشرة صباحاً والثالثة بعد الظهر حيث هي أفضل فترة لتعرض الجسم لأشعة الشمس عندما تكون الشمس عمودية على الأرض وتجدر الإشارة الى أن التعرض للشمس يجب أن يكون لأكبر مساحة من الجسم وكحد أدنى يتم تعريض اليدين والقدمين والوجه ولفترة زمنية تتراوح بين 15 دقيقة للبشرة الفاتحة و 30 دقيقة للبشرة الداكنة ويجب أن يكون الضوء مباشر فوجود زجاج النوافذ يحول دون الاستفادة من اشعة الشمس.
- 2- يمكن الحصول على فيتامين (د) من بعض الأغذية الغنية به مثل زيت كبد الحوت وهو من أهم المصادر الغذائية الغنية بفيتامين (د) و بكميات كبيرة وكذلك الأسماك كالسلمون ، والتونا والسردين كما يوجد أيضاً بصغار البيض ومنتجات الألبان .

## أسباب نقص فيتامين (د)

- 1- إن السبب الرئيسي لنقص فيتامين (د) هو قلة التعرض لأشعة الشمس بالإضافة الى قلة تناول الاغذية التي تحتوي عليه وأيضاً قلة الأطعمة التي تحتوي على الدهون النافعة كالزبدة والسمنة حيث أن فيتامين (د) يحتاج الى وسط دهني لكي يذوب ويمتص بالأمعاء .
- 2- الإصابة بأمراض الكلى والكبد المزمنة الذي يحول دون تحويله الى صورته النشطة الفعالة ليقوم بوظيفته في جسم الإنسان .
- 3- ان وجود التهاب او بكتيريا ينقص فيتامين (د) حيث يستهلك الجسم المخزون من فيتامين (د) أثناء محاربته للالتهاب و البكتريا ، كما ان نمو البكتيريا يفرز مادة تمنع تحوله الى صورته النشطة
- 4- تناول بعض الأدوية لفترات طويلة مثل الفينوباربيتال ، الفينيتوين ، والريفامبسين بالإضافة الى دور التدخين ، حالات خلل الامتصاص من الأمعاء الدقيقة ، صبغة الجلد القاتمة والشيخوخة كلها عوامل تؤدي الى نقص فيتامين (د) .

## أعراض نقصان فيتامين (د)

يسبب نقص فيتامين (د) عند الأطفال الإصابة بمرض الكساح (التواء الرجلين الى الداخل بحيث تتقارب الركبتين ) و إعاقة النمو الطبيعي وتأخر ظهور الأسنان وتشوه العظام .

أما في البالغين فنقص فيتامين (د) يعتبر من الأسباب المهمة لتعرض للكسور خاصة في مفصل الفخذين في عمر أصغر من العمر العتاد لتلك الكسور كما يؤدي الى ضعف وألم بالعضلات و العظام ، أيضاً له دور كبير في حدوث هشاشة العظام ،



ونقصانه يزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب ، ارتفاع ضغط الدم والسكتة القلبية ، الإصابة بالسكري نوعين 1 و 2 ، خلل بالوزن ، التقلب المزاجي ، تعب عام ، زيادة نسبة الإصابة ببعض امراض المناعة الذاتية

### قياس فيتامين (د)

يجب معايرة فيتامين (د) في الدم عندما يشكو المريض من الألم وتقلص وضعف بالعضلات ، آلام عظمية مع هشاشة العظام ، آلام المفاصل والظهر ، عدم الاتزان في المشي، اضطراب في النوم والأرق ، مشاكل بصرية وصمم ، حالات القلق والاكتئاب تساقط الشعر كما يمكن أيضاً معايرة نسبة الكالسيوم والفسفور في الدم مع عمل بعض الصور الشعاعية و فحص هشاشته العظام للتأكد من كثافة الكتلة العظمية .

### علاج نقص فيتامين (د)

يتم علاج نقص فيتامين (د) عن طريق أخذ مكملات فيتامين (د) في صورة أقراص أو كبسولات فهناك نوعان منها أقراص عالية التركيز وتؤخذ مرة اسبوعياً وأخرى منخفضة التركيز وتؤخذ يومياً بالإضافة الى توفر الفيتامين بشكل حقن وتعطى في حالات النقصان الشديد وهناك أشكال خاصة من فيتامين (د) للمصابين بأمراض الكلى والكبد وهو مايسمى ب (وان الفا ) وتعطى الجرعات تحت إشراف طبي و حسب كل حالة .

إن تعرضك للشمس يومياً ولفترة قصيرة مع الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بفيتامين (د) تساعدك في الحفاظ على المستويات المناسبة لفيتامين (د) و ذلك للحفاظ على صحة جسمك وتجنبك الإصابة بالعديد من الأمراض .