

## کمبود ویتامین D

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است ، لذا افراد چاق نسبت به افراد لاغرتر نیاز به ویتامین D بیشتری دارند. ویتامین D در بسیاری از عملکردهای بدن نقشی اساسی دارد و کمبود آن در بخش‌های مختلف بدن می‌تواند عوارض گوناگونی مانند احساس درد مزمن و ضعف عمومی ، ضعف سیستم ایمنی بدن ، ریزش مو ، افسردگی ، اختلالات استخوانی (ضعف در ایستادن و بالا رفتن از پله ها و در مراحل پیشرفته تر لنگیدن ، درد استخوان به ویژه دنده ها ، مفصل ران ، کف پا و ران ) ، بیماری قلبی – عروقی ، دیابت و حتی سرطان را به همراه داشته باشد .

چه عواملی باعث کمبود ویتامین D می‌شوند؟

مهمترین عوامل شیوع کمبود ویتامین D در دو دهه گذشته، تغذیه نامناسب و کمتر قرار گرفتن در معرض آفتاب است.

عواملی دیگری که در بروز خطر کمبود ویتامین D فرد تأثیر می‌گذارد عبارت است از :

- زندگی در مناطق بسیار آلوده: آلودگی می‌تواند برخی از پرتوهای خورشید را جذب کند ، بنابراین دامنه ساخت ویتامین D را کاهش می‌دهد.
- استفاده از مقادیر زیاد ضد آفتاب: استفاده از ضدآفتاب برای جلوگیری از اشعه ماوراء بنفش ممکن است مانع از جذب ویتامین D شود.
- داشتن پوست تیره : افرادی که پوست تیره دارند ، برای جذب کافی ویتامین D به نور خورشید بیشتری نیاز دارند.
- دمای محیط: پوست گرم باعث جذب پرتوهای خورشید بیشتری جهت تولید ویتامین D می‌شود.
- اضافه وزن: تحقیقات نشان می‌دهد که اضافه وزن با سطح پایین ویتامین D ارتباط دارد. این ممکن است به این دلیل باشد که چربی اضافی بدن به نوعی بر جذب ویتامین D تأثیر می‌گذارد.
- سن: توانایی افراد در جذب ویتامین D با افزایش سن کاهش می‌یابد.
- سلامت روده: اختلالات روده ، مانند بیماری کرون ، سلیاک و حساسیت به گلوتن غیرسلیاک می‌تواند توانایی روده ها را در جذب ویتامین D تضعیف کند.
- سلامت کلیه و کبد: افراد مبتلا به بیماری کبد یا کلیه احتمال کاهش سطح ویتامین D دارند.
- بارداری یا شیردهی: نیازهای غذایی یک نوزاد یا جنین ممکن است سطح ویتامین D را کاهش دهد ، به خصوص در خانم هایی که در معرض کمبود ویتامین D هستند.

شیرخوار بودن: شیرمادر دارای ویتامین D کمی است. شیرخواران ممکن است به مکمل ویتامین D احتیاج داشته باشند.

### علائم کلی کمبود ویتامین D در کودکان

- ریکتز یا راشیتیزم که به صورت زانوهای پرانتزی و پهن شدن مچ دست نمود پیدا می کند .
- دیر راه افتادن و کوتاه قدی
- دیر دندان درآوردن
- افزایش ابتلا به عفونت

### منابع ویتامین D

زرده تخم مرغ، ماهی های چرب مانند سالمون و تن، جگر گوساله ، نور خورشید

### تشخیص

طبق گزارشات مراکز شناسایی و کنترل بیماری ها (CDC) ، حدودا یک چهارم از مردم جهان در معرض خطر کمبود ویتامین D هستند.

آزمایش خون در حال حاضر تنها راه تشخیص قطعی کمبود این ویتامین است.

### درمان

درمان کمبود این هورمون ، مصرف و تامین آن از منابع متعدد است . ویتامین دی را می توان به صورت خوراکی و یا تزریقی مصرف کرد. تزریق یک آمپول آن می تواند نیاز بدن را تقریبا تا شش ماه تامین کند.

استفاده از مکمل های غذایی ویتامین D دومین راهکار برای جبران کمبود ویتامین است.

قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیز راه مناسب دیگری برای رساندن ویتامین D به بدن است . ( قرار گرفتن سه بار در هفته و هر بار ۱۵ دقیقه در معرض آفتاب مستقیم ( نه از پشت شیشه) قبل از ساعت ده صبح یا بعد از



ساعت چهار بعد از ظهر)

اگر ویتامین دی زیاد مصرف شود ممکن است علائم مسمومیت با آن ایجاد شود که مهمترین آن افزایش سطح کلسیم خون و بروز علائمی مانند تشنگی ، ادرار زیاد ، تهوع و استفراغ ، گیجی و سردرد است .