

کمبود ویتامین دی و روش های جلوگیری از آن

ویتامین دی در بسیاری از فعالیت ها و سیستم های بدن تاثیرگذار است.

به گزارش سایت خبری پرسون، کمبود ویتامین دی یکی از عارضه های شایع میباشد و طبق تحقیقات انجام شده حدودا یک میلیارد نفر در دنیا کمبود ویتامین دی دارند. این در حالی است که ویتامین دی نقش به سزایی در چند سیستم بدن دارد و بسیار مهم است. در این مطلب میخواهیم عوارض کمبود ویتامین دی و راه های درمان و جلوگیری از آن را بگوییم.

ویتامین D چیست؟

ویتامین D یک ویتامین محلول در روغن است که چندین عملکرد مهم در بدن دارد:

به جذب کلسیم و فسفر رژیم غذایی از روده کمک می کند.
این ویتامین از آزاد شدن بی رویه هورمون پاراتیروئید ، هورمونی که باعث افزایش برداشت کلسیم از استخوان می شود جلوگیری میکند.

از طریق این اقدامات ، ویتامین D به طبیعی نگه داشتن کلسیم و فسفات در خون کمک می کند و در نتیجه سلامت استخوان ها را ارتقا می بخشد.
ویتامین D ممکن است مزایای دیگری مانند بهبود عملکرد عضلات و سیستم ایمنی بدن داشته باشد، اما این مناطق نیاز به تحقیقات بیشتری دارد.

نشانه های کمبود ویتامین D

برخی از نشانه های کمبود ویتامین D، مشابه با برخی از بیماری ها خواهند بود و بنابراین پیشنهاد می کنیم برای اطمینان از سطح این ویتامین در بدن خود، آزمایش خون دهید.

کاهش تراکم استخوانی یا استئوپنی و پوکی استخوان (استئوپروز)

سردرد و سرگیجه

افسردگی

خواب ناآرام

افزایش وزن

تمرکز ضعیف

ضعف ماهیچه ها و احساس درد

عفونت مداوم بدن

خستگی همیشگی و مفرط

کند شدن فرآیند ترمیم زخم

مشکلات گوارشی و کاهش جذب کلسیم به وسیله روده ها

افزایش سطح هورمون پاراتیروئید

علت پایین بودن ویتامین D

مهمترین علت پایین بودن ویتامین D، رژیم غذایی غلط و قرار نگرفتن در مقابل نور خورشید است. برخی متخصصان معتقدند که استفاده همیشگی از کرم ضدآفتاب نیز مانع جذب ویتامین D توسط پوست صورت می شود.

اضافه وزن یا چاقی

سن بالا

در خانه ماندن

رنگ پوست تیره

عدم مصرف ماهی و لبنیات
عدم قرارگیری در معرض نور خورشید
مشکلات گوارشی و در نتیجه ناتوانی روده‌ها در جذب ویتامین D
مشکلات کبدی و در نتیجه ناتوانی در تبدیل ویتامین D به متابولیت‌های فعال

علت پایین بودن ویتامین D

مهمترین علت پایین بودن ویتامین D، رژیم غذایی غلط و قرار نگرفتن در مقابل نور خورشید است. برخی متخصصان معتقدند که استفاده همیشگی از کرم ضدآفتاب نیز مانع جذب ویتامین D توسط پوست صورت می‌شود.

اضافه وزن یا چاقی
سن بالا
در خانه ماندن
رنگ پوست تیره
عدم مصرف ماهی و لبنیات
عدم قرارگیری در معرض نور خورشید
مشکلات گوارشی و در نتیجه ناتوانی روده‌ها در جذب ویتامین D
مشکلات کبدی و در نتیجه ناتوانی در تبدیل ویتامین D به متابولیت‌های فعال

مکمل‌ها چیست؟

مکمل‌ها قرص، کپسول یا مایعاتی هستند که مواد مغذی در آنها وجود دارد. مکمل‌ها روش دیگری است که افراد می‌توانند ویتامین D دریافت کنند.

در ایالات متحده، شیر گاو تجاری بزرگترین منبع ویتامین D رژیم غذایی است، که حاوی تقریباً ۱۰۰ واحد بین المللی (۲.۵ میکروگرم) ویتامین D در هر لیوان است. در ایران نیز شیرهای غنی شده با ویتامین D وجود دارد که بر روی پاکت شیر درج می‌شود. میزان مصرف ویتامین D در واحدهای بین المللی با ضرب تعداد لیوانهای شیر مصرف شده در روز در ۱۰۰ (مثلاً دو لیوان شیر = ۲۰۰ واحد بین المللی ویتامین D) قابل تخمین می‌باشد. در بسیاری از نقاط جهان غلات و محصولات نان غالباً با ویتامین D تقویت می‌شوند.

اگرچه ویتامین D در روغن کبد یافت می‌شود، برخی از روغن‌های ماهی نیز حاوی مقادیر زیادی ویتامین A نیز هستند. که مصرف زیاد آن می‌تواند باعث عوارض جانبی از جمله آسیب کبد و شکستگی استخوان به همراه داشته باشد.

مشکلات احتمالی کمبود ویتامین D چیست؟

- جدی‌ترین عارضه کمبود ویتامین D، کمبود کلسیم خون (هیپوکلسمی)، کمبود فسفات خون (هیپوفسفاتیسم)، نرمی استخوان (نرم شدن استخوان‌ها در دوران کودکی) که منجر به تغییر فرم پاهای، دردهای استخوانی، جعبه‌ای شدن فرم جمجمه و کوتاهی قد و پوکی استخوان در بزرگسالان است.

کمبود ویتامین D تحت بالینی" و یا ویتامین D ناکافی رایج است و این گونه تعریف می‌شود که به عنوان پایین تر بودن ویتامین D از سطح معمولی به طوری که علائم و نشانه‌های قابل توجهی ندارد. با این حال، ویتامین D ناکافی غالباً با کاهش جذب کلسیم دستگاه گوارش، کاهش تراکم استخوان (پوکی استخوان) و در برخی موارد کاهش خفیف سطح کلسیم خون، افزایش هورمون پاراتیروئید (که باعث تسریع در جذب استخوان می‌شود) همراه است. خطر ابتلا به سقوط و احتمالاً شکستگی، همه اینها می‌تواند کیفیت زندگی فرد را به طور جدی تحت تأثیر قرار دهد. ریزش مو، افزایش استعداد به عفونت‌ها به خصوص عفونت ریه و سرماخوردگی‌های مکرر و حتی تغییرات خلق و خو از عوارض دیگر آن است.

بنابراین، شناسایی و درمان کمبود ویتامین D و یا ناکافی بودن آن برای حفظ استحکام استخوان و سلامتی کلی افراد اهمیت دارد. درمان حتی ممکن است سلامت سایر سیستم‌های بدن مانند سیستم ایمنی، عضلانی و قلبی عروقی را بهبود بخشد.

چه کسی به آزمایش ویتامین D احتیاج دارد؟

آزمایش کمبود و یا ناکافی بودن ویتامین D برای همه توصیه نمی‌شود، اما ممکن است برای افرادی که در خانه ساکن هستند یا در یک مرکز مراقبت طولانی مدت (مثلاً خانه سالمندان) توصیه شود. اگر فرد دارای شرایط پزشکی باشد که خطر ابتلا به کمبود ویتامین D یا ناکافی بودن آن را افزایش می‌دهد مانند مصرف طولانی مدت کورتون یا بیماری کلیوی یا کبدی، و برای هر کس که پوکی استخوان یا سابقه گذشته از شکستگی با ضربه خفیف (به عنوان مثال شکستگی بعد از سقوط از ایستادن)، کلسیم خون پایین (هیپوکلسمی) یا کمبود فسفات (هیپوفسفاتیسم) دارد باید این آزمایش را انجام دهد.

سخن آخر

همانطور که اشاره کردیم برای جبران کمبود ویتامین D باید منابعی غنی از این ماده مغذی را به رژیم غذایی خود اضافه کنیم. تخم مرغ و شیر غنی شده با ویتامین D انتخاب‌های بسیار خوبی خواهند بود چرا که تقریباً هر روز از آن‌ها استفاده می‌کنیم. اما اگر می‌خواهید هر ماده غذایی که می‌خورید حاوی این ویتامین باشد باید در زمان خرید روغن خوراکی، محصولی را انتخاب کنید که با ویتامین D غنی شده باشد. به این ترتیب هر غذایی که آماده می‌کنید منبعی برای تأمین ویتامین‌های بدن شما خواهد بود.