کد خبر: ۴۱۰۱۸۱
شنبه ۲۲ مرداد ۱۴۰۱ ۱۲:۰۸

ویتامین D برای بیماران حیاتی است

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر اهمیت نقش حیاتی ویتامین D در بهبود وضعیت بیماران تاکید کرد.<;br&#۴۷;><br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، مرجان باژن گفت: بسیاری از بزرگسالان در ابتدای تشخیص بیماری فیبرومیالژیا، مبتلا به کمبود ویتامین D هستند، در حالی که این ویتامین برای این بیماران حیاتی است.

وی با اشاره به مطالعات انجام شده افزود: کمبود ویتامین D می‌تواند موجب درد عضلانی و استخوانی شود و افزایش سطح آن ممکن است به تخفیف علائم بیماری کمک کند. بنابراین تمامی بیماران باید از نظر کمبود این ویتامین غربالگری شوند و در صورت نیاز، با تجویز پزشک از مکمل این ویتامین استفاده کنند.

به گفته استادیار دانشکده تغذیه، مواجهه با نور خورشید و مصرف برخی مواد غذایی از منابع تأمین کننده ویتامین D هستند.

وی، زرده تخم مرغ را منبع خوب ویتامین D برشمرد و ماست کم چرب غنی‌شده با ویتامین D، آب پرتقال غنی‌شده با ویتامین D، غلات غنی شده با ویتامین D و ماهی تن را از دیگر مواد غذایی حاوی این ویتامین ذکر کرد.

باژن یادآور شد: گرچه مصرف غذاهای حاوی ویتامین D ممکن است در همه مبتلایان به فیبرومیالژیا منجر به کاهش علائم بیماری نشود، اما مصرف آنها به دلیل کمک به ساخت استخوان‌های سالم‌تر بسیار مفید است.

فیبرومیالژیا نوعی سندرم است که با دردهای اسکلتی عضلانی، احساس خستگی، اختلال خواب و حتی گاهی مشکل در حافظه، اضطراب و افسردگی همراه است.