

نقص فيتامين د

من إعداد الطالبات ..

وجود العواد ❁ هناء اليوسف ❁ سارة العمري ❁ منى قنق ❁ رنيم العسكر

إشراف ..

أ/ عهد المسيند

ما هو نقص فيتامين د ؟

هو نقص في فيتامين د العنصر الأساسي في زيادة امتصاص الكالسيوم والفسفور من الغذاء في الأمعاء بمساعدة الجلد بعد تعرضه لأشعة الشمس وإعادة امتصاصهما من الكلى ، كما ويساعد فيتامين د أيضا على توازنهما في الدم مما يؤدي إلى تعزيز النسيج العظمى وزيادة صلابته. حين ينقص هذا الفيتامين في جسم الإنسان ، لا تتم هذه العمليات الحيوية على النحو المطلوب وتنتج عنها الكثير من المخاطر كهشاشة العظام

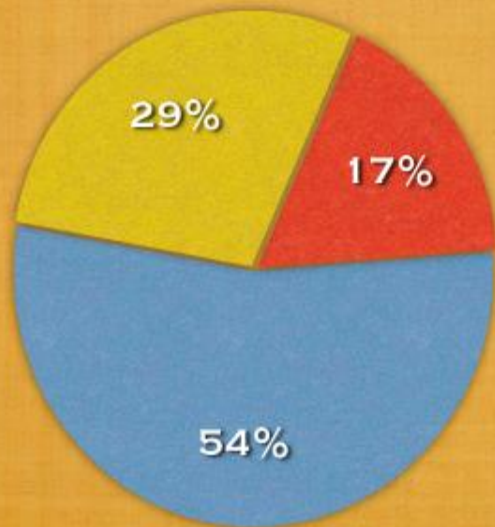
دراسة توضح سرعة تطور وانتشار نقص فيتامين د خلال ٨ سنوات

نشرت دراسة عام ١٩٩٩ عن نسبة نقص فيتامين د ووجد ان حوالي
٤٠% من النساء يشكون من حالات ترقق العظام الناتج عن نقص
الفيتامين.

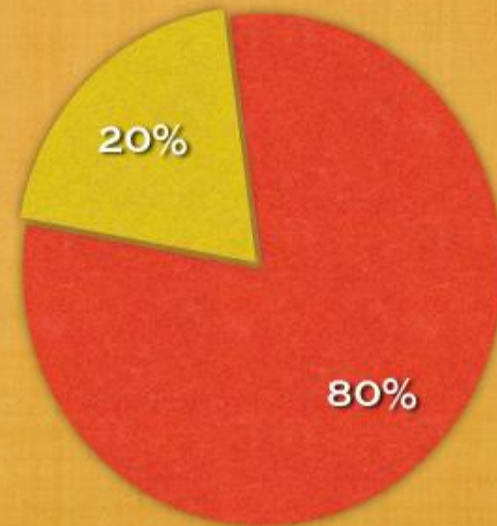
دراسة أخرى عام ٢٠٠٧ توضح ان ٨٤% من النساء يعانين من
نقص الفيتامين.

مقارنة بين نسبة انتشار نقص فيتامين د عند الطالبات في أمريكا والسعودية

- الطالبات السليمات
- الطالبات المصابات بنقص فيتامين د
- الطالبات المصابات بقلة فيتامين د



- نسبة السعوديات السليمات
- نسبة السعوديات المصابات بنقص فيتامين د



تبعات نقص فيتامين د

قد تساهم ازدياد فترة النقص في زيادة

احتمالية حدوث بعض المشاكل ، منها:

- هشاشة العظام ، حيث تؤثر على نسبة امتصاص الكالسيوم في الجسم.

- ضعف الإدراك في البالغين الأكبر سناً.

- مرض باركينسون ، وهو مرض يسبب الارتجاج ومن أعراض مرض النسيان "الزهايمر".



تبعات نقص فيتامين د

- ارتفاع ضغط الدم ، وبالتالي من الممكن أن يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب.



- الإضطرابات العاطفية الموسمية (الحزن).

- سرطان.



- مرض السكري .

تبعات نقص فيتامين د



- قد يسبب تساقط الشعر

- شذوذ في هرمونات الغدة الدرقية ، حيث يتسبب في حملها.



- البدانة.

العبء المادي الناتج عن نقص فيتامين د في السعودية

أوضح الفريق البحثي بكرسي الأمير متعب لهشاشة العظام
بأن تكلفة علاج كسور هشاشة العظام في السعودية تصل
لحوالي 4 مليارات في السنة! ونقص فيتامين د من العوامل
المؤدية لهشاشة العظام .



أسباب نقص فيتامين د



- أمراض الكلى والكبد، لأن هذان العضوان يقومان بتحويل فيتامين د للشكل الفعّال الذي يستفيد منه الجسم.

- بعض العوامل الوراثية النادرة.

- تناول بعض الأدوية مثل أدوية الصرع ودواء الريمفاميسين.

أسباب نقص فيتامين د

- الإصابة بمرض سوء الامتصاص المعوي.

- النساء ذوات البشرة السمراء أكثر عرضة للإصابة.

- السمنة والوزن الزائد، حيث أن فيتامين د

يخزن في الخلايا الدهنية وبالتالي كلما زادت

كمية هذه الخلايا عند زيادة الوزن يقل معدل

فيتامين د في الدم لكونه يخزن في الدهن.



العوامل المؤدية لنقص فيتامين د

طريقة حياتنا تغيرت، ومعظم الناس أصبحوا يعيشون الآن حياة داخلية أو في شقق لا تحتوي على حدائق، وبالتالي لا يتعرضون للشمس بشكل مباشر وصحيح، كما أصبحت ساعات العمل طويلة تمتد إلى فترة النهار كلها، مما يعيقهم عن التعرض لأشعة الشمس

حتى المناطق الترفيهية بعضها مناطق

مغلقة وبالتالي لا يوجد تعرض

حقيقي للشمس .



العوامل المؤدية لنقص فيتامين د

- لا يوجد وعي عام بخصوص نقص فيتامين د في المجتمع.
- عدم تناول المكونات الغذائية التي تحتوي على فيتامين د بشكل كاف.



- استخدام واقي الشمس باستمرار قبل التعرض لأشعة الشمس.

كيف أعرف أن لدي نقص في فيتامين د؟

إذا كان لديك أي من هذه الأعراض أو جميعها ربما أنتِ تعانين من نقص فيتامين د:

- فتور .

- آلام في مختلف الجسم .

- إرهاق عام .



كيف أعرف أن لدي نقص في فيتامين د؟

- آلام في أسفل الظهر.

- الإجهاد بسهولة في حال القيام بأي مجهود بسيط .



كيف أعرّف أن لدي نقص في فيتامين د؟

هل تعلمين ..

أن نقص فيتامين د قد لا ينتج عنه أعراض أحياناً . وحتى تتأكدي من نسبته في جسمك عليك أن تقومي بعمل تحليل للدم .



مصادر فيتامين د



- منتجات الألبان.



- الفطر.



- الشمس.



- سمك السلمون و السردين و التونه .

- زيت كبد السمك خاصة زيت كبد الحوت.

مصادر فيتامين د

- الزيوت النباتية.



- الشوفان.



- البيض.



رسم بياني يوضح الأغذية الأعلى بفيتامين د

سمك السلمون سمك الساردين ربيان مسلوق حليب بقر سمك القد
فطر بيض مسلوق

السعرات الحرارية



بعض النصائح لك لتتجنبي نقص فيتامين د



١- استمتعي بكأس من العصير في حديقة منزلك مع عائلتك ودعي أشعة الشمس تلامس بشرتك لتحصلي على احتياجك من فيتامين د كل يوم .

٢- جربي أن تضيفي سمك التونا إلى أطباق وجبتك وعائلتك ، فهي غنية بفيتامين د المهم لعظامك.





٣- حين تتبضعين للمنزل ، احرصى
على اختيار منتجات الألبان المدعمة
بفيتامين د.

٤- عززي من نسبة فيتامين د في جسمك
بقضاء ١٠ دقائق يومياً تحت أشعة الشمس
من الساعة ١٠ صباحاً وحتى ٣ مساءً من
غير أن تضعي واقي الشمس.



٥- أتعلمين أن جلوسك بجانب النافذة المغلقة لا يؤمن لك ما تحتاجينه من فيتامين د ؟ لأن الأشعة فوق بنفسجية المسؤولة عن تكوين فيتامين د في جسمك لا تعبر من خلال الزجاج.



٦- حين تتعرضين لأشعة الشمس ، لا تتبعي المقولة الشائعة (كلما زاد كان أفضل) فلا تتعرضي للشمس لفترات طويلة جداً قد تؤدي إلى احتراق بشرتك ، فالاعتدال هو سيد الموقف.



٧- تذكرين أن نقص فيتامين د قد لا ينتج عنه أعراض أحياناً ، لذا احرصين على عمل فحوصاتك المخبرية لتتأكدي من أن نسبته في جسمك ممتازة ، أو أن تبدأي برنامج العلاج في حال كانت نسبته أقل من الطبيعي .



وأخيراً ،،

نتمنى لك حياةً سعيدةً متوجةً بتمام
الصحة والعافية لك ولعائلتك.

Happy Family

