دراسة رائعة عن ف «د»

ما هو فيتامين د؟

هو منظم اساسي للجسم لتوازن الكالسيوم ،حيث يساعد على تزويد العظم بالمعادن و تطوير الهيكل العظمي و بناء الاسنان. ومن الممكن أن يتحول الى جزئية ذات نشاط هرموني. و يمكن الحصول على فيتامين د من الطبيعة وعن طريق التشيد الكيميائي.

ومن وظائف واستخدامات هذا الفيتامين هو امتصاص المعادن و ترسبيها في العظام، ويعتبر هام جداً في المحافظة على كثافة العظام، وقد كشفت الدراسات العلمية فوائد جديدة له فقد وجدوا انه اذا تمت اضافته للكالسيوم صار له خواص مضادة للسرطان، ووجد الباحثون أن هذا الفيتامين يلعب دوراً هاماً في علاج بعض أمراض المناعة مثل التصلب المتعدد والصدفية.

فوائد فيتامين د

- يساعد فيتامين د في تشكيل خلايا الدم، والمناعة الامر الذي يقلل من اخطار السرطان.
- يساعد في الحفاظ على مستويات الانسولين الضرورية.

- منظم للجهاز المناعي و يفيد في علاج معظم الامراض الروماتزية التي تتسم بالارتباك.
- أهميته في تقليل الفاقد من الكالسيوم في البول عند تناول المريض لمشتقات الكورتيزن.

و يستعمل فيتامين د في الحالات التالية: - داء الكساح

- ترقق العظام

و يعتبر نقص فيتامين د مرض منتشر ويتأخر تشخيصه كثيراً بسبب تطور المرض ببطء و بسبب طبيعة الحياة المدنية والسكن في شقق مغلقة وعدم التعرض لاشعة الشمس.

أسباب نقص فيتامين د

- عدم التعرض لاشعة الشمس بشكا كافي
- استخدام واقي الشمس مع عامل حماية من الشمس
- كبار السن الذين يقضون وقتا قليلا في الهواء الطلق
- مشاكل في الجهاز الهضمي
- الاشخاص الذين يعانون من التليف الكيسي
- الاشخاص الذين يعانون من السمنة الحادة

اعراض نقص فيتامين د

- تقوس الساقيين
- هشاشة العظام عند الكبار
- مشاكل الاسنان و الجلد و الشعر

الالتهابات المتكررة و خصوصا في الجهاز العلوي من الجهاز التنفسي

الكساح عند الاطفال: وتشمل اعراض المرض اعاقة النمو الطبيعي و أخر ظهور الاسنان والاصابة بالهزال وكذلك لين العظام

قد تتعرض النساء اللاتي يعانين في نقص فيتامين د الى تشوهات في عظام الحوض مما يسبب لهن صعوبة الولادة

زيادة في افراز هرمون الجاردرقي الذي تفرزه الغدة الجار درقية حيث تعمل الغدة الجاردرقية مع

فيتامين د على تنظيم مستوى الكالسيوم في الجسم

عدم القدرة على تحويل المواد الايضة المكتسبة الى المواد التي يحتاجها الجسم

الاكتئاب

- امراض القلب و السكتة القلبية و ارتفاع ضغط الدم
- السكري النوع الاول و الثاني
- تعب عام
- عدم انتظام في النوم

خلل في الوزن

- بعض انواع السرطان خصوصا سرطان الثدي و البروستات
- الم في عظام اسفل الظهر و الرسغ و القدمين
- التهابات في الجيوب الانفية
- تقلب مزاجي و البكاء بدون سبب

كيف نستطيع تعويض نقص فيتامين د؟

- التعرض لاشعة الشمس في فترات الصباح الباكر و المساء من دون استخدام واقي الشمس
- اخذ جرعات دوائية و مكملات غذائية تحتوي على فيتامين د و غيرها من الفيامينات
- الاهتمام بنوعية الغذاء

المصادر الغذائية التي تؤمن احتياجاتنا من الفيتامين د

- زيت كبد الحوت
- الاسماك الدسمة مثل السلمون و السردين و التونا
- الالبان