

ما تجهله عن فيتامين الشمس؟



يجهل الكثير منّا أهميّة الفيتامينات على الرغم من كونها عناصر غذائية أساسية لأجسامنا، فتوجد طبيعياً في الأغذية وبعضها يتم تكوينها صناعياً، لتلبي احتياج الفرد لها وتقيه من بعض الأمراض، ومنها فيتامين D هو أحد الفيتامينات الذائبة في الدهون ويُسَمَّى أيضاً بفيتامين الشمس، لأنّ الجسم يقوم بتصنيعه عند التعرّض للشمس، حيث تبيّن أنّ أشعة الشمس هي الوسيط الأهم في تصنيع فيتامين D بالجسم عبر الجلد، لكن التعرّض لأشعة الشمس بكثرة قد يكون ضاراً.

المعدل الطبيعي لفيتامين D بالجسم بين 20-50 نانوغرام/مل، وإنّ أدق طريقة لمعرفة نسبة فيتامين أكثر D3 فيتامين "عدي"، D3 فيتامين، D2 فيتامين أنواعه ومن، D فيتامين تحليل هي الجسم في D أما ناً من فيتامين D2 لأنّ الجسم لا يسمح بتركيز كبير من فيتامين D3 للسير في مجرى الدم كما يفعل فيتامين D2.

يمكننا الحصول على الفيتامين من بعض الأغذية مثل: البيض، الأسماك، زيت كبد سمك، الحليب المدعم، حبوب الإفطار المدعمة، وبالتالي لتجنّب نقص فيتامين D الشديد ينصح باتّباع نظام غذائي صحيّ غنيّ بالعناصر الغنيّة بفيتامين D.

يسبّب نقص فيتامين D الكساح، ارتفاع ضغط الدم، تلين العظام، تساقط الشعر، ألم في العضلات العظام والمفاصل، الخمول والكسل، التأثير على الحالة النفسية مسببة الخوف والقلق وعدم التركيز حسب دراسة أُجريت حديثاً، ويرتبط أيضاً نقص فيتامين D في الوزن.

من وظائف فيتامين D في الجسم: ضبط مستوى الكالسيوم Calcium والفسفور في الدم ليساعد العظام على امتصاص الكالسيوم وبالتالي ضمان قوّة وكثافة العظام، للوقاية من هشاشة العظام، الكساح وترقق العظام. الوقاية من نقص الكالسيوم ومشاكل العظام عند مرضى الفشل الكلوي.

تقترح أيضاً بعض الدراسات وجود صلة بين نقص فيتامين D واضطرابات الجهاز الهضمي خاصة القولون العصبي، علاقة فيتامين D بجهاز المناعة حيث بدأ العلماء بدراسة علاقة نقص فيتامين D بمرض التصلب المتعدد، فيتامين D مهم لمرضى القلب وارتفاع الضغط، فيتامين D مهم لمرضى السكري، فيتامين D يقوي المناعة ويحمي من السرطان والأمراض المزمنة خاصة لدى كبار السن.

علاج نقص فيتامين D

1- ولأن الشمس هي المصدر الرئيسي لفيتامين D، يجب التعرض لأشعة الشمس حتى يكتسب الجسم الفيتامين مرة أخرى، وخصوصاً من الساعة 10 صباحاً حتى 3 عصراً.

2- تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين D، ولكن تحت إشراف الطبيب.

3- الاكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين D مثل السمك، الكبد، صفار البيض، القشطة.

4- يحتوي البرتقال على نسبة كبيرة من فيتامين D لذلك يجب الإكثار من تناول عصير البرتقال لتعزيز صحة الجسم والجهاز المناعي وزيادة فيتامين D.

5- الاهتمام بممارسة التمارين الرياضية يومياً، حتى لو ساعة في اليوم.

6- التخلص من زيادة الوزن والسمنة المفرطة وتراكم الدهون.

فوائد فيتامين D

قال باحثون إن جرعات فيتامين D يمكن أن تقي أكثر من ثلاثة ملايين شخص سنوياً، من نزلات البرد أو الإنفلونزا في بريطانيا، ويلعب الفيتامين، الذي يُسمّى أيضاً فيتامين أشعة الشمس، دوراً حيوياً في صحة العظام، لكنه أيضاً يلعب دوراً في تعزيز النظام المناعي للجسم. بحسب البي بي سي.

وحتى الدراسة، التي نشرت في الدورية الطبية البريطانية، على أن تتضمن وجبات الطعام فيتامين D، لكن هيئة الصحة العامة في إنجلترا «بي إتش إي» تقول إن بيانات حالات الإصابة ليست قاطعة، لكنها رغم ذلك توصي بتناول هذه الأقراص، وتقول إن جرعات الفيتامين يجب أن تؤخذ، من أجل تحسين صحة العظام والعضلات.

فيتامين D قبل الولادة

خلصت دراسة إلى أن الأمهات اللواتي يتناولن مكملات فيتامين D خلال الحمل أقل عرضة بنسبة 28 في المئة لإنجاب أطفال يعانون من نقص الوزن أو لوفاة الأجنة أو حديثي الولادة ولكن يبدو أن مكملات فيتامين D توفر هذه المنافع فقط عندما تتناول النساء 2000 وحدة دولية أو أقل في اليوم. وارتبطت هذه الكمية من الفيتامين بتراجع احتمالات إنجاب أطفال يعانون من نقص في الوزن بنسبة 55 في المئة ووفيات الأجنة أو حديثي الولادة بنسبة 65 في المئة، وقال كبير الباحثين شو تشين وي من جامعة مونتريال بكندا: «إن تناول فيتامين D أثناء الحمل آمن ولا يسبب وفيات للأجنة أو حديثي الولادة كما لا يسبب عيوباً خلقية أو أمراض خطيرة عند الولادة. كما قللت المكملات من خطر نقص وزن الأطفال وحسنت مستويات الكالسيوم لديهم ونموها في الشهر الاثني عشر الأولى من أعمارهم».

وأضاف وي في رسالة لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني: «فضلاً عن ذلك وجدنا أن الجرعة الأقل من مكملات فيتامين D (حتى 2000 وحدة دولية في اليوم) تقلص خطر وفاة الأجنة أو حديثي الولادة وخطر صغر حجم الرضع خلال فترة الحمل لكن الجرعات الأكبر (أكثر من 2000 وحدة دولية في اليوم) لم تقلص خطر وفاة الأجنة أو نقص أوزانهم خلال فترة الحمل».

كيف يحمي فيتامين D قلب طفلك؟

أظهرت دراسة طبية فنلندية أن الأطفال الذين لديهم مستويات مرتفعة من فيتامين D تنخفض لديهم مستويات الكوليسترول السيئ في الدم، مما يساهم في الوقاية من أمراض القلب، وأجرى الدراسة باحثون في معهد الطب الحيوي بجامعة شرق فنلندا، ونشروا نتائجها في دورة الأيض والغدد الصماء السريرية.

وتابع الباحثون 512 طفلاً تتراوح أعمارهم بين ست وثمان سنوات في الفترة بين عامي 2007 و2009، فوجدوا أن الأطفال الذين لديهم مستويات مرتفعة من فيتامين D انخفضت لديهم نسب الكوليسترول السيئ (LDL) في الدم، مما يساهم في الوقاية من أمراض القلب.

وأشاروا إلى أن نمط الحياة مثل اتباع نظام غذائي صحي، والنشاط البدني، والخروج واللعب في الهواء الطلق يؤدي إلى زيادة إنتاج فيتامين D في الجلد، وبالتالي زيادة مستوياته في الدم وانخفاض مستويات الدهون فيه.

وقال فريق البحث إن نتائج الدراسة تدعم أهمية اتباع توصيات تناول مكملات فيتامين D، والمنتجات الغنية المدعمة به، وضرورة التعرض لأشعة الشمس، خاصة في فصل الشتاء للحفاظ على انخفاض مستويات الكوليسترول السيئ في الدم، يُشار إلى أن من أكثر الطرق دقة في قياس نسبة فيتامين D فحص «25 هيدروكسي» بالدم، حيث تعتبر نسبة ثلاثين نانوغراماً/مليلتراً إلى خمسين نانوغراماً/مليلتراً كافية للأشخاص الأصحاء، أما نسبة 12 نانوغراماً/مليلتراً فما دون فتعد نقصاً في هذا الفيتامين.

وفيتامين D ينتج في الجسم نتيجة التعرض لأشعة B فوق البنفسجية من الشمس، كما يمكن الحصول عليه من الأسماك الدهنية كالسلمون وسمكة السيف والماكريل، بالإضافة إلى سمك التونة والسردين التي يوجد بها فيتامين D بمعدلات أقل، ويمكن أيضاً الحصول عليه من صفار البيض وكبد البقر والأطعمة المدعمة كالحبوب والحليب.

تفنيد نظرية عن فوائد فيتامين D

فقد علماء من جنوب سيدني نظرية تدعي فائدة فيتامين D كعامل وقائي ضد أمراض التصلب وباركنسون والزهايمر وغيرها من أمراض الشيخوخة، ويفيد صحيفة Medical Xpress بأن العلماء نشروا استطلاع دراستهم في مجلة Neuroscience Nutritional، وجاء فيها، أن مستوى فيتامين D يتراجع عند المرضى الذين يعانون من خلل في الوظائف الدماغية، لذلك افترض مجموع العلماء أن هذا الفيتامين الذي ينتجه جسم الإنسان بمساعدة ضوء الشمس، أو يتم أخذه مع المكملات الغذائية، قادر على تخفيض احتمال الخرف، وتلف الجهاز العصبي المركزي.

وأجرى الباحثون تحليلاً شاملاً لأكثر من 70 أبحاث سريرية وما قبل السريرية، مخصصة لتأثير فيتامين فعالته عن مقنعة براهين توجد لا، اللحظة هذه حتى أنه إلى وتوصلوا، الأعصاب أمراض رتطو على D الوقائية للدماغ، وفي نفس الوقت، يشير الباحثون إلى أن الأشعة فوق البنفسجية قد تؤثر إيجابياً على الجهاز العصبي المركزي، ولكن لا علاقة لهذه الآلية بهذا الفيتامين.

أظهرت نتائج دراسة حديثة أنَّ النقص الكبير في الفيتامين D يضاعف خطر الإصابة بالخرَف ومرض الزهايمر لدى الأشخاص فوق سن الخامسة والستين عاماً، وقام فريق دولي من الباحثين بتحليل كمية الفيتامين D في الدم لدى 1658 أمريكياً مسناً وبصحة جيّدة تابعوا حالتهم على مدى ست سنوات كمعدل، وهي فترة شهدت إصابة 171 شخصاً بالخرَف، و102 بالزهايمر.

وكشفت هذه الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب أنَّ مستويات متدنية من الفيتامين D تزيد خطر الإصابة بالخرَف بنسبة 53 بالمئة، وهي نسبة ترتفع إلى 125 بالمئة في حال وجود نقص كبير في هذه المستويات بالمقارنة مع الأشخاص الذين لديهم نسب تعتبر طبيعية من هذا الفيتامين في الدم.

كذلك سُجِّل لدى الأشخاص الذين لديهم مستويات أدنى من الفيتامين D في الدم، ارتفاع في خطر الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة 69 بالمئة، وبنسبة 122 بالمئة لدى الأشخاص الذين يعانون نقصاً أكبر، وقال ديفيد ليوبلين من كليّة الطب في مدينة إيكسستر البريطانية والمشرف الرئيسي على هذا البحث: «إنَّنا كنّا نتوقع التوصل إلى رابط بين النقص في الفيتامين D، وخطر الإصابة بالخرَف والزهايمر، إلّا أنَّ هذه النتائج شكّلت مفاجأة لأنَّ هذا الرابط كان أكبر بمرتين».

وأضاف: «يجب الآن إجراء تجارب سريرية، لتحديد ما إذا كان تناول الأطعمة الغنيّة بالفيتامين D، كالأسماك الغنيّة بالزيوت (السلمون وسمك المكريل...) أو تناول مكملات يساعد في تأخير ظهور المرض، وحتى في الوقاية من ظهور الزهايمر والخرَف»، واعتبر ليوبلين أنَّه: «على الرغم من أنَّ عدداً صغيراً من الأشخاص يستفيد من هذا البحث إلّا أنَّه سيكون له تأثير كبير على الصحة العامّة نظراً إلى الأثر المدمر والتكاليف المترتبة عن أمراض الخرف».

وخلصت الدراسة أيضاً إلى أنَّ تناول الفيتامين D بكميات تفوق 50 (نانومول) للتر الواحد يسمح بالإبقاء على صحة سليمة للدماغ، وللفيتامين D مصادر ثلاثة: فبالإضافة إلى السمك والمكملات التابعة له، يسمح التعرّض للشمس للأشعة ما فوق البنفسجية بتصنيع صنف مشتق من الكولسترول في الجسم.

ومن شأن التعرّض للشمس لمدة 15 دقيقة يومياً في الصيف أن يؤمّن للجسم الكمية الكافية من الفيتامين D الذي يُخزن لأشهر عدّة في الكبد والدهون، إلّا أنَّ هؤلاء الباحثين أشاروا إلى أنَّ البشرة لدى الأشخاص المسنين تكون أقل فاعلية على صعيد إنتاج فيتامين D مع التعرّض للشمس، وفي بلدان عدّة، تكون مستويات أشعة الشمس في الشتاء ضعيفة جداً بما لا يسمح للبشرة بإنتاج كميات كافية من الفيتامين D.

وتُعتبر أمراض الخرف ومن بينها الزهايمر من أكبر التحديات على صعيد الصحة العامّة مع 44 مليون حالة في العالم، وهو رقم من المتوقع أن يرتفع بواقع ثلاث مرات بحلول 2050 مع الازدياد السريع لمعدل الأعمال لدى السكّان، وتشير التقديرات إلى أنَّ حوالي مليار شخص في العالم يعانون نقصاً في الفيتامين D.

علاقة فيتامين D ونزيف الأنف

يُنتج جسم الإنسان فيتامين D عندما يتعرّض لأشعة الشمس أو عند تناول البيض والحليب، ويؤثّر هذا الفيتامين على الطريقة التي يستخدم فيها الجسم الكالسيوم، ويلعب فيتامين D دوراً هاماً في الوقاية من النزيف المتكرر للأنف ويساعد في تقوية الشعيرات الدموية الضعيفة التي تسبّب هذه المشكلة بالإضافة لفوائده الأخرى كالحفاظ على قوّة العظام والوقاية من تخثر الدم.

ويَنَتج نزيف الأنف بشكل أساسي عن تشعُّر في أحد الأوعية الدموية الموجودة في الجزء الأمامي من الأنف. ويوجد نوعين من هذا النزيف: النوع الأوَّل يُعرف بالنزيف الأمامي وتتم معالجته بمدَّة لا تتجاوز العشرين دقيقة عبر بعض الحركات البسيطة كالضغط على الأنف وانحناء الرأس للأمام بشكل خفيف أو عبر وضع مكعبات من الثلج على منطقة الأنف والجيوب الأنفية.

أمَّا النوع الثاني فهو أكثر خطورة ويُعرف بالنزيف الخلفي، ويصيب بشكل رئيسي الأكبر سنًا أو المرضى الخاضعين لاضطرابات مرضية معيَّنة حيث يحتاج هذا النوع لتدخل طبي مباشر من أجل إيقاف النزيف الحاد.