حقيقة فيتامين (د)



كثر الحديث حول فيتامين (د) في السنوات الأخيرة، والملحوظ أنّ هناك كمّاً كبيراً من المبالغة حول علاقته بالصحة العامة.

فما هو فيتامين (د)؟ وما أهميته للصحة؟ وكيف نحصل عليه؟ فيتامين (د) هو أحد الفيتامينات المهمة ويصنع في جسم الإنسان عن طريق الجلد عند تعرضه لأشعة الشمس فوق البنفسجية، وهو أيضاً موجود في العديد من الأطعمة.

يُعتبر فيتامين (د) عنصراً مهماً لبناء العظم عند الأطفال والشباب، حيث يساعد الجسم على امتصاص عنصر الكالسيوم المهم للمحافظة على قوة العظم. وهو مهم عند الكبار لمنع فقدان سماكة العظم والتسبب بالإصابة بمرض هشاشة العظام الذي يعرض المصابين به للكسور عند حوادث السقوط البسيطة، وأيضاً قد يسبب ضعفاً في قوة العضلات والإتزان فتصعب الحركة عند الكبار بالسن. والنقص الشديد في فيتامين (د) قد يسبب مرض الكساح عند الأطفال ومرض لين العظم عند البالغين من غير المسنين وكلاهما قد يسبب أيضاً كسور العظم وصعوبة النمو عند الأطفال.

علاقة نقصان فيتامين (د) بزيادة فرص الإصابة بالسرطان وأمراض السكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض نفسية وأمراض الرعاش والخَرَف وأمراض مزمنة أخرى، ليس لها دليل علمي واضح، ولابدّ من أبحاث إضافية لتأكيد هذه العلاقة.

ويعتبر نقص فيتامين (د) من الحالات المرضية المهمة في الوطن العربي والعالم، ويعود ذلك إلى قلة تناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامين وقلة التعرض للشمس بسبب الأجواء الحارة صيفاً والباردة شتاءً، وأيضاً بسبب نوعية اللباس التي تغطي غالباً معظم الجسم. والمنظمات الصحية العالمية توصي بعمل فحص لقياس نسبة فيتامين (د) لمرضى إلتهابات الجهاز الهضمي وجراحات المعدة والأمعاء كجراحات السمنة، لأنها تُصعّب من امتصاصه، وكذلك لمستخدمي العلاجات النفسية والعقلية والكورتيزون

وللمصابين بأمراض هشاشة العظام، لين العظام والكساح، الفشل الكلوي، نشاط الغدة الجاردرقية – وهي غدة تقع بجوار الغدة الدرقية وهرمونها وظيفته الأساسية التحكم بنسبة الكالسيوم في الدم – وأيضاً للذين لا يتعرضون للشمس بشكلٍ كاف، ذوي البشرة السمراء، الحوامل والمرضعات، ذوي التغذية الفقيرة من فيتامين (د) والكبار بالسن.

قياس نسبة فيتامين (د) في الدم يتم (D Vitamin OH-25 Total) في المختبر ومن دون الحاجة للصيام قبله. ونتيجة فحص أقل من 30 ml/ng أو 75 L/nmol (تختلف وحدات القياس باختلاف المختبر) تعتبر نقصاً في الفيتامين وتستوجب العلاج.

لعلاج نقص هذا الفيتامين يصعب الاعتماد على الوسائل الطبيعية، ويتطلب الأمر استخدام مكملات غذائية وهي متوافرة بشكل أقراص أو كبسولات، سائل أو محلول للحقن.

تعتمد جرعة فيتامين (د) لعلاج النقص على عمر المريض، مستوى الفيتامين في الدم وسبب نقصه. وغالباً يكون تعويض النقص عن طريق الأقراص اليومية أو الأسبوعية لمدة أسابيع أو أشهر بإشراف الطبيب المعالج، ثمّ استخدام جرعة أقل كعلاج مستمر لمنع حدوث النقص مرّةً أخرى.

المصادر الطبيعية لفيتامين (د) قد تفيد في إبقاء مستويات الفيتامين بالمستوى الطبيعي، مثل التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية ما بين 10 صباحاً و3 ظهراً، لمدّة 20 دقيقة مرّتين إلى ثلاث مرّات في الأسبوع مع كشف الذراعين والرجلين على الأقل.

أيضاً هناك أغذية تحتوي طبيعياً على نسبة وفيرة من فيتامين (د) مثل الأسماك الدهنية (السامون، التونة، السردين)، الفطر، صفار البيض. وهناك أغذية مدعّمة بهذا الفيتامين مثل منتجات الألبان، العصائر، حليب الأطفال وحبوب الإفطار.

وبالإمكان الوقاية من نقص فيتامين (د) إذا تمّ الإلتزام بالغذاء الصحي والتعرض للشمس بشكلٍ كافٍ، وحتى الاعتماد على مكملات فيتامين (د) إن تطلّب ذلك. نقص فيتامين (د) من الأمور التي يجب العمل على منعها منذ سن مبكّرة وجعل الحياة الصحية أهم جزء للوقاية منها منذ سن الطفولة.

* د. ثامر محمد العيسى