نقص فيتامين «D» خطر يترصدك

يتسبب انخفاضه بالكثير من المشاكل الصحّية

حسب تقارير سابقة لهيئة الصحّة في مدينة عربية، فإنّ 78% من سكان دولة عربية يعانون من نقص في فيتامين «D». ويرجع ذلك لعدم التعرض لأشعة الشمس والتي تساعد الجسم على إنتاجه. ووضحت الأبحاث التي شملت 2800 شخص أنّ نسبة 81% منهم مصابون بقصور في الفيتامين المعني، بينهم 63% يعانون النقص الخطير وثلاث أرباع هؤلاء من أهل البلد.

كما أشار باحثون في إحدى المستشفيات إلى أنّ العرب هم الأكثر افتقاراً دوناً عن غيرهم لفتيامين «D»، ويرجع ذلك للعديد من العوامل الاجتماعية والبيئية التي تحجب تعرضهم للكمية التي يحتاجها الجسم من هذا الفيتامين المهم، والذي يساعد الجسم على امتصاص الفسفور والكالسيوم اللازمين لنمو العظام والأسنان. وفي حالة نقص فيتامين «D» في الجسم يعمل الجسم على تعويض هذا النقص عن طريق انتزاع الكالسيوم الموجود في العظام مسبباً مرض هشاشة العظام.

يعتبر فيتامين «D» من الفيتامينات المهمة جدّاً للرجل، ويتسبب انخفاضه بالكثير من المشاكل الصحّية، منها:

انخفاض هرمون التستوستيرون:

هو أهم هرمون ذكوري عند الرجل. مسؤول عن التغيرات الجسدية التي تحدث خلال فترة البلوغ لدى الرجال. كذلك يعمل على خلايا الخصيتين لإنتاج الحيوانات المنوية. كما يساعد على نمو العظام والعضلات ويؤثر في المزاج، والرغبة الجنسية وبعض جوانب القدرة العقلية.

أظهرت دراسة قدمت في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية للجهاز البولي في 2015، والتي قامت بتحليل عينات دم من 824 رجلاً حول العالم، أنّ انخفاض مستوى 25 هيدروكسي فيتامين «D» في الرجل يرتبط بشكل مباشر بانخفاض مستويات التستوستيرون في الدم. وبعبارة أخرى، كلما ارتفعت نسبة فيتامين «D» في الهرمون نسبة انخفضت «D» فيتامين نقص وكلما ،تستوستيرون هرمون معدلات زادت ،الدم في .الدم

هشاشة العظام:

إنّ نقص فيتامين «D» له تأثيره الكبير على العظم وعلاقته بهرمون الغدد جارات الدرقية، حيث يؤدي انخفاضه إلى ارتفاع هذا الهرمون في الجسم ما يؤدي إلى نقص الكلس، ومن ثم يعمل على هشاشة العظام.

أمراض القلب:

تشير دراسات إلى أنّ نقص فيتامين «D» من العوامل التي تزيد من خطر النوبات القلبية وأمراض قصور القلب الاحتقاني وكذلك أمراض الشرايين، السكتات الدماغية، وأمراض أخرى لها علاقة بمشاكل القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري. وقامت الدكتورة ايرين ميكوس مساعدة تدريس الطب في مستشفى "جونز هوبكنز" في شعبة أمراض القلب والأوعية الدموية بإجراء الكثير من الدراسات حول فيتامين «D» وأوضحت أنّ زيادة فيتامين «D» في الدم يقلل من أمراض القلب بشكل ملحوظ.

أمراض الرئة:

اثبتت الدراسات السابقة أنّ انخفاض فيتامين «D» يتسبب بصورة مباشرة في مشاكل الربو المزمن وانسداد الشعب الهوائية، لكن ظهرت دراسة استرالية قبل عام ونيف تقول إنّ نقص فيتامين «D» يبدل هيئة الرئة ووظائفها لدى صغار الحيوانات التي أجريت الاختبارات عليها. وبذلك تكون الدراسة قد ربطت بين نقص «D» والعجز في وظائف الرئة. وأنّ فيتامين «D» يغير من تطور الرئة مما قد يفسر ارتباط مرض الرئة الانسدادي بمستوياته في الدم.

سرطان البروستاتا:

تشير دراسات عرضت في معرض الجمعية الكيميائية الأمريكية إلى أنّ فيتامين «D» يبطئ تطور أورام البروستاتا في بدايات المرض دون الحاجة إلى التدخل الجراحي أو العلاج الإشعاعي. وترجع هذه النتائج إلى التغيرات في مستوى الدهون والبروتينات بين المتطوعين الذين أجريت عليهم الدراسات.

سرطان القولون:

أظهرت الدراسات أن انخفاض فيتامين «D» في الجسم يزيد من مخاطر الإصابة بالزوائد اللحمية في القولون وبالتالي يزيد من نسبة تحولها إلى خلايا سرطانية. وذلك لأن مستقبلات فيتامين «D» موجودة بكثرة في القولون وتمنع من تنشيط البروتين المسؤول عن تحول الخلايا الطبيعية بالقولون إلى خلايا سرطانية وبالتالي تكاثرها.

أهم الأسباب التي تؤدي إلى نقص فيتامين «D»:

عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس واستخدام واقي الشمس وعوامل الحماية. وجود مشاكل في الجهاز الهضمي. السمنة الحادة والتي تؤدي إلى تجمع «D» في الدهون مما يحد من توزعها في الدم. أدوية الصرع. زيادة الفوسفات في الكلية. أمراض الكبد والكلى وسوء التغذية.

معدلات فيتامين «D» المناسبة للذكور:

- حديثو الولادة حتى عام يحتاجون 400 وحدة دولية.
- الأطفال والبالغون والرجال حتى 70 سنة، يحتاجون 600 وحدة دولية.
- كبار السن فوق 70 سنة يحتاجون 800 وحدة دولية.

مصادر مهمة للفيتامين:

الإنتاج الذاتي في الجلد عن طريق الشمس تحت تأثير الأشعة فوق البنفسجية. أغذية معينة مثل البيض، سمك السالمون، السردين، كبد البقر، الفطر. المكملات الغذائية والعلاج بصندوق الضوء، فإذا كانت صحّة المريض في حاجة عاجلة لفيتامين «D» يوصف الطبيب للمريض لصندوق الضوء لمدة 15 دقيقة.