

تغذية

نانالي عقيقي غزّة
دائرة الشؤون الصحية

لا شك في ان الفيتامين D ضروري لتنظيم الكالسيوم والفسفور الموجودين في جسم الانسان، وهو يلعب دورا مهما في الحفاظ على بنية العظام. لكن حذار استعماله بكثرة او اللجوء اليه في مكان غير مناسب، لانه قد يؤثر سلبا على الجسم ويؤدي الى مضاعفات ليست في الحسبان

موازن إستعماله دقيق، وإلا مضاعفاته خطيرة

متى يكون الفيتامين D ضرورياً لجسم الإنسان؟

يعتبر التعرض لاشعة الشمس طريقة سهلة لمعظم الناس للحصول على الفيتامين D. ان تعرض اليدين والوجه والذراعين والساقين لاشعة الشمس، من اثنين الى ثلاثة مرات في الاسبوع، يعتبر كافيا لافراز الجلد ما يكفي من فيتامين D. يختلف وقت التعرض الضروري للشمس باختلاف العمر ونوع الجلد والموسم والوقت وما الى ذلك. 6 ايام فقط من التعرض لاشعة الشمس من دون واق، يمكن ان تعوض 49 يوما من عدم التعرض للشمس. علما ان الدهون التي نستعملها لحماية البشرة تعمل كنوع من بطاريات تخزين للفيتامين D. خلال فترات ضوء الشمس يجري تخزين الفيتامين D في الدهون، ثم يتم اطلاقه عند اختفاء هذا الضوء.

يعد نقص الفيتامين D اكثر شيوعا بين الناس مما قد تتوقعه، خصوصا للاشخاص الذين لا يحصلون على ما يكفي من اشعة الشمس، كالذين يعيشون في كندا والنصف الشمالي من الولايات المتحدة، كونهم ليسوا معرضين لاشعة الشمس بشكل خاص. على الرغم من ذلك، حتى الاشخاص

الذين يعيشون في مناخات مشمسة قد يكونون في خطر، ربما لان الناس يقيمون في منازلهم اكثر، او يتسترون في الخارج، او يستخدمون واقيات الشمس لتقليل خطر الإصابة بسرطان الجلد. يتعرض كبار السن ايضا لخطر الإصابة بنقص الفيتامين D. فهم اقل عرضة لقضاء بعض الوقت في الشمس، وقد لا يحصلون على هذا الفيتامين في نظامهم الغذائي، او يواجهون صعوبة في امتصاصه حتى لو حصلوا عليه في نظامهم الغذائي، وقد يواجهون صعوبة اكبر في تحويل الفيتامين D الغذائي الى شكل مفيد بسبب مشاكل الكلى. في الواقع، يقترح بعض العلماء ان خطر الإصابة بنقص الفيتامين D لدى الاشخاص الذين تزيد اعمارهم عن 65 عاما، مرتفع للغاية.

لذلك، فان مكملات الفيتامين D ضرورية لكبار السن، والاشخاص الذين يعيشون في خطوط العرض الشمالية، وذوي البشرة الداكنة الذين يحتاجون الى وقت اضافي في الشمس.

اما في ما يتعلق بفيروس كورونا

آثار جانبية

- عندما يؤخذ من طريق الفم: الفيتامين D آمن على الارجح عندما يؤخذ من طريق الفم بكميات موصى بها. لا يعاني معظم الناس عادة من الآثار الجانبية للفيتامين D الا اذا تناولوا الكثير منه. بعض الآثار الجانبية لتناول كميات كبيرة من فيتامين D تشمل الوهن، التعب، النعاس، الصداع، فقدان الشهية، جفاف الفم، الطعم المعدني، الغثيان، القيء،



اثناء الحمل او خلال الرضاعة الطبيعية. فقد يؤدي استخدام جرعات اعلى الى الحاق ضرر جسيم بالرضيع. * الاطفال: يعتبر الفيتامين D آمنا على الارجح عند الاطفال لدى تناوله عن طريق الفم بكميات موصى بها طبعاً. لكن من غير الامن تناول فيتامين D بجرعات اعلى في المدى الطويل.

- يجب ان لا يتناول الرضع من 0-6 اشهر اكثر من 1000 وحدة (25 ميكروغراما) يوميا.

- يجب ان لا يتناول الاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين 6-12 شهرا اكثر من 1500 وحدة (37.5 ميكروغراما) يوميا.

- يجب ان لا يتناول الاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين 1-3 سنوات اكثر من 2500 وحدة (62.5 ميكروغراما) يوميا.

- يجب ان لا يتناول الاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين 4 - 8 سنوات اكثر من 3000 وحدة (75 ميكروغراما) يوميا.

- يجب ان لا يتناول الاطفال الذين تبلغ اعمارهم 9 سنوات وما فوق اكثر من 4000 وحدة (100 ميكروغرام) يوميا.

تصلب الشرايين وامراض الكلى:

قد يؤدي تناول الفيتامين D الى تفاقم الإصابة بتصلب الشرايين، وارتفاع الكالسيوم، وازياد المصابين بامراض الكلى سوءا. كما ان تناول هذا الفيتامين قد يؤثر سلبا على الذين يعانون من مستويات عالية من الكالسيوم في الدم الفيتامين D قد يزيد من مستوياته، مما سيجعل حالتهم الصحية اسوأ. على اية حال، يجب مراقبة مستويات الكالسيوم بعناية لدى هؤلاء الاشخاص.

السل:

قد يزيد الفيتامين D من مستويات الكالسيوم لدى مرضى السل، مما قد يؤدي الى حصول مضاعفات مثل حصوات الكلى.

الأطعمة الغنيّة بالفيتامين D

- تحتوي الاسماك الزيتية مثل السلمون والسردين والترويت على كميات معقولة من فيتامين D.
- يحتوي زيت كبد الحوت على كمية كبيرة من فيتامين D، لكن يجب على النساء الحوامل عدم تناول هذا الزيت.
- يحتوي صفار البيض واللحوم ومخلفاتها والحليب على كميات صغيرة من هذا الفيتامين.
- المارغرين وبعض حبوب الافطار وحليب الاطفال واللبن.

وغيرها. يعتبر تناول الفيتامين D يوميا ولفترات طويلة بجرعات اعلى من 4000 وحدة (100 ميكروغرام)، غير آمن على الارجح وقد يسبب مستويات عالية جدا من الكالسيوم في الدم. على الرغم من ذلك، غالبا ما تكون هناك حاجة لجرعات اعلى بكثير من اجل العلاج قصير الامد لنقص الفيتامين D. يجب ان يتم هذا النوع من العلاج تحت اشراف الرعاية الصحية، اي الطبيب المتخصص.

- عند اعطائه كجرعة: يعتبر الفيتامين D آمنا عند اعطائه كحقنة في العضلات

بالكميات الموصى بها. لا يعاني معظم الناس عادة من الآثار الجانبية للفيتامين D الا اذا تم تناول الكثير منه.

الاحتياطات والتحذيرات الخاصة

* الحمل والرضاعة: لا شك في ان الفيتامين D آمن في اثناء الحمل والرضاعة عند استخدامه بكميات يومية لا تتعدى 4000 وحدة (100 ميكروغرام). لا تستخدم جرعات اعلى الا اذا طلب منك ذلك طبيبك المعالج. من المحتمل ان يكون فيتامين D غير آمن عند استخدامه بكميات اكبر في