



# نقص فيتامين (د)



كلية العلوم الطبية التطبيقية  
College of Applied Medical Sciences

الراعي الرسمي

**SIEMENS**



للعظام. وفي الآونة الأخيرة، أظهرت الأبحاث أهميته في وقاية الجسم من مجموعة كبيرة من الأمراض، بالإضافة إلى ارتباط نقصه بالعديد من الأمراض الخطيرة.

### نقص فيتامين (د)

تحدث حالة نقص فيتامين (د) عندما تقل مستوياته في الدم عن النسبة اللازمة للحفاظ على صحة سليمة. وكلما زادت مدة النقص، ازدادت مخاطر الإصابة بمضاعفات صحية خطيرة. ويعد نقص فيتامين (د) وباء عالمي، حيث تشير التقديرات الأخيرة إلى أن ٥٠ - ٩٠٪ من سكان العالم تحت خطر الإصابة.

وفي المملكة العربية السعودية، ينتشر نقص فيتامين (د) على نطاق واسع بغض النظر عن العمر والجنس، حيث تبلغ الإصابة ما بين ٦٠ - ٨٠٪، وترتفع هذه النسبة إلى أكثر من ٩٠٪ بين طالبات المدارس في المرحلة المتوسطة والثانوية. بينما في الأطفال، يعاني ما يقارب ٦٠٪ من نقص خفيف، و٢٨٪ من نقص حاد.

فيتامين (د) هو في الحقيقة مكوّن هرموني وليس فيتامين بالمعنى الحقيقي. فالفيتامين هو المادة التي لا يستطيع الجسم تصنيعها، ويعتمد على المصادر الخارجية كالأطعمة للحصول عليها، بينما فيتامين (د) يصنع وبصورة رئيسية في الجلد بفعل تأثير أشعة الشمس فوق بنفسجية على مركبات خاصة تقوم بتكوينه داخل الجسم، ويقتصر دور الغذاء على توفير كميات قليلة جدا منه. ويعتبر من فئة الفيتامينات التي تذوب في الدهون.

### دورته في الجسم

يقوم الجلد بإنتاج فيتامين (د) بصورته الخاملة، ثم ينقل إلى الكبد ليقوم بتحويله إلى صورة مفعلة جزئياً (٢د) وتطلق في الدم لتقوم الكلى عند الحاجة بتحويلها إلى الصورة المفعلة (٣د) والتي تدخل في العمليات الحيوية الأساسية في جميع أنحاء الجسم.

### وظائفه

يعتبر فيتامين (د) ضروري لامتصاص الكالسيوم في الأمعاء بعد الطعام، ولتكوين العظام بصورة سليمة. كما أنه يدخل في بناء الخلايا والوظائف المناعية

## أعراض الإصابة بنقص فيتامين (د)

التعب والإعياء والفتور والخمول، الألم في العظام خاصة في الأطراف السفلية وأسفل الظهر، ضعف في العضلات والعظام، اكتئاب، والتهابات متكررة. كما يؤدي النقص الشديد إلى الإصابة بالكساح وهشاشة العظام التي تؤدي إلى الكسور.

## الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة

١. الأطفال والكبار الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس بصورة كافية، والأشخاص الغير قادرين على مغادرة منازلهم أو المقيمين في دور الرعاية، وأصحاب الأعمال المسائية.
٢. الأشخاص الذين يقومون بتغطية أغلب أجسادهم.
٣. الأشخاص ذوي البشرة الداكنة، لكونها تحتوي على نسبة أعلى من صبغة الميلانين التي تحمي الجسم ضد أشعة الشمس فوق البنفسجية اللازمة لتكوين فيتامين (د).
٤. كبار السن، حيث أن بشرتهم تحتوي على نسبة أقل من مصنعات فيتامين (د).
٥. الأطفال الرضع، لكونهم يعتمدون على حليب الأم الذي يعتبر مصدر فقير بفيتامين (د) إذا كانت الأم تعاني من النقص أو لا تتناول كميات كافية تمكنها من توفير حاجة جسمها وطفلها معا.
٦. المصابون بالسمنة.

## تشخيص نقص فيتامين (د) معمليا

يتم بأخذ عينة دم لعمل تقدير كمي لنسبة الفيتامين في الدم وتعتبر طريقة بسيطة وسهلة ونتائجها دقيقة وتتراوح النسبة الطبيعية لفيتامين د بالدم من (٢٠-٦٠ نانو جرام لكل مليلتر- دم) . ويتم أيضا عمل قياس لنسبة الكالسيوم و الفوسفور بالدم في حالة نقص فيتامين (د) عن المعدل الطبيعي له في الدم.

## كيف يمكن علاج نقص

## فيتامين (د)

• المحافظة على التعرض الكافي لأشعة الشمس: يعتبر الجلد المصدر الرئيسي لفيتامين (د)، حيث ينتج ٩٠٪ من فيتامين (د) اللازم لأجسامنا عند تعرضه لأشعة الشمس المباشرة. لذا ينصح بتعريض الوجه والذراعين والساقين وما أمكن من الجسم لأشعة الشمس المباشرة لمدة (٥ - ٣٠) دقيقة ما بين الساعة ١٠ صباحا - ٣ ظهرا بدون استخدام واقي الشمس، مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل.

• تناول غذاء صحي ومتوازن: يكون غني بالعناصر التي تحتوي على فيتامين (د) والكالسيوم. يتواجد فيتامين (د) بكميات قليلة في بعض الأطعمة مثل: التمر، والسلم، (التونة، السلمون، السردين، والرنجة، زيت السمك، البيض، الكبد، منتجات الصويا، ومنتجات الألبان (الحليب، اللبن، الجبن...)





**كلية العلوم الطبية التطبيقية**  
**College of Applied Medical Sciences**

