



ما الذي يُسبب نقص فيتامين د؟

يمكن أن يحدث نقص فيتامين د نتيجة للأسباب التالية:

- عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل كاف.
- عدم كفاءة إنتاج فيتامين د داخل الجلد.
- عدم وجود كمية كافية من فيتامين د في الطعام.
- تكسير فيتامين د داخل الجسم بواسطة أدوية أخرى.
- وجود مشاكل وراثية تمنع عمل الفيتامين في الجسم.

وجود مشاكل صحية أخرى تؤثر على إنتاج فيتامين د أو على عمله داخل الجسم.

أعراض نقص فيتامين د

تختلف أعراض نقص فيتامين د بين الأطفال والبالغين.

الأعراض الشائعة لدى الأطفال تتضمن:

- تأخر النمو.
- الآم في العظام والعضلات.
- صعوبة التنفس.
- تأخر إغلاق فاصل الرأس اللين (اليافوخ) عند الرضع.
- تأخر المشي.
- تورم المفاصل.
- تشوهات الهيكل العظمي (نقوس الساقين أو الركبة المتلاصقة)
- مشاكل الأسنان (تأخر ظهور الأسنان)
- حدوث تشنجات، نوبات صرع أو هيجان.

الأعراض الشائعة لدى البالغين:

- التعب السريع عند ممارسة الأنشطة.
- الشعور بالآم في العظام أو العضلات.
- الشعور بالآم في أسفل الظهر أو القدمين.
- كسور العظام المتكررة.
- ضعف العضلات.



⊕ الوقاية من نقص فيتامين د

يمكن الوقاية من نقص فيتامين د عن طريق اتباع أسلوب حياة صحي يشمل التعرض المناسب لأشعة الشمس، التغذية الصحية وتناول مكملات فيتامين د.

يتم الحصول على ١٠ إلى ٢٠٪ فقط من الاحتياج اليومي من فيتامين د عن طريق الأطعمة.

حاول التعرض لأشعة الشمس ثلاث مرات أسبوعيًا لمدة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة من الساعة ٩ صباحًا إلى ٢ ظهرًا.

ملاحظة: يحتاج الأشخاص ذوي البشرة الداكنة إلى التعرض إلى الشمس لفترة أطول.

⊕ التعرض الآمن لأشعة الشمس

للحصول على قدرٍ كافٍ من أشعة الشمس، قم بتعريض ما يقرب من ثلث جسمك إلى الشمس أو فقط الوجه والذراعين عند القيام بأنشطة خارج المنزل.

ملاحظة: التعرض للشمس داخل المنزل عن طريق النوافذ غير مُفيد.

استعمل كريمات واقية من الشمس، القبعات ونظارات الشمس. الاستعمال العادي للكريمات الواقية لا يمنع إنتاج فيتامين د داخل الجلد.

يُنصح للرضع فوق سن ستة أشهر وللأطفال الأكبر سنًا بالتعرض غير المباشر لأشعة الشمس مع استعمال كريمات واقية وملابس واقية أيضًا.

التعرض الزائد لأشعة الشمس

لن يُضيف المزيد من فيتامين د

العلاج +

يوجد العديد من المكملات التي تحتوي على فيتامين د المتاحة لعلاج نقص فيتامين د أو قصور فيتامين د.

لإعادة مستوى فيتامين د إلى المستوى الطبيعي، يجب أن تتبع العلاج الموصوف لك من قبل طبيبك.

قد تحتاج أيضًا إلى أخذ مكملات الكالسيوم مع فيتامين د لمساعدة عظامك. سيخبرك طبيبك إذا كنت تحتاج إلى ذلك.

بعد اكتمال العلاج، ستحتاج إلى اتباع أسلوب حياة صحي وقد تحتاج إلى تناول مكملات فيتامين د بشكل يومي للحفاظ على مستواه ضمن المستوى الطبيعي.



التغذية الصحية +

يوجد العديد من مصادر الغذاء التي تحتوي على فيتامين د:

- مُنتجات الأسماك:
 - سمك السلمون المُرقط.
 - سمك السلمون.
 - سمك الماكريل.
 - سمك الرنجة.
 - سمك السردين.
 - سمك الأنشوفة.
 - سمك سردين البيلشار.
 - سمك التونة.
 - زيت كبد السمك (زيت كبد سمك القد).
- صفار البيض.
- المكسرات (لكن ليس بكمية كبيرة)
- الفطر (عش الغراب)
- الأطعمة المدعمة:
 - حبوب الإفطار.
 - اللين، الزيادي، الجين، الزُيدة، الخ.
 - السمن.
 - زيوت الطهي.
 - عصير البرتقال.

