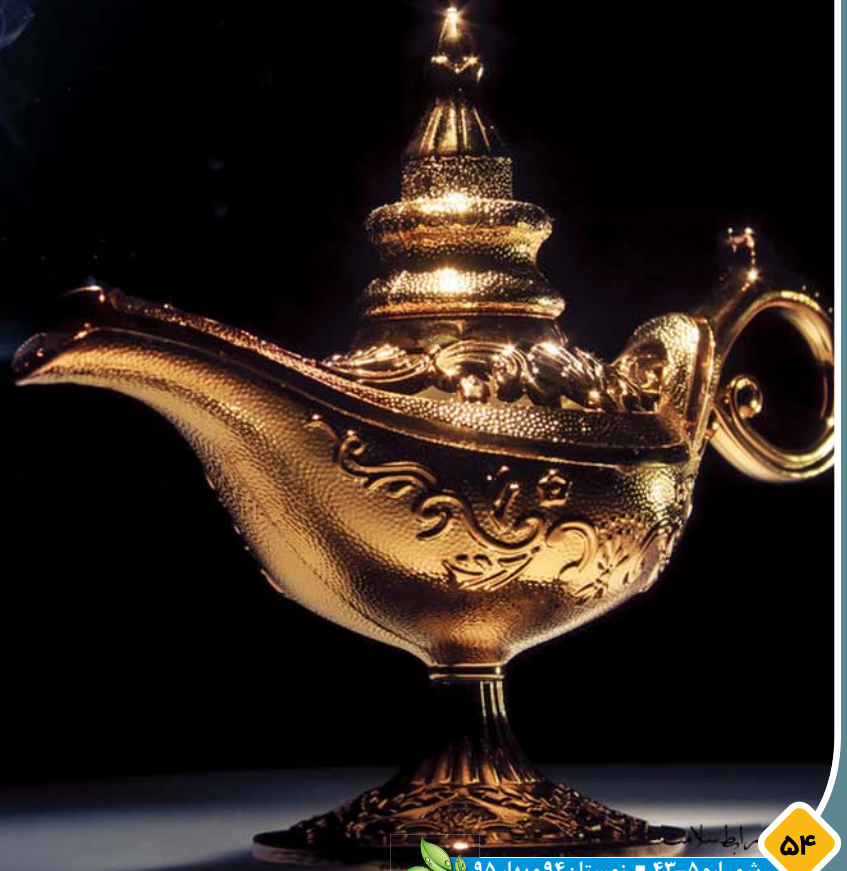


جادوی ویتامین د

ویتامین د یکی از ویتامین‌هایی است که با کمک نور آفتاب در بدن ما ساخته می‌شود. یکی از مهمترین عوارض کمبود این بیماری که از قبل شناخته شده بود نرمی استخوان است اما امروزه گفته می‌شود کمبود این ویتامین باعث ایجاد طیف وسیعی از بیماری‌ها نظیر دیابت، سرطان‌ها، ام‌اس و غیره می‌شود. حرف و حدیث در مورد ویتامین د به ویژه در فضای مجازی زیاد است. این که چرا در کشور آفتاب خیزی مثل کشور ما تا این حد کمبود ویتامین د همه گیر است و حرف و حدیث‌های ویتامین د تا چه حد پایه و اساس علمی دارد پرسشی است که آن را با دکتر محمد مهدی امام، فوق تخصص روماتولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مطرح کردیم.





این همه آفتاب و کمبود ویتامین د؟ چرا؟!!

اشعه فرابنفش خورشید منبع اصلی ساخت ویتامین د در بدن است اما در سالهای اخیر با تغییراتی که در شیوه زندگی بشر اتفاق افتاده، مردم کمتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند و به نوعی خود را از نور آفتاب محافظت می‌کنند. با این حساب دلایل این کمبود را می‌توان این‌گونه طبقه‌بندی کرد:

اول این که خیلی از افراد در محل کار یا زندگی خود در معرض آفتاب قرار نمی‌گیرند و در واقع مردم بیشتر در پشت شیشه‌ها زندگی می‌کنند. تابش آفتاب از پشت شیشه و پرده نقشی در ساخت ویتامین د ندارد.

دلیل دوم آلودگی هوا و وجود ذرات معلق در آن است که ساخت ویتامین د را مختل می‌کند.

دلیل سوم افزایش آگاهی مردم در خصوص مضرات زینبار اشعه خورشید است. مسئله ابتلا به سرطان‌های پوست باعث شده تا مردم با استفاده از کرم‌های ضد آفتاب پوست خود را محافظت کنند که کار بسیار درستی است. باید بدانید بهترین زمان برای ساخت ویتامین د موقعی است که آفتاب به صورت عمود به زمین بتابد؛ یعنی ساعت ۱ تا ۳ بعد از ظهر در تابستان و لازم است پوست دست و صورت به مدت ۲۰ دقیقه در معرض تابش آفتاب قرار گیرد. تقریباً این برای هیچکس عملی نیست چرا که همه ما امروزه می‌دانیم که تابش مستقیم نور خورشید به ویژه در تابستان خطر سرطان پوست را افزایش می‌دهد. در فصل زمستان حتی اگر ظهر هم در معرض تابش قرار بگیرد ساخت ویتامین د چندان مناسب و کافی نخواهد بود.

و در نهایت این که ویتامین د یک ویتامین محلول در چربی است اما امروزه مردم برای حفظ سلامتی از مصرف چربی‌گریزان هستند.

در مجموع به دلایلی که گفته شد کمبود ویتامین د نه تنها در کشور ما بلکه در تمام نقاط جهان به یک مشکل عمومی تبدیل شده است. لذا با توجه به کمبود ویتامین د بهتر است از مکمل‌ها برای تامین این ویتامین استفاده شود.

کمبود ویتامین د در کشور جدی است!

نتایج آخرین بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد شیوع کمبود ویتامین د در کشور ما حدود ۷۰-۶۰ درصد است که این آمار به دلیل عوارض فراوانی که کمبود این ویتامین دارد بسیار نگران‌کننده است.

از بیماریهایی که رابطه آن با کمبود ویتامین د اثبات شده است می‌توان به افزایش ۳۰ درصدی ابتلا به انواع سرطانها، سکته‌های قلبی و مغزی، بیماری ام‌اس (MS)، اختلالات خلق و خوی فصلی، افسردگی، دیابت، پارکینسون، مشکلات مفصلی، پوکی استخوان و مقاومت به درمانهای مربوط به آن، نرمی استخوان، سندرم پای بیقرار و از همه مهمتر به پیشرفت آرتروز اشاره کرد.



خطر در کمین شما!

چند گروه از مردم بیشتر در خطر کمبود ویتامین د قرار دارند. **افراد چاق:** در این افراد ویتامین د در بافت‌های چربی انبار شده و از دسترس بدن خارج می‌شود.

افرادى که پوست تیره رنگ دارند: در مناطق آفتاب خیز مثل مناطق جنوبی کشور، رنگ پوست تیره تر است. در واقع این یکی از بهترین تدبیرهای خداوند برای جلوگیری از نفوذ آفتاب به پوست و مضرات آن می‌باشد. اگر افراد تیره پوست، آفتاب کافی دریافت نکنند ساخت ویتامین د در بدنشان مختل شده و دچار کمبود خواهند شد.

سالمندان: افراد مسن به ویژه کسانی که در موسسات نگهداری سالمندان زندگی می‌کنند به شدت در معرض کمبود ویتامین د هستند.

بیماران مبتلا به سوء جذب: بیماری‌هایی که به هر دلیلی جذب مواد غذایی در بدنشان به خوبی انجام نمی‌گیرند نظیر بیماران مبتلا به سلیاک (نوعی بیماری خود ایمنی که جذب مواد غذایی در روده اختلال دارد)، التهاب مزمن لوزالمعده، و مبتلایان به ژیلباردیا (نوعی بیماری انگلی که منجر به اسهال چرب شده و چون ویتامین د محلول در چربی است از این طریق از بدن دفع می‌شود) نیز در معرض خطر کمبود ویتامین د هستند.

و بالاخره، دسته آخر که بخش وسیعی از مردم جامعه در این گروه قرار می‌گیرند؛ افرادی هستند که از قرار گرفتن در مجاورت خورشید و مصرف منابع چربی گریزان هستند.

چقدر نیاز داریم؟

هر فرد بالغ روزانه بین ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد به این ویتامین نیاز دارد که البته به تنهایی از منابع غذایی و یا نور خورشید قابل دریافت نیست. به طور مثال یک لیوان شیر با چربی معمولی (منظور شیری است که چربی آن گرفته نشده باشد)، حدود ۱۰۰ واحد ویتامین د دارد که البته این میزان تا حدی به غذا و شرایط نگهداری دام هم بستگی دارد؛ یعنی دام هم باید در معرض نور آفتاب بوده و غذای مناسب برای ساخت ویتامین د خورده باشد. بنابراین چنان چه شخصی بخواهد نیاز به ویتامین د خود را از طریق غذا تامین کند به عنوان مثال باید روزانه ۱۰ لیوان شیر با شرایط گفته شده بخورد که نه تنها برای سلامتی مناسب نیست بلکه عملی هم نمی‌باشد. از دیگر منابع غذایی ویتامین د می‌توان به مواد غذایی چرب مانند روغن آفتابگردان، روغن ماهی، زرده تخم مرغ، ماهیهای چرب و قارچ (به شرطی که در نور آفتاب پرورش داده شود) اشاره کرد. لذا حتی اگر افراد بخواهند، با تغییر در رژیم غذایی، ویتامین د بدن خود را تامین کنند، تقریباً ممکن نیست و بهتر است برای پیشگیری از کمبود این ویتامین از مکمل‌های ویتامین د استفاده شود.

بی‌علامتی شایعترین علامت

کمبود ویتامین د هیچ علامتی ندارد و فقط با اندازه‌گیری سطح سرمی میزان "D۳" خون قابل تشخیص است. با توجه به شیوع گسترده کمبود این ویتامین در کشور، مصرف مکمل‌های ویتامین در حد توصیه شده ی وزارت بهداشت تقریباً برای هیچکس به جز کسانی که دچار افزایش کلسیم خون یا بیماری‌های متابولیک استخوان هستند ضرر ندارد. برای درمان کمبودهای شدید حتماً باید سطح ویتامین د در خون اندازه‌گیری شود.



فرم‌های تزریقی ویتامین د ممنوع است.

استفاده از شکل‌های تزریقی ویتامین د فقط در شرایط خاص و برای افرادی که سوء جذب دارند نظیر بیماران مبتلا به سللیاک توصیه می‌شود ولی برای همه افراد جامعه به صورت معمول، یک اشتباه خطرناک است. با تزریق آمپول ویتامین د سطح سرمی آن به بالاتر از حد مجاز رسیده و می‌تواند مسمومیت ناشی از این ویتامین را ایجاد کند. بعضی افراد به اشتباه آمپول ویتامین د را به صورت ماهانه و یا هفتگی تزریق می‌کنند. تزریق یک آمپول ۳۰۰ هزار واحدی نیاز فرد را برای ۶ تا ۱۲ ماه تامین می‌کند. با هر تزریق سطح خونی ویتامین به یکباره به عدد صد و بالاتر می‌رسد و بعد شروع به کاهش می‌کند و این برای افراد عادی و عموم مردم مضر است و اصلاً توصیه نمی‌شود.

همانطور که کمبود ویتامین د خطر ابتلا به سرطان را زیاد می‌کند دریافت بیش از حد آن نیز شانس ابتلا به سرطان لوزالمعده و سردرد را زیاد می‌کند. همچنین مصرف بیش از حد ویتامین د می‌تواند زمین خوردن سالمندان و شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان را افزایش دهد.

مکمل‌های ویتامین د

با توجه به کمبود عمومی ویتامین د استفاده از مکمل‌های این ویتامین توصیه می‌شود. برای بالغین مصرف روزانه ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد از این ویتامین مجاز است. بهترین شکل استفاده، که توسط وزارت بهداشت نیز توصیه شده مصرف یک مکمل ۵۰ هزار واحدی در فواصل ۲ تا ۴ هفتگی است.

افرادی که دچار کمبود ویتامین د هستند ابتدا به مدت ۸ هفته با نظر پزشک تحت درمان قرار می‌گیرند؛ به این شکل که هر هفته یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی میل شده تا کمبود بدن برطرف گردد؛ سپس برای پیشگیری و حفظ ذخایر ویتامین د مصرف یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی هر ۲ یا ۴ هفته یک بار ادامه داده می‌شود.

افرادی که از مکمل‌های کلسیم حاوی ویتامین د یا مولتی‌ویتامین استفاده می‌کنند باید بدانند که میزان ویتامین د موجود در این داروها نسبت به میزان مورد نیاز فرد بسیار ناچیز است؛ لذا این افراد هم باید با نظر پزشک و طبق دستور از مکمل‌های ویتامین د استفاده کنند.

در افرادی که بیماری‌های متابولیک استخوان دارند مثل بیماران مبتلا به پازه، سارکوئیدوز و ... باید این ویتامین با احتیاط مصرف شود.

در حاشیه

ویتامین د به شکل‌های D۲ و D۳ در بازار دارویی وجود دارد. این دو شکل تفاوت زیادی با هم ندارند ولی مصرف D۳ در بعضی شرایط بهتر است چون تبدیل و استفاده از آن برای بدن ما آسان تر است

معمولی
۴۳۷۵

متوسط
۴۳۷۶

خوب
۴۳۷۷

عالی
۴۳۷۸



لطفاً نظر خود را در مورد این مطلب به شماره پیامک ۳۰۰۰۵۶۰۷۶۰ ارسال نمایید

پندهای حکیمانه | وصیت‌نامه لویی پاستور

در هر حرفه و شغلی که هستید نه اجازه دهید که به بدبینی‌های بی‌حاصل آلوده شوید و نه بگذارید که بعضی لحظات تاسف بار شما را به یأس و ناامیدی بکشاند. در آرامش حاکم بر آزمایشگاه‌ها و کتابخانه‌هایتان زندگی کنید. نخست از خود بپرسید: «من برای یادگیری خود چه کرده‌ام؟» سپس همچنان که پیش تر می‌روید بپرسید: «من برای کشورم چه کرده‌ام؟» و این پرسش را آنقدر ادامه دهید تا به این احساس شادی بخش و هیجان انگیز برسید که: «شاید سهم کوچکی در پیشرفت و اعتلای بشریت داشته‌اید.» اما صرفه نظر از هر پاداشی که زندگی به تلاش‌هایمان بدهد یا ندهد، آنگاه که لحظه مرگ فرا می‌رسد هر کدام از ما باید این حق را داشته باشیم که با صدای بلند بگوییم: «من آنچه در توان داشته‌ام انجام داده‌ام»