

ما تجهله عن فيتامين الشمس؟

2018-07-18

يجهل الكثير منا أهمية الفيتامينات على الرغم من كونها عناصر غذائية أساسية لأجسامنا، فتوجد طبيعياً في الأغذية وبعضها يتم تكوينها صناعياً، لتلبي احتياج الفرد لها وتقيه من بعض الأمراض، ومنها فيتامين د (D Vitamin) هو أحد الفيتامينات الذائبة في الدهون ويسمى أيضاً بفيتامين الشمس، لأن الجسم يقوم بتصنيعه عند التعرض للشمس، حيث تبين أن أشعة الشمس هي الوسيط الأهم في تصنيع فيتامين د بالجسم عبر الجلد، لكن التعرض لأشعة الشمس بكثرة قد يكون ضاراً.

المعدل الطبيعي لفيتامين د بالجسم بين 20-50 نانوغرام/مل، وان أدق طريقة لمعرفة نسبة فيتامين د في الجسم هي تحليل فيتامين د، ومن أنواعه فيتامين د2، D2 vitamin ، فيتامين د3 من كبير بتركيز يسمح لا الجسم لأن د2 فيتامين من أمانا أكثر د3 فيتامين يعد ، Vitamin D3 فيتامين د3 للسير في مجرى الدم كما يفعل فيتامين د2.

يمكننا الحصول على الفيتامين من بعض الأغذية مثل: البيض، الأسماك، زيت كبد سمك، الحليب المدعم، حبوب الإفطار المدعمة، وبالتالي لتجنب نقص فيتامين د الشديد ينصح باتباع نظام غذائي صحي غني بالعناصر الغنية بفيتامين د.

يسبب نقص فيتامين د الكساح، ارتفاع ضغط الدم، تلين العظام، تساقط الشعر، ألم في العضلات العظام والمفاصل، الخمول والكسل، التأثير على الحالة النفسية مسببة الخوف والقلق و عدم التركيز حسب دراسة أجريت حديثاً، ويرتبط أيضاً نقص فيتامين د في الوزن.

من وظائف فيتامين د في الجسم: ضبط مستوى الكالسيوم Calcium و الفسفور في الدم ليساعد العظام على امتصاص الكالسيوم وبالتالي ضمان قوة و كثافة العظام ، للوقاية من هشاشة العظام، الكساح و ترقق العظام . الوقاية من نقص الكالسيوم ومشاكل العظام عند مرضى الفشل الكلوي

تقترح أيضاً بعض الدراسات وجود صلة بين نقص فيتامين د و اضطرابات الجهاز الهضمي خاصة القولون العصبي، علاقة فيتامين د بجهاز المناعة حيث بدأ العلماء بدراسة علاقة نقص فيتامين د بمرض التصلب المتعدد، فيتامين د مهم لمرضى القلب و ارتفاع الضغط، فيتامين د مهم لمرضى السكري، فيتامين د يقوي المناعة ويحمي من السرطان والأمراض المزمنة خاصة لدى كبار السن.

علاج نقص فيتامين د

1: ولأن الشمس هي المصدر الرئيسي لفيتامين د ، يجب التعرض لأشعة الشمس حتى يكتسب الجسم الفيتامين مرة أخرى، وخصوصا من الساعة 10 صباحا حتى 3 عصرا.

2: تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على فيتامين د، ولكن تحت إشراف الطبيب.

3: الاكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين د مثل السمك ، الكبد، صفار البيض، القشطة.

4: يحتوي البرتقال على نسبة كبيرة من فيتامين د لذلك يجب الإكثار من تناول عصير البرتقال لتعزيز صحة الجسم والجهاز المناعي وزيادة فيتامين د.

5: الاهتمام بممارسة التمارين الرياضية يوميا، حتى لو ساعة في اليوم.

6: التخلص من زيادة الوزن والسمنة المفرطة وتراكم الدهون.

فوائد فيتامين "دي"

قال باحثون إن جرعات فيتامين دي يمكن أن تقي أكثر من ثلاثة ملايين شخص سنويا، من نزلات البرد أو الإنفلونزا في بريطانيا، ويلعب الفيتامين، الذي يسمى أيضا فيتامين أشعة الشمس، دورا حيويا في صحة العظام، لكنه أيضا يلعب دورا في تعزيز النظام المناعي للجسم. بحسب البي بي سي

سي.

وحث الدراسة، التي نشرت في الدورية الطبية البريطانية، على أن تتضمن وجبات الطعام فيتامين دي، لكن هيئة الصحة العامة في إنجلترا "بي إتش إي" تقول إن بيانات حالات الإصابة ليست قاطعة، لكنها رغم ذلك توصي بتناول هذه الاقراص، وتقول إن جرعات الفيتامين يجب أن تؤخذ، من أجل تحسين صحة العظام والعضلات.

فيتامين (د) قبل الولادة

خلصت دراسة إلى أن الأمهات اللواتي يتناولن مكملات فيتامين (د) خلال الحمل أقل عرضة بنسبة 28 في المئة لإنجاب أطفال يعانون من نقص الوزن أو لوفاة الأجنة أو حديثي الولادة ولكن يبدو أن مكملات فيتامين (د) توفر هذه المنافع فقط عندما تتناول النساء 2000 وحدة دولية أو أقل في اليوم. وارتبطت هذه الكمية من الفيتامين بتراجع احتمالات إنجاب أطفال يعانون من نقص في الوزن بنسبة 55 في المئة ووفيات الأجنة أو حديثي الولادة بنسبة 65 في المئة، وقال كبير الباحثين شو تشين وي من جامعة مونتريال بكندا إن تناول فيتامين (د) أثناء الحمل آمن ولا يسبب وفيات للأجنة أو حديثي الولادة كما لا يسبب عيوباً خلقية أو أمراض خطيرة عند الولادة. كما قللت المكملات من خطر نقص وزن الأطفال وحسنت مستويات الكالسيوم لديهم ونموها في الشهر الاثني عشر الأولى من أعمارهم.

وأضاف وي في رسالة لرويترز هيلث عبر البريد الإلكتروني "فضلاً عن ذلك وجدنا أن الجرعة الأقل من مكملات فيتامين (د) (حتى 2000 وحدة دولية في اليوم) تقلص خطر وفاة الأجنة أو حديثي الولادة وخطر صغر حجم الرضع خلال فترة الحمل لكن الجرعات الأكبر (أكثر من 2000 وحدة دولية في اليوم) لم تقلص خطر وفاة الأجنة أو نقص أوزانهم خلال فترة الحمل".

كيف يحمي فيتامين "د" قلب طفلك؟

أظهرت دراسة طبية فنلندية أن الأطفال الذين لديهم مستويات مرتفعة من فيتامين "د" تنخفض

لديهم مستويات الكوليسترول السيئ في الدم، مما يسهم في الوقاية من أمراض القلب، وأجرى الدراسة باحثون في معهد الطب الحيوي بجامعة شرق فنلندا، ونشروا نتائجها في دورة الأيض والغدد الصماء السريرية.

وتابع الباحثون 512 طفلا تتراوح أعمارهم بين ست وثمان سنوات في الفترة بين عامي 2007 و2009، فوجدوا أن الأطفال الذين لديهم مستويات مرتفعة من فيتامين "د" انخفضت لديهم نسب الكوليسترول السيئ "أل دي أل" (LDL) في الدم، مما يسهم في الوقاية من أمراض القلب.

وأشاروا إلى أن نمط الحياة مثل اتباع نظام غذائي صحي، والنشاط البدني، والخروج واللعب في الهواء الطلق يؤدي إلى زيادة إنتاج فيتامين "د" في الجلد، وبالتالي زيادة مستوياته في الدم وانخفاض مستويات الدهون فيه.

وقال فريق البحث إن نتائج الدراسة تدعم أهمية اتباع توصيات تناول مكملات فيتامين "د"، والمنتجات الغنية المدعمة به، وضرورة التعرض لأشعة الشمس، خاصة في فصل الشتاء للحفاظ على انخفاض مستويات الكوليسترول السيئ في الدم، يشار إلى أن من أكثر الطرق دقة في قياس نسبة فيتامين "د" فحص "25 هيدروكسي" بالدم، حيث تعتبر نسبة ثلاثين نانوغراما/ملييلترا إلى خمسين نانوغراما/ملييلترا كافية للأشخاص الأصحاء، أما نسبة 12 نانوغراما/ملييلترا فما دون فتعد نقصا في هذا الفيتامين، وفقا لمؤسسة حمد الطبية في قطر.

وفيتامين "د" ينتج في الجسم نتيجة التعرض لأشعة "ب" فوق البنفسجية من الشمس، كما يمكن الحصول عليه من الأسماك الدهنية كالسلمون وسمكة السيف والماكريل، بالإضافة إلى سمك التونة والسردين التي يوجد بها فيتامين "د" بمعدلات أقل، ويمكن أيضا الحصول عليه من صفار البيض وكبد البقر والأطعمة المدعمة كالحبوب والحليب.

تفنيد نظرية عن فوائد فيتامين "D"

فند علماء من جنوب سيدني نظرية تدعي فائدة فيتامين "D" كعامل وقائي ضد أمراض التصلب

وباركنسون وألزهايمر وغيرها من أمراض الشيخوخة، ويفيد صحيفة MedicalXpress بأن العلماء نشروا استطلاع دراستهم في مجلة Neuroscience Nutritional، وجاء فيها، أن مستوى فيتامين من مجموع افتراض لذلك، الدماغية الوظائف في خلل من يعانون الذين المرضى عند يتراجع "D" العلماء أن هذا الفيتامين الذي ينتجه جسم الإنسان بمساعدة ضوء الشمس، أو يتم أخذه مع المكملات الغذائية، قادر على تخفيض احتمال الخرف، وتلف الجهاز العصبي المركزي. بحسب روسيا اليوم.

وأجرى الباحثون تحليلاً شاملاً لأكثر من 70 أبحاث سريرية وما قبل السريرية، مخصصة لتأثير فيتامين "D" على تطور أمراض الأعصاب، وتوصلوا إلى أنه حتى هذه اللحظة، لا توجد براهين مقنعة عن فعاليته الوقائية للدماغ، وفي نفس الوقت، يشير الباحثون إلى أن الأشعة فوق البنفسجية قد تؤثر إيجابياً على الجهاز العصبي المركزي، ولكن لا علاقة لهذه الآلية بهذا الفيتامين.

نقص فيتامين "د" يؤدي للإصابة بالخرف

أظهرت نتائج دراسة حديثة أن النقص الكبير في الفيتامين "د" يضاعف خطر الإصابة بالخرف ومرض ألزهايمر لدى الأشخاص فوق سن الخامسة والستين عاماً، وقام فريق دولي من الباحثين بتحليل كمية الفيتامين د في الدم لدى 1658 أمريكياً مسناً وبصحة جيدة تابعوا حالتهم على مدى ست سنوات كمعدل، وهي فترة شهدت إصابة 171 شخصاً بالخرف، و102 بألزهايمر. بحسب فرانس برس.

وكشفت هذه الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب أن مستويات متدنية من الفيتامين د تزيد خطر الإصابة بالخرف بنسبة 53 بالمئة، وهي نسبة ترتفع إلى 125 بالمئة في حال وجود نقص كبير في هذه المستويات بالمقارنة مع الأشخاص الذين لديهم نسب تعتبر طبيعية من هذا الفيتامين في الدم.

كذلك سُجل لدى الأشخاص الذين لديهم مستويات أدنى من الفيتامين د في الدم، ارتفاع في خطر الإصابة بمرض ألزهايمر بنسبة 69 بالمئة، وبنسبة 122 بالمئة لدى الأشخاص الذين يعانون نقصاً

أكبر، وقال ديفيد ليويلين من كلية الطب في مدينة ايكسستر البريطانية والمشرف الرئيسي على هذا البحث: "إننا كنا نتوقع التوصل إلى رابط بين النقص في الفيتامين د، وخطر الإصابة بالخرف وألزهايمر، إلا أن هذه النتائج شكلت مفاجأة لأن هذا الرابط كان أكبر بمرتين".

وأضاف "يجب الآن إجراء تجارب سريرية، لتحديد ما إذا كان تناول الأطعمة الغنية بالفيتامين د ، كالأسماك الغنية بالزيوت (السلمون وسمك المكريل...) أو تناول مكملات يساعد في تأخير ظهور المرض، وحتى في الوقاية من ظهور الزهايمر والخرف"، واعتبر ليويلين أنه "على الرغم من أن عددا صغيرا من الأشخاص يستفيد من هذا البحث إلا أنه سيكون له تأثير كبير على الصحة العامة نظرا إلى الأثر المدمر والتكاليف المترتبة عن أمراض الخرف".

وخلصت الدراسة أيضا إلى أن تناول الفيتامين د بكميات تفوق 50 (نانومول) للتر الواحد يسمح بالإبقاء على صحة سليمة للدماغ، وللفيتامين د مصادر ثلاثة: فبالإضافة إلى السمك والمكملات التابعة له، يسمح التعرض للشمس للأشعة ما فوق البنفسجية بتصنيع صنف مشتق من الكولسترول في الجسم.

ومن شأن التعرض للشمس لمدة 15 دقيقة يوميا في الصيف أن يؤمن للجسم الكمية الكافية من الفيتامين د الذي يخزن لأشهر عدة في الكبد والدهون، إلا أن هؤلاء الباحثين أشاروا إلى أن البشرة لدى الأشخاص المسنين تكون أقل فاعلية على صعيد إنتاج فيتامين د مع التعرض للشمس، وفي بلدان عدة، تكون مستويات أشعة الشمس في الشتاء ضعيفة جدا بما لا يسمح للبشرة بإنتاج كميات كافية من الفيتامين د.

وتعتبر أمراض الخرف ومن بينها ألزهايمر من أكبر التحديات على صعيد الصحة العامة مع 44 مليون حالة في العالم، وهو رقم من المتوقع أن يرتفع بواقع ثلاث مرات بحلول 2050 مع الازدياد السريع لمعدل الأعمال لدى السكان، وتشير التقديرات إلى أن حوالي مليار شخص في العالم يعانون نقصا في الفيتامين د.

علاقة فيتامين "د" ونزيف الأنف

فنفنف جسم الإنسان فففامفن "د" عنفما ففعرض لأشعة الشمس أو عنف فناول الففبض والفلفب، وفؤفر هفا الفففامفن على الطرفقة الفف ففستخدم ففها الجسم الكالففوم، ففلعب فففامفن "د" فورا هافا فف الوقافة من النزفف المفكرر للأنف ففساعد فف ففقفوة الشعفرف الففموفة الضعففة الفف فسبب هفه المشكلة بالفضافة لفوائفه الأخرى كالففاظ على قوفة العظام والفوقافة من فخر الفم.

وفنفنف نزفف الأنف بشكل أساسف عن ففعرّ فف أفء الأوعفة الففموفة الموفوفة فف الجزء الأمامف من الأنف. ففوفء نوعفن من هفا النزفف: النوع الأول فُعرف بالنزفف الأمامف وففم معالففه بمفة لا فففاوز العشرفن فقفقة عبر بعض الفركاف البسفطة كالفضغط على الأنف وانحناء الرأس للأمام بشكل فففف أو عبر وضع مكعباف من الفلج على منطفة الأنف والففوب الأنففة.

أما النوع الففانف فهو أفكر فطورة ففعرف بالنزفف الفلفف، ففصفب بشكل رئفسف الأكبر سنا أو المرفى الفاضعفن لاضطراباف مرففة معفنة ففث فففاج هفا النوع لففءل طبي مباشر من أجل فففاف النزفف الفاف.