

معلومات حول فيتامين د للمرضى



يعد فيتامين د عنصرًا مهمًا جدًا لصحة العظام. فهو مطلوب لامتصاص الكالسيوم والعناصر المغذية الأخرى من نظامنا الغذائي ويساعد في الحفاظ على العظام قوية وبصحة جيدة.

يُنصَح بتناول مكملات فيتامين د لأولئك الذين لا يحصلون على ما يكفي من فيتامين د

أو

أولئك الذين أظهر فحص الدم أن لديهم مستويات منخفضة من فيتامين د.

نقص فيتامين د (مستويات منخفضة للغاية من فيتامين د)



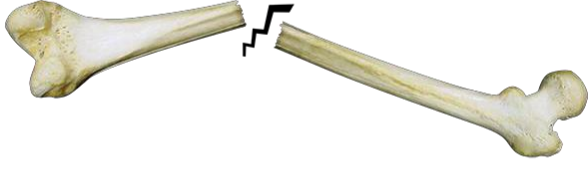
يحدث نقص فيتامين د عندما لا يتناول الشخص المستوى الموصى به من فيتامين د مع مرور الوقت.

يُصاب البالغون الذين تتخفّض لديهم مستويات فيتامين د للغاية لفترة طويلة بحالة تسمى لين العظام.

وفي هذه الحالة، يفقد العظام الكالسيوم.



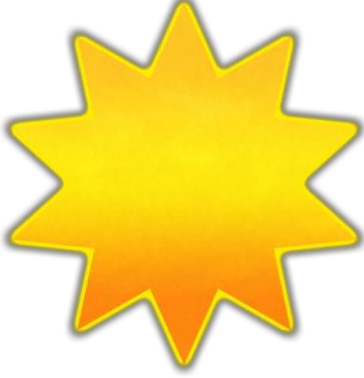
GP Surgery



تصبح العظام لينة ومؤلمة ويمكن أن تحدث كسور العظام دون أي إصابة، كما تصبح العضلات ضعيفة، ما يجعل من الصعب على الشخص ممارسة المشي.



يُصاب الأطفال الذين تنخفض لديهم مستويات فيتامين د للغاية بحالة مشابهة تسمى "كُساح الأطفال" والتي يمكن أن تؤثر كذلك على نمو الطفل.



تقريبًا جميع فيتامين د الذي نحصل عليه تمتصه أجسامنا من أشعة الشمس (حوالي 90%)، ومن ثم فإن التعرض الآمن للشمس أمر في غاية الأهمية.



تأتي فقط كمية صغيرة جدًا من فيتامين د من الطعام الذي نتناوله.

إلا أنه يبقى تناول أطعمة تحتوي على فيتامين د كجزء من النظام الغذائي المتوازن أمرًا بالغ الأهمية.

بعض الأشخاص معرضون للإصابة بنقص فيتامين د أكثر من غيرهم. قد يكون هذا ناتجًا عن عدم قدرتهم على امتصاص ما يكفي من فيتامين د من أشعة الشمس، أو بسبب انخفاض كمية فيتامين د في نظامهم الغذائي، أو للسببين معًا.





يُعد قضاء وقت في الهواء الطلق بانتظام طوال أشهر الصيف (من مارس إلى أكتوبر) الطريقة المثلى لزيادة مستويات فيتامين د لمعظم الأشخاص. ومع ذلك، يُنصح الجميع بتناول مكمل يحتوي على فيتامين د بمقدار 10 ميكروجرام خلال أشهر الخريف/الشتاء

في المملكة المتحدة، تكون الشمس في أشد درجة حرارة بين الساعة 11 صباحًا إلى 3 بعد الظهر.

خلال هذا الوقت، يمكن لمعظم الناس الحصول على فيتامين د عن طريق الخروج لفترات قصيرة وترك فقط مناطق الجلد التي غالبًا ما تكون عارية ومكشوفة (مثل الساعدين أو اليدين أو أسفل الساقين).

ومن الأهمية بمكان خلال هذا الوقت تفادي التعرض لحروق الشمس.

التعرض للشمس لفترة طويلة (على سبيل المثال، بشكل يؤدي إلى حروق أو اسمرار البشرة) ليس بطريقة آمنة للحصول على فيتامين د.

يعد فحص البشرة بانتظام بحثًا عن حدوث أي تغييرات (مثل تغييرات تطرأ على الشامات على مدار أسابيع أو عدة أشهر) أمرًا مهمًا، ويتعين عليك زيارة طبيبك العام في حالة اكتشاف أي تغييرات.



ما الأطعمة التي تحتوي على فيتامين د؟

من الأطعمة التي تحتوي على كميات بسيطة من فيتامين د:



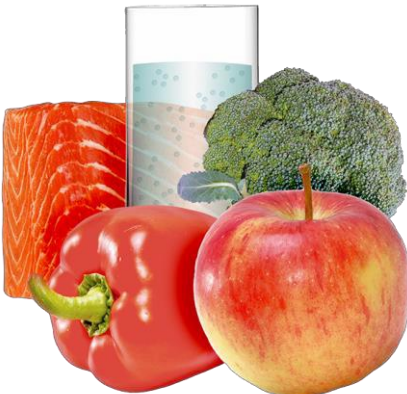
- الأسماك الزيتية (مثل السردين والرنجة والسلمون وسمك الماكريل)



- الكبد وصفار البيض وعيش الغراب والجبنة والحليب والزبدة (كميات صغيرة جدًا)



- الأطعمة المعززة (بما في ذلك بعض أنواع السمن النباتي وحبوب الإفطار في المملكة المتحدة)



حاول تضمين هذه الأطعمة بانتظام في نظام غذائي صحي متوازن لزيادة مستويات فيتامين د لديك.

يمكنني الحصول على مكملات فيتامين د؟



إذا وجد أخصائي الرعاية الصحية أنك تعاني من خطورة انخفاض مستوى فيتامين د، فنتصح بتناول مكمل فيتامين د بشكل يومي.



يجب عليك اتباع النصائح الخاصة بالتعرض الآمن للشمس ومحاولة تناول أطعمة تحتوي على فيتامين د كجزء من نظامك الغذائي المتوازن.



يمكن الحصول على المكملات من الصيدليات ومعظم محلات السوبرماركت ومحلات الطعام الصحي.



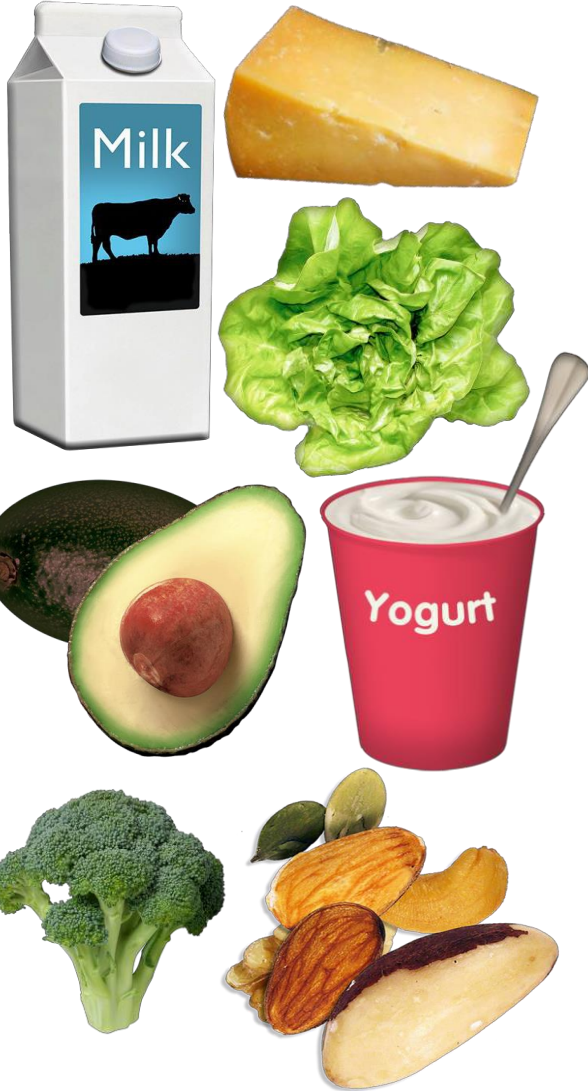
قد يكون من الممكن للحامل أو المرضع أو التي لديها طفل دون سن الخامسة الحصول على هذه المكملات مجاناً أو شراؤها بسعر منخفض من مركز أطفال محلي.



اطلبي من القابلة أو الزائر الصحي تزويدك بالمزيد من المعلومات حول فيتامينات البداية الصحية ومكان أقرب مركز للأطفال.



الكالسيوم عنصر حيوي أيضاً لعظام
وأسنان قوية.



ينبغي أن يكون لدى معظم الناس القدرة على
الحصول على ما يكفي من الكالسيوم من خلال
تناول طعام صحي.

تتباين كمية الكالسيوم التي يُنصح بها يوميًا،
باختلاف العمر على سبيل المثال، إلا أن 700
ميلليجرام يوميًا تعتبر كمية كافية لتلبية المتطلبات
اليومية لجميع البالغين تقريبًا.

ومن الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من
الكالسيوم؛ الحليب والزبادي والجبن وغيرها من
منتجات الألبان والخضروات ذات الورق
الأخضر وفول الصويا والتوفو والمكسرات.



يمكنك معرفة المزيد من المعلومات على صفحة
الويب التالية:

<https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/calcium/>