

«من سكان الإمارات يعانون نقص فيتامين «د» 78 %»



دبي: إيمان عبدالله آل علي

أكدت سهى نوفل، أخصائية تغذية سريرية - هيئة الصحة بدبي، أن الدراسات تشير إلى أن 78% من سكان الإمارات لديهم نقص فيتامين (د)، موضحة أن هذا النقص نتيجة لقلة التعرض لأشعة الشمس في أغلب الأحيان، وأن 81 % من المرضى يعانون نقص فيتامين «د»، بينهم 63 % يعانون النقص الخطير من فيتامين «د»، وثلاثة أرباع هؤلاء من الإماراتيين.

وحددت 6 أسباب لنقص فيتامين «د»، منها عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس، أو التعرض باستخدام واقيات الشمس، أو في الأوقات غير المناسبة. كما أن من أسبابه التقدم في العمر الذي يقلل من المادة الأساسية المكونة لفيتامين «د» في الجلد، وسوء امتصاص فيتامين «د» في الأمعاء الدقيقة بسبب وجود أمراض في الأمعاء. إضافة إلى السمنة وزيادة الوزن التي تؤدي إلى تجمع فيتامين «د» في الدهون، كما أن بعض الأمراض مثل أمراض الكبد، والكلية، وسوء التغذية، وتناول بعض الأدوية، كل هذه الأسباب تؤدي إلى نقص فيتامين «د».

وأشارت إلى أن العديد من الدراسات أثبتت حدوث نقص في فيتامين «د»، ووفقاً لدراسة نشرت عام 2011 في مجلة

«نيوترشن ريسيرش»، فإن ما يقدر بنحو مليار شخص على مستوى العالم لا يحصلون على كميات كافية من فيتامين «د» اللازم لبناء عظام قوية، إذ إنه يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم. كما يلعب هذا الفيتامين الحيوي دوراً كبيراً في نمو الخلايا بشكل سليم، بل ويقلل من الالتهابات المسببة للأمراض، وفقاً للمعهد الوطني للصحة في أمريكا. ومن أهم أعراض نقص فيتامين «د» الشعور بالاكنتاب. كما أكدت العديد من الدراسات أن إهمال علاج نقص فيتامين «د»، يسبب ارتفاع احتمالات الإصابة بأمراض ضغط الدم والسكري لمرة ونصف المرة عن المعدلات الطبيعية، كما أنه قد يؤدي إلى الخرف، وبعض أنواع السرطان، وكثير من المشاكل الصحية الأخرى.

وعن الوقاية والعلاج فإن أهمها، كما تشير أغلب الدراسات، هو التعرض الكافي للشمس 30 دقيقة، واليدين والأرجل مكشوفة مرتين في الأسبوع بعد الشروق بساعتين، وقبل الظهر، وكذلك العصر قبل الغروب بساعتين. واتباع نظام غذائي غني بمصادر فيتامين «د»، ومصادره بعد الشمس هي زيت السمك، والحليب، وصفار البيض، والخضار، وتناول الأطعمة المدعمة بفيتامين «د»، خاصة عند الأطفال، واتباع برنامج غذائي غني بالكالسيوم وفيتامين «د»، حيث يعد الكالسيوم من أكثر المعادن المكونة للكثافة العظمية، ويمكن الحصول عليها من الأجبان، والحليب، والألبان، والنباتات الخضراء والبقوليات، بينما فيتامين «د» يشارك في تمعدن العظام بواسطة دوره في تنظيم مستويات الكالسيوم والفسفور في الدم وترسيبه في العظام. ومن الضروري استشارة الطبيب متى لزم الأمر لوصف الجرعة المناسبة من المكملات الغذائية لفيتامين «د».