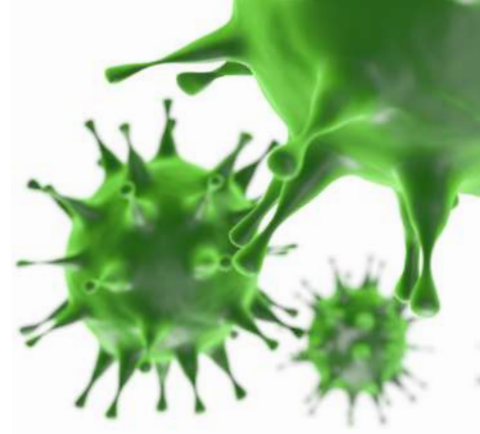




مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
مؤسسة عامة Gen. Org.



سلسلة نحو صحة أفضل (١٣)

نقص فيتامين د، حقيقة أم مبالغة؟

د. حسين رائف
استشاري الغدد الصماء والسكري

رغم أن نقص فيتامين د من المشاكل الصحية القديمة التي كانت تؤدي إلى مرض الكساح عند الأطفال أو ليونة العظام عند الكبار خاصة عند نشوء المجتمعات الصناعية في أوروبا بسبب سوء التغذية وقلة التعرض للشمس، فإن هذا الموضوع أخذ حيزاً كبيراً من الاهتمام خلال العقدين الماضيين بسبب ما أشيع عن انتشار كبير لنقص الفيتامين د في أنحاء العالم بما فيها الدول المتطورة ودور الفيتامين د الإيجابي في أمور صحية كثيرة بما فيها المناعة والسرطانات والسكري وارتفاع الضغط وأمراض القلب! فما حقيقة ذلك؟

دور فيتامين د في صحة العظام وأسباب نقصه
من المؤكد أن فيتامين د والكالسيوم من العناصر الأساسية لتكوّن عظام قوية والمحافظة عليها مع العمر. والدور الأهم لفيتامين د هو تسهيل امتصاص الكالسيوم من الأغذية في الأمعاء، وبدونه لا يحصل ذلك بشكل كاف. ويؤدي النقص الشديد لهذين العنصرين إلى الكساح وليونة العظام وفي حالات أخف ربما آلام عظمية وضعف في قوة العظام. وتعتبر بلادنا من المناطق التي تكثر فيها هذه المشاكل نسبياً فلماذا؟
يصنع فيتامين د في الجسم ويبدأ تصنيعه من الجلد بتعرضه لأشعة الشمس فوق البنفسجية، ويمكن أيضاً أن يتوفر ببعض الأطعمة ولكنها محدودة مثل السمك والكبد فهو ليس موجوداً بكثرة ما لم يضاف إلى الغذاء كدعم الحليب بالفيتامين د. وهذا يُفسر انتشار نقصه في بلادنا بسبب نوعية اللباس والعادات وتجنب الشمس رغم توفرها. وبالتالي فإن تجنب هذا النقص يكون؛ إما بالتعرض لأشعة الشمس لمدة ٣٠ دقيقة يومياً في الفترة بين ٩ صباحاً - ٤ بعد الظهر حيث تتوفر الأشعة فوق البنفسجية أو أخذ الأغذية الغنية به وهي محدودة أو أخذه بشكل فيتامين داعم بجرعة ٤٠٠-١٠٠٠ وحدة يومياً. (البعض يفضل جرعات أسبوعية ٥٠٠٠-١٠٠٠٠ أو شهرية ٥٠٠٠٠ وحدة)

هل هناك دور لفيتامين د في منع أمراض أخرى؟ وهل هناك داعي لأخذ كميات أكبر منه لمنعها؟
تم بحث هذه الادعاءات بشكل علمي دقيق من قبل المؤسسة الطبية Institute of Medicine بطلب من الحكومة الأمريكية والكندية ورغم وجود مؤشرات لدور الفيتامين د في كثير من خلايا الجسم وربما وظائفه فقد تبين أنه لا يوجد أي دليل علمي أن أخذ كميات كبيرة منه تمنع أيًا من الأمراض المذكورة كالسرطان والسكري والقلب. وان الادعاء أن الجسم يحتاج لمستوى عالٍ جداً من فيتامين د غير مثبت علمياً.

ما هو الموقف المعتدل والعلمي من الفيتامين د؟
أوصى تقرير المؤسسة المذكورة بمواقف معتدلة يمكن تلخيصها بما يلي
أولاً: يحتاج الشخص عادة إلى ٦٠٠-١٠٠٠ وحدة من فيتامين د وإلى ١ غرام من الكالسيوم يومياً وهي أكثر قليلاً عند فترة المراهقة لنمو العظام وعند كبار السن لضعف الامتصاص. ويمكن الحصول على ذلك بالطرق المذكورة من التعرض للشمس أو الأغذية الغنية أو الفيتامين الإضافي ٤٠٠-١٠٠٠ وحدة يومياً. علماً أن الزيادة الشديدة في مستوى فيتامين د قد يؤدي لأضرار بارتفاع الكالسيوم وتأذي الكلى. أما الجرعات العالية فيقتصر استعمالها على حالات النقص الشديد وتحت الإشراف الطبي.

ثانياً: المستوى المقبول من فيتامين د في حال قياسه هو ٢٠ نانوغرام / مل (٥٠ نانومول / ل) أو أكثر وليس بالضرورة المستويات العالية جداً التي يتم تداولها، لأن هذا المستوى كاف لصحة العظام في معظم الحالات.
ثالثاً: لم يجد التقرير أي ضرورة لقياس مستوى فيتامين د الشائع في هذه الأيام إلا في حالات خاصة يشك فيها الطبيب بنقص شديد لوجود اختلال في مستوى الكالسيوم والفوسفات أو الشك بالكساح وليونة العظام أو حين وجود هشاشة عظام غير مفسرة.