

• تزداد عدم الاستفادة به في حالات السمنة ، حيث إن فيتامين (د) الذائب في الدهن يخترن في النسيج الدهني، وكلما زاد حجم النسيج الدهني سحب الفيتامين من الدم.

• علاج حالات نقص فيتامين (د) وهو يتم بالحصول عليه من المزيد من الحمية والمكملات الغذائية والتعرض لأشعة الشمس، ويجب أن يكون ذلك بجرعات محددة تحت إشراف الطبيب

• الآثار الجانبية لمكملات فيتامين (د) : تسبب تناول الكميات الكبيرة منه ارتفاع مستوى الكالسيوم والفسفور في الدم، ما يؤدي إلى ترسيب الكالسيوم في جدران الأوعية الدموية مسبباً زيادة صلابتها، ويتعرض الإنسان للخطر إذا حصل في شرايين رئيسية، أو يترسب في الأنسجة اللينة مثل القلب والرئتين والكلية والغشاء الطي في الأذن، ما يمكن أن يسبب الصمم وحصوات الكلية، أثناء محاولتها التخلص من الكميات الكبيرة منه.

• كما يمكن أن تسبب الجرعات المكثفة منه في تسمم للأطفال الرضع التلبك المعوي وتأخر النمو وضعف العظام، وتشمل أعراض سمية فيتامين (د) الضعف العام في الجسم والإرهاق والنعاس والصداع وفقدان الشهية وجفاف الفم والطعم المعدني في الفم والقيء والغثيان.



## المتابعة والمشورة تضمن تطور الحالات لأفضل



البكتيرية والفيروسية .  
• وجد لنقصه ارتباط مع حالات الربو الشديد في الأطفال والكبار.  
• الإصابة بارتفاع ضغط الدم، ونسبة الكوليسترول في الدم .  
وعن الأسباب التي تمنع الاستفادة من فيتامين (د) :

• عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل كاف.  
• كثرة استخدام واقى الشمس لتجنب أضرارها التي تشمل ظهور التجاعيد المبكرة وارتفاع خطر الإصابة بسرطان الجلد.

للحليب الغني بالفيتامين، الذي يعتبر المصدر الغذائي الرئيسي له.  
• في بعض الحالات الصحية، مثل أمراض القلب ومرض الانسداد الرئوي المزمن .

■ ومن الأمراض التي يسببها نقص فيتامين (د) :

• الكساح، وهو تأخر نمو العظام عندما لا تحصل على كفايتها من الكالسيوم، حيث تنمو عظامهم ضعيفة أو تصيبها بعض التشوهات، وبالتالي يصيب عظام الساقين تقوس بسبب عدم قدرتها على تحمل وزن الجسم وتحمل الضغوط الاعتيادية، كما أن نمو الأسنان يتأخر في الأطفال المصابين بالكساح مع احتمال نموها ضعيفة وظهور التشوهات فيها .

• لين العظام ، ويحدث للبالغين نقصاً عاماً في كتلة العظام وتكونا لأشباه الكسور خاصة في عظم العمود الفقري وعظم الفخذ والعضد، وتخفض كثافة العظام لدرجة تسبب تقوس القدمين وانحناء الظهر.

• يسبب ضعفا في العضلات ويرفع من خطر الإصابة بالكسور، خاصة في الرسغ والحوض.

• هشاشة العظام، ويعتبر مرضاً شائعاً في النساء بعد سن اليأس، وهو متعدد العوامل تحصل فيه خسارة في كتلة العظام.

• الاكتئاب، وجدت العديد من الدراسات علاقة بين نقص فيتامين (د) وارتفاع نسب الإصابة بالاكتئاب، ووجد أيضاً أن تناول مكملات الفيتامين الغذائية يساهم في علاج مرضى الاكتئاب الذين لديهم نقص فيه .

• تراكم الدهون والسمنة، فالنقص فيه يرفع من فرصة تراكم الدهون في الجسم والإصابة بالسمنة، وارتفاع خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان .

• زيادة فرصة التأخر الإدراكي في كبار السن .  
• خطر الوفاة بأمراض القلب والشرايين.  
• احتمالية الإصابة بعدوى الجهاز التنفسي

## المصادر الغذائية لفيتامين «د»

الرضع الصناعي فيتم عادة تدعيمه ولا يحتاج الأطفال في حالات تناوله إلى مكملات غذائية حسب ما أفاد الدكتور محمد فيصل الهاشمي.

حبوب الإفطار والعصائر والحليب المدعم به.  
• يعتبر حليب الأم مصدراً فقيراً بفيتامين (د)، ولذلك يجب إعطاؤه الأطفال الرضع تحت إشراف الطبيب ، أما حليب

• يعتبر زيت كبد الحوت أغنى المصادر الغذائية التي تحتوي عليه.  
• توجد كميات بسيطة ومتفاوتة في صفار البيض والزبدة والقشطة والكبدة.  
• يمكننا الحصول عليه من خلال

