

## إنخفاض فيتامين د

إن انخفاض فيتامين "د" شائع في استراليا. إنه أكثر شيوعا بين سكان فيكتوريا وتازمانيا (الولايات الجنوبية) كذلك بين الناس من ذوي البشرة الداكنة طبيعيا. قد لا يكون لإنخفاض فيتامين "د" أى اعراض ؛ لكن قد يكون له اثار هامة .

يتكون معظم فيتامين "د" داخل الجلد نتيجة لحركة اشعة الشمس. من الصعب الحصول على فيتامين "د" من الأطعمة فقط لأن القليل منها يحتوى على هذا الفيتامين عن طريق الطبيعة مثل ( البيض والأسماك ) ، كذلك يضاف الفيتامين "د" للمسلي الصناعي ( Margarine ) وبعض انواع الحليب ولكن اغلب الناس تحصل على نسبة 10 الى 25% من هذا الفيتامين بواسطة الطعام .

فيتامين "د" مهم لصحة العظام والعضلات للناس من جميع الأعمار. إن نقص فيتامين "د" يتسبب في:

- الام العظام والعضلات
- فقر في تمعدن العظام ( هشاشة العظام ) والذي ينتج عنه الكساح ( تشوه العظام ) عند الأطفال وتلين العظام عند الكبار.
- هناك ادلة على ان نقص فيتامين "د" متصل بمشاكل صحية اخرى ومنها سرطان القولون، امراض القلب ، ارتفاع في ضغط الدم ، سكتة دماغية ، مشاكل الحصانة ( مقاومة الجسم للعدوى) والأمراض ذاتية المناعة (منها مرض السكري).

### المجموعات المعرضة للخطر نتيجة انخفاض فيتامين (د)

- الأشخاص ذوي البشرة الداكنة طبيعيا. هذا الصباغ في الجلد (الميلانين) هو بمثابة واقية طبيعية من الشمس ، ويزيد من الوقت المطلوب لخلق فيتامين (د).
- الأشخاص الذين يتعرضون للشمس قليلا او لا يتعرضون. إنهم الأشخاص الذين يظلون بالداخل او يرتدون ملابس للتغطية.
- أطفال رضاعة الثدي ( الذين يعانون من عوامل خطرة اخرى) : إن حليب الثدي هو افضل نوع طعام للطفل ولكنه لا يحتوى على كمية وافرة من فيتامين "د". تحصل الاطفال على مخزونها من فيتامين "د" من امهاتهم وعليه فإنهم في خطر من حصولهم على كمية فيتامين "د" منخفضة إذا ما كانت الأم تعاني من انخفاض في نسبة فيتامين "د" و/او إذا كانت يشتريها داكنة.

### إختبار فيتامين "د" و العلاج

- إن الاشخاص المعرضون لإنخفاض فيتامين "د" يجب عليهم اجراء إختبار لقياس مستوى هذا الفيتامين عن طريق طبيهم الخاص ( بإجراء إختبار للدم ).
- يجب ان يعالج الأشخاص الذين يعانون من انخفاض فيتامين "د" بواسطة المواد التكميلية ليعود لمستواه الطبيعي ( فوق 50 nmol / L عند الاطفال، وفوق 75 nmol / L عند الكبار).
- فيتامين "د" التكميلي يمكن ان يكون بجرعة منخفضة ( تؤخذ يوميا ) او بجرعة عالية ( تؤخذ شهريا او من حين لآخر). أصبحت الجرعة العالية من فيتامين "د" متاحة على نطاق اوسع لذلك يجب ان تخطر طبيبك إذا كنت تتعاطى فيتامين "د" حبوب او دواء. إن تعاطي

فيتامين "د" بواسطة مواد تكميلية يمكن ان يحدث مشاكل، كذلك لا يتم تعاطي الجرعات العالية من هذا الفيتامين اثناء الحمل.

- كذلك الاشخاص الذين يعانون من انخفاض في الفيتامين "د" يحتاجون للكالسيوم في نظام طعامهم. يجب على اغلب الناس ان يهدفوا الى تناول من 2 الى 3 مقادير من منتجات الالبان يوميا ( المقدار الواحد = كوب من الحليب، حوض من الزبادى او قطعة من الجبن).
- انخفاض الفيتامين "د" هو مشكلة مزمنة. عندما يتم علاج مشكلة انخفاض الفيتامين "د" يجب التأكد من الكشف على مستوياته كل عام لتظل في المستوى العادى، ويجب على الأشخاص الذين يعانون من عوامل خطرة لإنخفاض فيتامين "د" ان يراجعوا طبيبهم المباشر ليكشفوا على مستوياته كل عام وقد يحتاج لمواد تكميلية لمدى الحياة.

### التعرض لأشعة الشمس وفيتامين "د"

يحصل معظم الاستراليون ذات البشرة الفاتحة على الكمية الكافية من فيتامين "د" اثناء تعرضهم للشمس عادة خلال انشطتهم اليومية الخارجية ، حتى ولو استخدموا الواقي من الشمس. الأشخاص ذات البشرة الفاتحة يتعرضون لخطر سرطان الجلد لذلك ننصح باستخدام الواقي من الشمس والحماية من الشمس .

اما الأشخاص ذات البشرة الداكنة طبيعيا فيحتاجون لتمضية وقت اطول في الشمس (حوالى 3 إلى 6 مرات اطول من ذوات البشرة الفاتحة) لكي يتم حصولهم على كمية وافرة من فيتامين "د"، ولكن الصباغة الموجودة في جلدهم تحميهم من سرطان الجلد. ولهذه المجموعة ننصح باستخدام القبعات والنظارات.

في فيكتوريا	اشخاص ذوى البشرة الفاتحة (بشرة بين الاشقر و الزيتونى)	الأشخاص ذوى البشرة الداكنة طبيعيًا
خلال اشهر الحر سبتمبر الى ابريل متوسط مؤشر الاشعة فوق البنفسجية 3 >	عرض الوجه والذراعين والأيدى للشمس بضعة دقائق قبل 10 صباحا او بعد 3 بعد الظهر أغلب ايام الأسبوع سيعطي كمية كافية من فيتامين "د"	عرض الوجه والذراعين والأيدى للشمس لفترة بين 30 و 60 دقيقة قبل 10 صباحا او بعد 3 بعد الظهر يعطى كمية كافية من فيتامين "د".
	هناك حاجة للوقاية من الشمس (الواقي من الشمس، قبعة ، نظارة)	قد لا تحتاج للواقي من الشمس. استخدام القبعات والنظارات مهم.
خلال اشهر البرد مايو الى اغسطس متوسط مؤشر الاشعة فوق البنفسجية 3 <	عرض الوجه والذراعين والأيدى للشمس لفترة من 2 الى 3 ساعات في الاسبوع سيعطي كمية كافية من فيتامين "د"	قد تحتاج لعرض الوجه والذراعين والأيدى للشمس لفترة تصل الى 18 ساعة على مدى الاسبوع. اغلب الناس لا يمضون هذه المدة فى الخارج فى الشتاء لذلك يحتاجون لفيتامين "د" إضافي
	لا حاجة للوقاية من الشمس إلا إذا تواجدت في مناطق الألبانين او بجوار مسطحات عاكسة للضوء مثل الثلج / الماء	لا حاجة للوقاية من الشمس إلا إذا تواجدت في مناطق الألبانين او بجوار مسطحات عاكسة للضوء مثل الثلج / الماء