

ما الذي تنصحك بالقيام به؟

١. تناول معدلاً من الفيتامين د إذا كانت بشرتك داكنة أو إذا كنت تتحجبن ولا يتعرض جسمك لأشعة الشمس.
٢. ابدئي بجرعة فيتامين د أساسية لتحافظي على صحتك. إن الجرعة التي يُنصح بها للناس المعرضين للخطر هي ١٠٠٠ وحدة عالمية في اليوم (1000 IU)، حتى قبل ظهور نتائج التحليل، بما أنك عرضة للخطر.
٣. اسألي عن نتيجة فحص الفيتامين د في موعذك المقبل.
- إذا كان المعدل الأولي لفيتامين د منخفض جداً (٢٥ ن.مول/ل أو أقل) فأنت تحتاجين لزيادة الحبوب إلى حبتين يوميا لمدة شهرين، ثم عودي إلى مقدار ١٠٠٠ وحدة عالمية في اليوم.
- إذا كان المعدل الأولي لفيتامين د في الوسط (من ٢٥ ن.مول/ل إلى ٧٠ ن.مول/ل) فاستمري بتناول المقدار الأساسي السليم حبة واحدة في اليوم.
- إذا كان المعدل الأولي لفيتامين د جيداً (٧٠ ن.مول/ل أو ما فوق) فيمكنك التوقف عن تناول الحبوب. يمكنك الانقطاع عن تناول حبوب فيتامين د.
٤. بعد ولادة طفلك يجب أن تستمري بتناول فيتامين د، كما سيحتاج طفلك أيضاً إلى تناول "Pentavit" (مقدار ٤٥٠ ر. مل في اليوم).

لماذا نقلق حول نقص الفيتامين د لدى المرأة؟

- إنها معرضة لمشكلة تليّن العظام، مع خطر متسارع للإصابة بهشاشة العظام.
- إذا كانت المرأة حامل فإننا نقلق على صحة طفلها
- فيتامين د مهم لهضم الكالسيوم في الجسم ولنموّ العظام والتعدين (التمعدن). ونعلم بأن بعض الأطفال سيصابون بتشنجات والبعض الآخر سيعاني من الكساح.

من أكثر عرضة للمعاناة من نسبة غير كافية من الفيتامين د؟

- حوالي ٩٠٪ من الفيتامين د اللازم للجسم ينتج عن تفاعلات الأشعة فوق البنفسجية على البشرة والجلد. ويحتوي النظام الغذائي العادي على ١٠٪ فقط مما نحتاجه - هذا لا يكفي لمنع العوز.
- ينتج الأشخاص ذوي البشرة الغامقة والداكنة نسبة أقل من الفيتامين د عند التعرض لأشعة الشمس، وفي ملبورن يعتبر التعرض لأشعة الشمس غير كافياً بالنسبة للأشخاص ذوي البشرة الداكنة.
- النساء اللواتي يخترن تغطية أيديهن وارتداء المناديل والحجاب هن أكثر عرضة لخطر الإصابة بنقص في الفيتامين د، بغض النظر عن المناخ، وذلك بسبب عدم تعرض البشرة لأشعة الشمس بشكل كافٍ.
- لقد تمّ قياس نسبة الفيتامين د لدى ١٢٠ امرأة بشرتهن داكنة، في مستشفى النساء الملكي، وكانت المستويات منخفضة جداً لدى ٨٤٪ منهن. *

• غروفر سن. مورلي ر. نقص الفيتامين د لدى النساء المحجبات ونوت البشرة الداكنة. -
Grover S, Morley R. Vitamin D deficiency in veiled or dark-skinned women. *Med J Aust* 2001; 175:251-2