الكشف عن الأسباب والأعراض لنقص فيتامين (د)

يُعرف فيتامين (د) أيضًا باسم "فيتامين أشعة الشمس"، وهو ضروري لصحتنا، وقد أدت قلة ممارسة التمارين الرياضية، والتعرض للتلوث، وتناول الأطعمة غير الصحية تحول هذا النقص إلى وباء غير مرئي، يصيب الملايين دون ظهور أعراض واضحة حتى فوات الأوان، من هشاشة العظام إلى الإرهاق، يكون التأثير كارثيًا، لكن العلاج في متناول أيدينا، من خلال التعرض لضوء الشمس، واتباع نظام غذائي صحي، وتناول المكملات الغذائية، يمكننا استعادة صحتنا والقضاء على هذا الوباء الصامت.

وفيتامين (د) ضروري للامتصاص الفعال للفوسفور والكالسيوم المرتبطين بتصلب العظام، ويلعب دورًا في صحة الجسم، ويمكن الحصول عليه من بعض الأطعمة، حيث يساعد على امتصاص الكالسيوم، وبالتالي يلعب دورًا في تعزيز وظائف المناعة، وتحسين صحة العظام والأسنان، وصحة العضلات، وفي حال نقصه يسبب اضطرابات مثل هشاشة العظام، والسرطان، وأمراض القلب، ومرض السكر، مع زيادة هائلة في التعرض لخطر السقوط والكسور.

ونظرًا لعدم حصول معظم الأفراد على ما يكفي من فيتامين (د) من الطعام أو التعرض بشكل كافي لأشعة

الشمس، يُنصح بتناول مكملات فيتامين (د) أو تناول الأطعمة المدعمة للحصول على كميات كافية.

نقص فيتامين د مرتبط بمجموعة من الأمراض الخطيرة، على النحو التالي:

اضطرابات العظام

لين العظام وبالتالي هشاشة العظام مما يجعل العظام هشة وقابلة للكسر، علاوة على ذلك، يتعرض الشخص لخطر الكسور

زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة

يمكن أن يسبب هذا النقص ضررًا مثل تلف الأعضاء الذي يمكن أن يسبب أمراضًا مزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكر وحتى السرطان.

ضعف الجهاز المناعي

نظرًا لأن فيتامين د هو المنظم الرئيسي للجهاز المناعي، فإن نقصه سيجعل الجسم عرضة للعدوى والأمراض، إنه بمثابة سلاح كبير ضد العدوى مثل الأنفلونزا ونزلات البرد.

وفي ما يلي النهج الشامل لعلاج نقص فيتامين (د):

التعرض لأشعة الشمس

التعرض اليومي لأشعة الشمس في الصباح الباكر أقوى مصدر لفيتامين (د) من الطبيعة، حيث يُعتقد أن شعاع الشمس الصباحي يتم تطهيره وتوازنه، ويمكن أن يؤدي تعرض الساقين والذراعين والوجه لمدة 30-15 دقيقة تقريبًا اعتمادًا على مدى صلابة بشرتك إلى زيادة مستويات فيتامين (د) بشكل كبير، ومن الأفضل القيام بذلك قبل الساعة 10 صباحًا أو بعد الظهر، بعد الساعة 3 مساءً، عندما تكون أشعة الشمس أقل قوة.

تعديلات نمط الحياة

ابتكر توازنًا بين عناصر نمط الحياة مثل النوم الجيد والتوتر وممارسة الرياضة اليومية في الهواء الطلق لتعزيز فيتامين د، وتساعد اليوجا والجري والمشي في الحفاظ على الصحة البدنية والعقلية.

تناول الطعام الغنى بفيتامين (د)

يجب دمج الأطعمة الغنية بفيتامين د في النظام الغذائي، ويُعد سمك السلمون والماكريل أمثلة على الأسماك الدهنية ومنتجات الألبان المدعمة بالفيتامينات وصفار البيض والمشروم، وهي مصادر ممتازة، وهذه مفيدة لنمو العظام وتجعل جهاز المناعة أكثر كفاءة وتحمي من نقص فيتامين (د) الذي يؤدي إلى مجموعة كاملة من الأمراض.

المكملات الغذائية

تناول مكملات فيتامين (د)، خاصة في أشهر الشتاء أو إذا لم تكن تتعرض كثيرًا لأشعة الشمس، ويوصي معظم الخبراء للبالغين بـ 600-800 وحدة دولية يوميًا من فيتامين د، ومن المهم جدًا استشارة الطبيب حول الجرعة المناسبة من الفيتامين.