

ویتامین D:

از گروه ویتامین های محلول در چربی بوده و از ویتامین های مهم در سلامت انسان است .

منابع ویتامین D :

مهم ترین منبع آن:در معرض نور مستقیم خورشید قرار گرفتن می باشد.

قرار گرفتن بازوها،ساق پا و دست ها و صورت به مدت ۵-۱۰ دقیقه ۳-۲ بار در هفته باعث تامین ویتامین D کافی حتی در زمستان میشود مگر در کسانی که قادر نیستند و یا نمی خواهند از منزل بیرون بروند.

ویتامین D در منابع حیوانی نیز یافت می شود و غنی ترین منبع آن روغن ماهی ها می باشد.

همچنین به مقدار کم وبسیار متغیر در خامه، کره، زرده تخم مرغ وجگر نیز وجود دارد.



ویتامین D

مدیریت امور بیمارستانها وتعالی خدمات بالینی

معاونت درمان

مشهد -مهرماه ۹۵

بیماریهایی که در اثر دریافت ناکافی ویتامین

D ایجاد می شود مانند:

استئو آرتريت : بسیاری از بیماران مبتلا به استئوآرتريت دریافت ناکافی ویتامین D و کلسیم دارند. سطح سرمی پایین ویتامین D در بسیاری از مطالعات بعنوان عامل پیش برنده این بیماری مورد توجه واقع گردیده است.

MS: کمبود این ویتامین در شیوع MS موثر شناخته شده است.

بیماری های تیروئیدی: بیش از ۹۰ درصد از افراد مبتلا به بیماری های خودایمنی تیروئیدی دارای نقص ژنتیکی در متابولیزه کردن ویتامین D می باشند.

دیابت، بیماری های قلبی عروقی و پرفشاری خون : کمبود این ویتامین در بروز این بیماری ها موثر است.

بیماری های کبدی :در تمام انواع نارسایی های کبدی علی الخصوص در بیماری های کلستاتیک که در آنها سو جذب و استئاتوره رخ می دهد یافت شده است. استئودیستروپی و استئوپنی کبدی در این بیماران در نتیجه کمبود ویتامین D دیده شده و نیازمند مکمل یاری اغلب با شکل محلول در آب ویتامین می باشد.

بیماری های لثه : مطالعات بیانگر ارتباط معکوس بین میزان مصرف محصولات لبنی غنی از کلسیم و ویتامین D با شیوع بیماری های لثه می باشند.

بیماری های روانی: این ویتامین بدلیل آنکه در بیان صدها ژن در بدن انسان نقش دارد عامل مهمی در سلامت روان نیز شناخته شده است . کمبود ویتامین D با بیماری اختلالات خلقی به همراه اختلالات روانی علاوه بر افزایش خطر افسردگی مینور و ماژور در سالمندان همراه می باشد.

سرطان : کمبود ویتامین D در بروز سرطانهای روده بزرگ، سینه، رحم و پروستات موثر است.

تاثیرسن برسننز ویتامینD: پوست افراد سالمند کفایت کمتری در تولید ویتامین D بدنبال جذب اشعه ماورابنفش نشان می دهد. چرا که پوست افراد سالمند نازک تر و دارای سلول کمتری برای سنتز ویتامین D می باشد.

در افراد سالمند به دلیل اینکه میزان قرارگیری در معرض نور آفتاب کمتر است و کلیه ها توانایی کمتری در تبدیل این ویتامین به شکل فعالش دارند، حدود دو سوم سالمندان مبتلا به شکستگی مفصل ران، کمبود این ویتامین را نشان می دهند.

تفسیر نتایج آزمایشگاهی سطح سرمی ویتامین D:

بررسی سطح سرمی این ویتامین برای تشخیص کمبود آن الزامی است.

میزان ثابت ویتامین D سرم نشان دهنده مقدار ویتامین D دریافتی از رژیم غذایی و نور خورشید در چند هفته تا چند ماه اخیر است.

نتیجه آزمایش	تفسیر آزمایش
۲۰-۳۰ng/ml	ناکافی بودن ویتامین
۱۰-۲۰ng/ml	کمبود ویتامین
کمتر از ۱۰ng/ml	کمبودشدید ویتامین

با توجه به عوارض متعدد مصرف خودسرانه این ویتامین ،مکمل درمانی آن بایستی تنها بر اساس تفسیر نتیجه آزمایشات و با دستور پزشک و متخصص تغذیه انجام می شود.