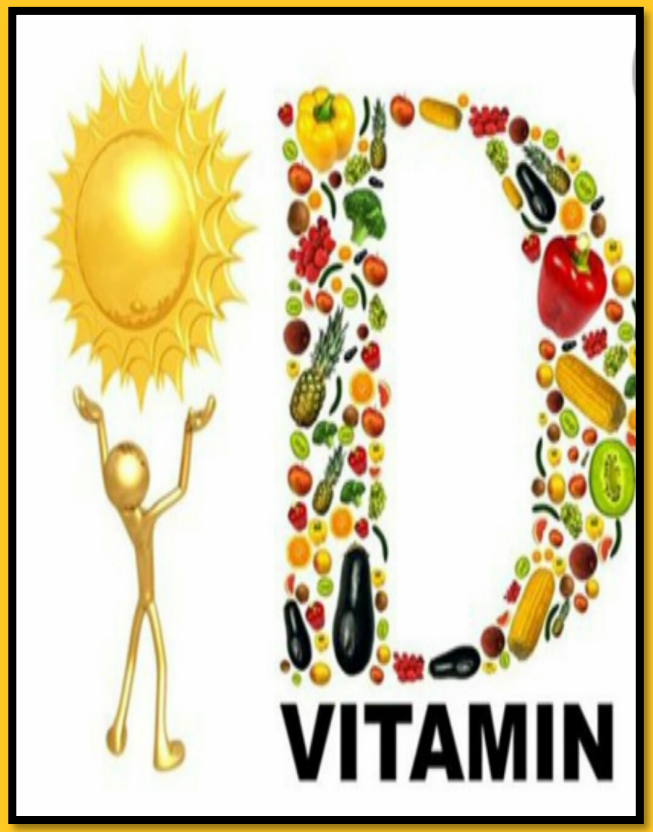
آشنایی باویتامین D



مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت

ویتامینDیکی ازویتامین های لازم برای بدن وازویتامین های محلول درچربی است.که قابلیت ذخیره شدن دربدن را دارد وبه رشد و استحکام استخوان ها کمک میکند.این ویتامین به دلیل اینکه ازخورشیدگرفته می شود،ویتامین خورشید نامیده میشود.

فوایدویتامینD

نقش اصلی نقش اصلی ویتامینD،پیش سازبودن هورمون هایی است که درجذب کلسیم وفسفرموثربوده اندوبه رشداستخوانی،استحکام دندانها،دردوران کهنسالی کمک زیادی میکند وازسوی دیگرازبروزسرطان روده بزرگ ، افسردگی، مرگ زودرس ،سکته مغزی ،دیابت ،پوکی استخوان و الزایمر جلوگیری میکند.

عوارض کمبود ویتامین D در بدن

کودکی

بیماری نرمی استخوان،بزرگی جمجمه،زائدهای دکمه مانندروی ستون فقرات،برجستگی سینه

بزرگسالی

پوکی شدیداستخوان به ویژه درزنان،بروزدرددرنواحی پا وکمر

همچنین اپارتمان نشینی،افرادی که پوست تیره دارنددرمقایسه با افرادی که پوست روشن دارند،افرادی که شب کار هستند و روزها میخوابند، شیرخوارها،افرادمسن،که محدودیت درقرارگرفتن درمعرض نورخورشید را دارند ویتامین کمتری دریافت میکنند.

مسمومیت با ویتامین D

گاهی اوقات مسمومیت باویتامینDباهیچ نشانه ای همراه نیست.هایپرکلسمی،حالت تهوع واستفراغ،یبوست،اضطراب،ضعف،تغییر درهوشیاری،پرفشاری خون،نارسایی کلیوی،ازدست دادن شنوایی ازعلائم مسمومیت با این ویتامین میباشد.

تشخیص کمبود ویتامینD

تنهاراه تشخیص کمبود ویتامینD ازمایش خون است.اگر علائمی مثل مشکلات گوارشی، تعریق درناحیه پوست،استخوان درد،افزایش وزن میتوانندتاحدودی نشانگر کمبود ویتامین D دربدن میباشند.

چه عواملی باعث کمبود ویتامین D دربدن می شود؟

نوع لباس وگردوغبار، شیشه پنجرها،هوای الوده وکرم های ضدافتاب میتوانندمانع رسیدن اشعه ماورابنفش به بدن ومانع ساختن و یتامینDموردنیازدربدن فردشوند.

منابع ویتامین D

ماهی سالمون

جگر

تخم مرغ

قارچ وسبزیجات

مکمل های ویتامینD