

ویتامین D

ویتامین "د" یکی از ویتامین های محلول در چربی است، ریز مغزی که در بعضی غذاها یافت می شود و با کمک به جذب کلسیم برای سلامتی و استحکام استخوانها در بدن ضروری است.

نقش ویتامین D در بدن

ویتامین D کارهای بسیار مختلفی در بدن انجام می دهد. از جمله نقشهای آن:

۱. نیاز برای انقباض عضله ها
۲. نیاز برای انتقال پیام عصبی در برابر سیستم اعصاب بدن
۳. تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر ویروس ها و باکتری ها
۴. پیشگیری از بسیاری از بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت نوع ۲، بیماری های خودایمنی مثل بیماری مولتیپل اسکلروز (MS) و انواع سرطان

کمبود ویتامین D

کمبود ویتامین "D" معمولا در افرادی به وجود می آید که به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار نمی گیرند یا رژیمهای بسیار محدود از مواد غذایی حاوی ویتامین "D" دارند یا ویتامین "D" غذا را جذب نمی کنند. کمبود ویتامین "D" منجر به کاهش جذب کلسیم و بنابراین مشکلات جدی می شود. از جمله این مشکلات، راشیتیس در کودکان و نرمی و پوکی استخوان در افراد بزرگسال است. در کودکانی که به کمبود ویتامین "D" دچار می شوند، استخوانها به خصوص استخوان پاها از فرم طبیعی خارج شده و به سمت خارج انحنا پیدا می کند. این حالت خمیدگی استخوانها را راشیتیس می نامند. بیشتر افراد از طریق تابش مستقیم نور خورشید بر پوست مقدار کافی ویتامین D به دست می آورند. پوشیدن لباس، دود، گردوغبار، شیشه پنجره، هوای ابری و کرم های ضد آفتاب مانع رسیدن اشعه ماوراءبنفش به بدن و تبدیل پیش سازها به ویتامین D می شوند. افراد تیره پوست در مقایسه با کسانی که پوست روشن دارند ویتامین D کمتری می سازند. افرادی که شب کار هستند و روزها می خوابند، کسانی که در آب و هوای سرد زندگی می کنند و مجبورند داخل منزل بمانند، افراد ناتوان که در معرض نور خورشید قرار نمی گیرند و اشخاصی که تمام سطح بدن خود را با لباس می پوشانند بیشتر به منابع غذایی حاوی ویتامین D نیاز دارند. مواد غذایی به طور طبیعی مقدار کمی ویتامین D دارند. ماهی های چرب مثل آزاد، کپور، اوزن برون، سالمون، ساردین و روغن کبد ماهی منابع غذایی غنی از ویتامین D هستند. مقدار ویتامین D در شیر مادر کم است. ویتامین D را می توان از طریق غنی سازی به شیر اضافه کرد. در کشور ما هم مجوز اضافه نمودن ویتامین D به شیر داده

شده و بعضی کارخانه های تولیدکننده شیر، ویتامین D را به محصول خود اضافه می کنند. با مصرف شیر و یا دوغ غنی شده، بخشی از ویتامین D مورد نیاز بدن تامین میشود.



مکمل یاری با ویتامین D

با توجه به شیوع گسترده کمبود ویتامین D، نقش پیشگیرانه آن در بیماری ها و محدود بودن منابع غذایی این ویتامین برنامه مکمل یاری ویتامین D جهت تامین نیاز گروه سنی نوجوانان و جوانان انجام می شود.

نوجوانان: در دختران و پسران دبیرستانی، ماهانه یک عدد مکمل ۵۰۰۰۰ واحدی ویتامین D به مدت ۹ ماه در هر سال تحصیلی جوانان: ماهانه یک دوز مکمل خوراکی ویتامین D حاوی ۵۰۰۰۰ واحد ویتامین (مگادوز)، جهت پیشگیری از کمبود ویتامین

- با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D در جامعه قبل از ارائه دوز پیشگیری (ماهی یک عدد مکمل ۵۰۰۰۰ واحدی) لزومی به اندازه گیری سطح سرمی ویتامین D نیست.

- دوز پیشگیرانه برای کمبود ویتامین D بدون عارضه می باشد.

- در صورت بروز علائم مسمومیت شامل یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و استفراغ از ادامه مصرف مگادوز خودداری کرده و لازم است به مرکز بهداشتی درمانی / خانه بهداشت مراجعه نمایند.

تداخل دارویی با ویتامین D

احتمال تداخلات دارویی در مصرف برخی داروها همراه ویتامین D به شرح زیر وجود دارد (لذا توصیه می شود بیمار، پزشک خود را از مصرف ویتامین D آگاه سازد)

مصرف همزمان ویتامین D با داروهایی همچون:

◆ کورتیکواستروئیدها: پردنیزولون

◆ کاهنده وزن: اورلی استات

◆ کاهنده چربی: کلستیرامین

◆ داروهای ضد تشنج : فنوباریتال و فنی توئین

◆ داروهای درمان بیماری سل : ریفامپین و ایزونیاژید

با مکانیسم های مختلف از جمله کاهش جذب کلسیم ، کاهش جذب ویتامین D ، افزایش متابولیسم ویتامین D و تداخل داشته و موجب کاهش اثر ویتامین D می شود. لذا نیاز این افراد به ویتامین D افزایش می یابد. در این افراد نیز مکمل یاری مانند سایر گروه ها با نظر پزشک انجام خواهد گرفت. مصرف همزمان ویتامین D با داروهای کاهنده کلسترول: استاتینها مثل اتورو استاتین وادرار آورها برای کاهش فشارخون: تیازیدها میتوانند سطح ویتامین "د" خون را افزایش دهند.

■ در صورتی که فرد داروی آنتی اسید مصرف می کند ، لازم است ویتامین D را دوساعت قبل یا چهار ساعت بعد از آنتی اسید میل کند .

■ در صورت مصرف داروی قلبی دیگوکسین مصرف ویتامین D با نظر پزشک معالج باشد.

■ لازم است قبل از تجویز مگادوز ویتامین D ، از فرد ، در خصوص تجویز آمپول ویتامین D ویا مصرف مکمل مگادوز مشابه سوال شود. در صورت مصرف یکی از این دو مورد باید در تجویز مجدد مگادوز احتیاط شود و فرد مورد نظر برای تصمیم گیری نهایی از جهت مصرف مکمل به پزشک ارجاع داده شود.

در موارد زیر ارجاع به پزشک مرکز ضروری است :

- وجود علائم مسمومیت با ویتامین D: حداکثر میزان مجاز مصرف ویتامین D ، ۲۰۰۰ واحد بین المللی (۵۰ میکروگرم) در روز می باشد و مصرف مقادیر بیشتر از ۱۰۰۰۰ واحد در روز ، در طولانی مدت می تواند موجب مسمومیت شود. آموزش کامل در خصوص نحوه مصرف مگادوز ویتامین "د" توسط کارکنان اهمیت دارد. در صورت مصرف نادرست و بیش از حد مجاز به صورت اتفاقی یا بروز عوارضی مانند یبوست، ضعف، خستگی ، خواب آلودگی ، سردرد ، کاهش اشتها ، پرنوشی ، خشکی دهان ، طعم آهن در دهان ، تهوع و استفراغ ارجاع به پزشک ضرورت دارد.

- وجود احتیاط یا منع مصرف : در افرادی که مبتلا به سارکوئیدوزیس ، هیپوپاراتیروئیدیسم ، بیماری های کلیوی و هیستوپلاسموزیس هستند ، مصرف مکمل ویتامین D با احتیاط و با نظر پزشک انجام شود.