



وزارة الصحة العامة
Ministry of Public Health
دولة قطر - State of Qatar



البيانات السريرية الوطنية
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

Information for Patients & Caregivers

ماذا يجب أن تعرف عن نقص فيتامين د؟

22 أبريل 2021

22 أبريل 2023

فيتامين د هو عنصر غذائي

مهم يدخل في الكثير من الوظائف التي يقوم بها الجسم.

يوجد نوعان رئيسيان من فيتامين د:

- فيتامين د٢.
- فيتامين د٣.

تتم معالجة هذين النوعين داخل الكبد ويتم تحويلهما إلى مادة تُسمى "الكالسيديول". يتم قياس تركيز مادة الكالسيديول في الدم لمعرفة ما إذا كان مستوى فيتامين د ضمن المستوى الطبيعي.

ما هو نقص فيتامين د أو عدم

كفاية فيتامين د؟

نقص فيتامين د هو حالة طبية تظهر عندما تكون كمية فيتامين د في الجسم غير كافية وبالتالي لا يقوم الجسم بأداء وظائفه بشكل صحيح.

عدم كفاية فيتامين د هو حالة طبية تنشأ عندما تكون مستويات فيتامين د في الجسم ليست منخفضة جداً، ولكنها لا تزال غير مثالية.

مقارنة بين فيتامين د٢

وفيتامين د٣

يوجد نوعان من فيتامين د، فيتامين د٢ وفيتامين د٣. يُشتق فيتامين د٢ من المنتجات الحيوانية بينما يُشتق فيتامين د٣ من النباتات.

يعتبر فيتامين د٣ هو الأكثر فاعلية في رفع مستوى فيتامين د في الجسم. ومع ذلك، فإن علاقة هذا الأمر بصحة الإنسان لا يزال قيد المناقشة.

يُطلق على فيتامين د في بعض الأحيان

"فيتامين شروق الشمس" وذلك لأن من ٨٠ إلى ٩٠٪ من فيتامين د يتم إنتاجه داخل الجلد نتيجة للتعرض لأشعة الشمس.

ما الذي يُسبب نقص فيتامين د؟

يمكن أن يحدث نقص فيتامين د نتيجة للأسباب التالية:

- عدم التعرض لأشعة الشمس بشكل كافٍ.
- عدم كفاءة إنتاج فيتامين د داخل الجلد.
- عدم وجود كمية كافية من فيتامين د في الطعام.
- تسكير فيتامين د داخل الجسم بواسطة أدوية أخرى.
- وجود مشاكل وراثية تمنع عمل الفيتامين في الجسم.

وجود مشاكل صحية أخرى تؤثر على إنتاج فيتامين د أو على عمله داخل الجسم.

الوقاية من نقص فيتامين د

يمكن الوقاية من نقص فيتامين د عن طريق اتباع أسلوب حياة صحي يشمل التعرض المناسب لأشعة الشمس، التغذية الصحية وتناول مكملات فيتامين د.

يتم الحصول على ١٠ إلى ٢٠٪ فقط من الاحتياج اليومي من فيتامين د عن طريق الأطعمة.

حاول التعرض لأشعة الشمس ثلاث مرات أسبوعياً لمدة من ١٠ إلى ١٥ دقيقة من الساعة ٩ صباحاً إلى ٢ ظهراً.

ملاحظة: يحتاج الأشخاص ذوي البشرة الداكنة إلى التعرض إلى الشمس لفترة أطول.

التغذية الصحية

يوجد العديد من مصادر الغذاء التي تحتوي على فيتامين د:

- مُنتجات الأسماك:
 - سمك السلمون المُرقط.
 - سمك السلمون.
 - سمك الماكريل.
 - سمك الرنجة.
 - سمك السردين.
 - سمك الأنشوفة.
 - سمك سردين النييلشار.
 - سمك التونة.
 - زيت كبد السمك (زيت كبد سمك القد).
- صفار البيض.
- المكسرات (لكن ليس بكمية كبيرة)
- الفطر (عش الغراب)
- الأطعمة المدعمة:
 - حبوب الإفطار.
 - اللبن، الزبادي، الجبن، الرُبيدة، الخ.
 - السمن.
 - زيوت الطهي.
 - عصير البرتقال.

ملاحظة: إن لبن الأم لا يحتوي على فيتامين د. لذا فإن الأطفال المُعتمدين على الرضاعة الطبيعية يجب أن يحصلوا على مكملات فيتامين د.

التعرض الآمن لأشعة الشمس

للحصول على قدر كافٍ من أشعة الشمس، قم بتعريض ما يقرب من ثلث جسمك إلى الشمس أو فقط الوجه والذراعين عند القيام بأنشطة خارج المنزل.

ملاحظة: التعرض للشمس داخل المنزل عن طريق النوافذ غير مُفيد.

استعمل كريمات واقية من الشمس، القبعات ونظارات الشمس. الاستعمال العادي للكريمات الواقية لا يمنع إنتاج فيتامين د داخل الجلد.

يُنصح للرضع فوق سن ستة أشهر ولالأطفال الأكبر سنًا بالتعرض غير المُباشر لأشعة الشمس مع استعمال كريمات واقية وملابس واقية أيضاً.

التعرض الزائد لأشعة الشمس

لن يُضيف المزيد من فيتامين د

أعراض نقص فيتامين د

تختلف أعراض نقص فيتامين د بين الأطفال والبالغين.

الأعراض الشائعة لدى الأطفال تتضمن:

- تأخر النمو.
- الآم في العظام والعضلات.
- صعوبة التنفس.
- تأخر إغلاق فاصل الرأس اللين (اللياfox) عند الرضع.
- تأخر المشي.
- تورم المفاصل.
- تشوهات الهيكل العظمي (نقوس الساقين أو الركلة المُتلاصقة)
- مشاكل الأسنان (تأخر ظهور الأسنان)
- حدوث تشنجات، نوبات صرع أو هيجان.
- تأخر النمو الجنسي عند البلوغ.

إذا لم يتم علاج نقص فيتامين د، قد يؤدي ذلك إلى مرض الكُساح وهو مرض خطير قد يُسبب فقدان بُنية العظام.

الأعراض الشائعة لدى البالغين:

- التعب السريع عند ممارسة الأنشطة.
- الشعور بالآم في العظام أو العضلات.
- الشعور بالآم في أسفل الظهر أو القدمين.
- كسور العظام المُتكررة.
- ضعف العضلات.
- تغيّر الحالة المزاجية، الشعور بالإحباط أو الاكتئاب.

إذا كنت تُعاني من أي من الأعراض المذكورة أعلاه، قم بزيارة طبيب الرعاية الأولية.



ماذا سيفعل طبيبك

سيقوم الطبيب بسؤالك بعض الأسئلة التي تُساعد على معرفة السبب المُحتمل لنقص فيتامين د.

سيقوم الطبيب بفحصك (أو طفلك) وطلب بعض التحاليل المخبرية عند الحاجة. ستُظهر نتائج فحوصات الدم كمية فيتامين د في الجسم.

إذا أظهرت النتائج نقص فيتامين د، سيقوم طبيبك بوصف مُكمل يحتوي على فيتامين د المناسب لعلاج حالتك.

العلاج

يوجد العديد من المُكملات التي تحتوي على فيتامين د المُتاحة لعلاج نقص فيتامين د أو قصور فيتامين د.

لإعادة مستوى فيتامين د إلى المستوى الطبيعي، يجب أن تتبع العلاج الموصوف لك من قبل طبيبك.

قد تحتاج أيضاً إلى أخذ مُكملات الكالسيوم مع فيتامين د لمساعدة عظامك. سيخبرك طبيبك إذا كنت تحتاج إلى ذلك.

بعد اكتمال العلاج، ستحتاج إلى اتباع أسلوب حياة صحي وقد تحتاج إلى تناول مُكملات فيتامين د بشكل يومي للحفاظ على مستواه ضمن المستوى الطبيعي.



معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن نقص فيتامين د من خلال المبدأ الإرشادي السريري نقص فيتامين د الذي نشرته وزارة الصحة العامة القطرية.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة: www.moph.gov.qa