

فيتامين د

دليل المستهلك



دور الفيتامين د

يلعب الفيتامين د دوراً أساسياً في صحة العظام. عن طريق تحسين امتصاص الكالسيوم الباني للعظام في الأمعاء، يكون الفيتامين د مهماً لنمو هيكل عظمي قوي وصيانتته. يساعد الفيتامين د أيضاً في التحكم بمستويات الكالسيوم في الدم ويساعد كذلك في الحفاظ على قوة العضلات.

الفيتامين د وأشعة الشمس

بالنسبة إلى معظم الأستراليين، تشكل أشعة الشمس المصدر الرئيسي للفيتامين د. يتم إنتاج الفيتامين د عندما تتعرض بشرتنا للأشعة فوق البنفسجية (UVB) الصادرة عن الشمس. الكمية المطلوبة من التعرض للشمس لإنتاج مستويات مناسبة من الفيتامين د منخفضة نسبياً. لكن، كثير من الأستراليين ليست لديهم مستويات مناسبة من الفيتامين د، خصوصاً خلال الشتاء. تختلف فترات التعرض لأشعة الشمس باختلاف الفصل، المكان، ناحية البشرة المعرضة للأشعة ونوع البشرة.

في الصيف، أفضل وقت للتعرض للشمس هو منتصف الصباح أو منتصف بعد الظهر (خارج أوقات الذروة للأشعة فوق البنفسجية). في الشتاء، هنالك حاجة إلى فترات أطول للتعرض للشمس، مع تفضيل الوقت القريب من الظهر. من المهم إقامة توازن بين الحاجة للتعرض للشمس من أجل إنتاج ما يناسب من الفيتامين د، وتفاذي خطر إصابة البشرة بأضرار من التعرض المفرط في الوقت نفسه. الجدول أدناه يلخص كيف تختلف الأوقات الموصى بها للتعرض للشمس بين الفصول والأنواع المختلفة من البشرة. من المهم التنبيه لهذه الفوارق.

ملخص التعرض للشمس الموصى به لصحة العظام

نوع البشرة	صيف	شتاء (بحسب خط العرض)
بشرة فاتحة نسبياً	5-10 دقائق، معظم الأيام	7-30 دقيقة (بحسب خط العرض)، معظم الأيام
كم من الوقت؟	الذراعان معرّضتان (أو ما يوازيهما)	الذراعان معرّضتان (أو ما يوازي ذلك)
الناحية المعرضة من الجسم؟	منتصف الصباح أو منتصف بعد الظهر (10 ص أو 2 ظ في التوقيت العادي، أي: 11 ص أو 3 ظ بالتوقيت الصيفي).	منتصف النهار
متى؟	تفادي أوقات الذروة للأشعة فوق البنفسجية	
بشرة أشد سمرة*	15 - 60 دقيقة، معظم الأيام	20 دقيقة - 3 ساعات** (بحسب خط العرض)، معظم الأيام
كم من الوقت؟	الذراعان معرّضتان (أو ما يوازيهما)	الذراعان معرّضتان (أو ما يوازيهما)
الناحية المعرضة من الجسم؟	منتصف الصباح أو منتصف بعد الظهر (10 ص أو 2 ظ في التوقيت العادي، أي: 11 ص أو 3 ظ بالتوقيت الصيفي).	منتصف النهار
متى؟	تفادي أوقات الذروة للأشعة فوق البنفسجية	

المصدر: فيتامين د وصحة الراشدين في أستراليا ونيوزيلندا: بيان الوضع 2012.

الأوقات هي دليل عام فقط، ومبنية على المعطيات العادية. يمكن للأوقات أن تختلف بحسب حالات الطقس والتجاوب الفردي، وهي مناسبة فقط للأوقات المعينة المذكورة من النهار وناحية معينة من البشرة المعرضة (مثلاً: الذراعان أو ما يوازيهما). تختلف أوقات التعرض أيضاً بحسب الفصل، نوع البشرة وخط العرض.

* 3-6 مرات أطول لأوقات التعرض للشمس مطلوبة لأنواع البشرة الأشد سمرة..

** النطاق الواسع يعود إلى اختلاف خط العرض ولنوع البشرة الأشد سمرة. هنالك حاجة إلى وقت أطول من التعرض للشمس للبشرة الأشد سمرة عند ازدياد خطوط العرض الجنوبية.



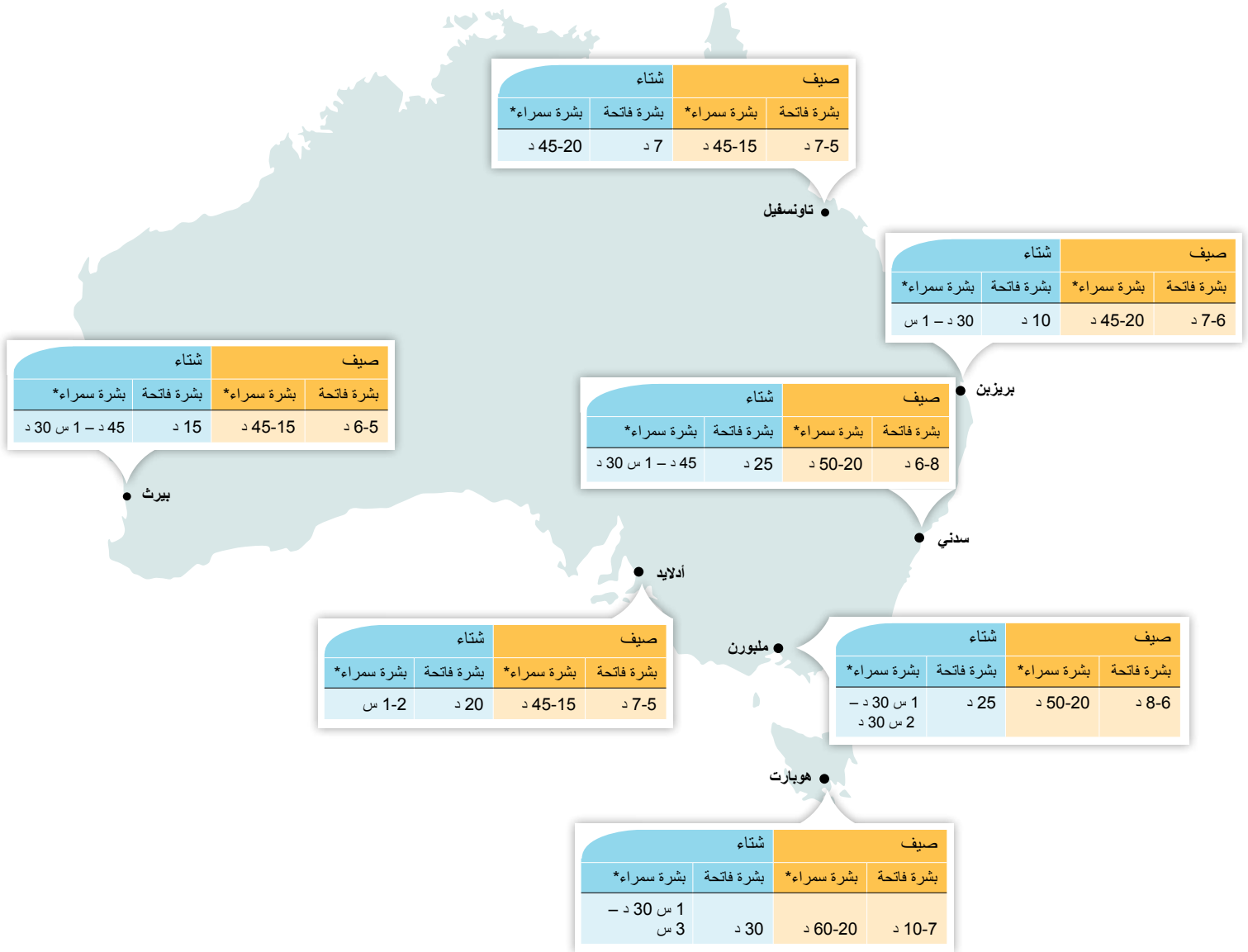
osteoporosis australia

لمزيد من المعلومات اتصل برقمنا الوطني المجاني 141 242 1800
زر موقعنا الإلكتروني www.osteoporosis.org.au

التعرض للشمس الموسى به للفيتامين د بحسب المكان

- أوقات التعرض للشمس بحسب الفصل، المكان، نوع البشرة
- الذراعان معرضتان أو ما يوازيهما من البشرة
- معظم الأيام
- د = دقيقة

صيف:	(كانون الأول / ديسمبر – كانون الثاني / يناير) 10 ص أو 2 ب ظ (الوقت العادي) ^
شتاء:	تموز / يوليو – آب / أغسطس) ظهراً



المصدر: فيتامين د وصحة الراشدين في أستراليا ونيوزيلندا: بيان الوضع 2012. الأوقات هي دليل عام فقط، ومبنية على المعطيات العادية التي يمكنها أن تختلف بحسب حالات الطقس والتجاوب الفردي. 11 ص أو 3 ب ظ خلال التوقيت الصيفي. * البشرة الأشد سمرة: * 3-6 مرات أطول من أوقات التعرض للشمس المطلوبة بحسب نوع البشرة الأشد سمرة (والمزيد من خطوط العرض الجنوبية).

من المفيد معرفة:

أن هناك حداً أدنى من مرور الأشعة فوق البنفسجية عبر النوافذ الشفافة العادية. لذلك يجب أن يكون التعرض للشمس في الخارج.

النقص في الفيتامين د

النقص في الفيتامين د شائع في أستراليا. أكثر من 30% من الأستراليين لديهم نقص طفيف، معتدل أو حتى كبير.

يمكن للنقص في الفيتامين د أن يكون له تأثير كبير على صحة العظام. لدى الأشخاص الأكبر سناً، يمكنه أن يزيد من خطر السقوط وكسر العظام. يمكن لمستويات منخفضة من الفيتامين د أن تؤدي أيضاً إلى ألم في العظام والمفاصل وضعف في العضلات. لدى الأطفال والأحداث،

يمكن أن ينتج عن النقص في الفيتامين د الكساح، وهي حالة تسبب ضعفاً في العظام والعضلات وتشوهات في العظام. يمكن للنقص في الفيتامين د أن يحصل لدى أطفال مولودين من أمهات لديهن مستويات منخفضة من الفيتامين د. إذا لم يتم تصحيح الوضع، يكون لذلك تأثير مستمر على النمو الطبيعي للعظام.

قد تكون معرضاً لخطر النقص بالفيتامين د إذا:

- كنت متقدماً في السن، خصوصاً إذا كنت ملزماً على البقاء في المنزل أو تعيش في رعاية موسسية.
- كانت بشرتك أشد سمرة طبيعياً. الصباغ في البشرة الأشد سمرة يخفف من اختراقها من الأشعة فوق البنفسجية.
- كنت تتفادى الشمس لحماية البشرة أو بسبب نصيحة طبية لأسباب طبية أخرى.
- كنت تعمل في الداخل (بما في ذلك المكتب، المصنع، عمال دوامات الليل).
- كنت تغطي جسمك لأسباب دينية أو ثقافية.
- كانت لديك أسباب طبية أخرى قد تؤثر على الطريقة التي يمتص فيها جسمك الفيتامين د أو يعالجه.
- الأطفال المولودون من أمهات يعانين من نقص في الفيتامين د يواجهون أيضاً خطر النقص في الفيتامين د.

إجراء فحص للفيتامين د

يمكن تحديد مستوى الفيتامين د لديك عن طريق فحص الدم. يقرر طبيبك ما إذا كنت بحاجة إلى فحص دم، بناء على مستوى تعرضك للشمس بشكل عام ومراجعة عوامل الخطر الأخرى الخاصة بك. بإمكان جسمك أن يخزن كمية معينة من الفيتامين د. لكن، يمكن لمستويات الفيتامين د لديك أن تتغير خلال السنة، بحيث تكون مركزة عند أعلى مستوى لها آخر الصيف، وعند أدنى مستوى لها خلال الشتاء.

كدليل عام، توصي Osteoporosis Australia بأن يسعى معظم الناس إلى تحقيق مستوى فيتامين د لا يقل عن 50 نانو مول/ل بحلول آخر الشتاء، ما يعني أنه يمكن للناس أن تكون لديهم مستويات أعلى خلال الصيف بمقدار 60-70 نانو مول/ل.





هل تستطيع أخذ الكثير من الفيتامين د؟

من النادر أن يكون الفيتامين د مؤذياً، ويتم الإبلاغ عن مشكلات فقط عندما يكون هنالك إفراط كبير في الجرعات المأخوذة (جرعات أعلى بكثير من تلك المذكورة). جرعات كبيرة ومرة واحدة في السنة لا يوصى بها. لكن المرضى الذين يعانون من نقص خطير بالفيتامين د، يمكن لجرعات شهرية أعلى من تلك الموصى بها، أن تكون فعالة، على أن تؤخذ بإشراف طبيب.

الفيتامين د والطعام

لا يمكن للطعام أن يوفر كمية مناسبة من الفيتامين د، ومعظم الناس يتكلمون على التعرض للشمس للوصول إلى المستويات الموصى بها. هنالك عدد محدود من الطعام الذي يحتوي على كميات صغيرة من الفيتامين د (زيت سمك الرنكة أو الأسقمري، الكبد، البيض وبعض الأطعمة التي أضيف إليها الفيتامين د – الأغذية المعززة، مثلاً، مارجارين، بعض الحليب). لدى أستراليا معدل منخفض من الأغذية المقواة بالفيتامين د مقارنة بدول أخرى مثل المملكة المتحدة، كندا والولايات المتحدة الأمريكية، حيث التعرض لأشعة الشمس غير كافٍ عادة لتحقيق مستويات مناسبة من الفيتامين د. هنالك حالياً جدال متجدد في أستراليا حول التقوية بالفيتامين د.

إضافات الفيتامين د

بالنسبة إلى الأشخاص الذين لديهم مستوى منخفض من الفيتامين د أو لديهم نقص منه، قد تكون هنالك حاجة إلى إضافات. تتوافر إضافات الفيتامين د كأقراص، كبسولات، قطرات أو سائل. معظم الإضافات تأتي بشكل "فيتامين د 3"، مع إبراز الجرعة على المنتج بالوحدات العالمية (IU). ينصحك طبيبك بشأن أفضل جرعة لحاجتك. بإمكان الصيدلي أيضاً أن يقدم لك نصيحة عامة حول إضافات الفيتامين د.

كدليل عام، توصي Osteoporosis

Australia بالجرعات التالية من الفيتامين د:

- للأشخاص الذين يتعرضون قليلاً للشمس ولكنهم لا يحققون المستوى الموصى به من هذا التعرض:
- تحت سن الـ 70: على الأقل 600 IU في اليوم.
- فوق سن الـ 70: على الأقل 800 IU في اليوم.
- للذين يتفادون الشمس أو الأشخاص الذين يواجهون خطر النقص في الفيتامين د (راجع "النقص في الفيتامين د" لتعرف ما إذا كنت في خطر)، قد تكون هنالك حاجة إلى جرعات أعلى:
- 1000-2000 IU في اليوم.
- للأشخاص الذين يعانون من نقص معتدل إلى خطير في الفيتامين د – (مستويات أقل من 30 نانو مول/ل):
- قد تكون هنالك حاجة لـ 3000-5000 IU في اليوم لمدة 6-12 أسبوعاً لرفع مستوى الفيتامين د بسرعة، تليها جرعة صيانة من 1000-2000 IU في اليوم. يجب أن يتم الإشراف على الأمر من قبل طبيبك.

ملاحظة: التحسن الكامل بمستويات الفيتامين د قد يستغرق 3-5 أشهر لكي يظهر، لذا من المهم أخذ الإضافات وفقاً للنصيحة المعطاة.

