

ظهر أعراض نقص فيتامين د في فصل الشتاء ، لأنه الفصل الذي يقل فيه ظهور الشمس وبالتالي تقل نسبة هذا الفيتامين في أجسامنا ، ولكن هناك بعض الأشخاص الذين يعانون من أعراض نقص فيتامين د حتي في فصل الصيف ، ويناقش هذا المقال العلامات والأعراض الهامة التي تشير لذلك ، وأثبتت بعض الدراسات الحديثة أن نقص فيتامين د ذو علاقة بحالات الإكتئاب عند بعض الأشخاص ، حيث وجدت أن الأشخاص الذين ترتفع لديهم معدلات فيتامين د هم هؤلاء الذين تقل لديهم أعراض الإكتئاب . يؤثر فيتامين د على وظيفة ناقلين عصبيين هامان ، وهما الدوبامين والنوربينفرين ، وتتعدد وظائف هذا الفيتامين أيضا ، فنجد أن نقصه في الجسم يسبب مضاعفة خطر الإصابة ببعض الأمراض العقلية لدى كبار السن مثل الألزهايمر ، كما أثبتت بعض الدراسات الحديثة العلاقة بين انخفاض فيتامين د وسرطان البروستاتا ، ضعف القدرة على الإنتصاب عند الرجال وكذلك الأشخاص المصابون بالشيسوفرينيا.

أعراض نقص فيتامين د التي تظهر على جسم الإنسان:

- 1- تعرض العظام للكسور : يساعد فيتامين د الأمعاء في امتصاص الكالسيوم خلال سريان الدم ، وهذه من أهم وظائفه في الجسم ، لذلك عدم وجود الكمية الكافية من فيتامين د في جسم الإنسان يسبب تكسيره للعظام ليستمد الكمية التي يحتاجها من الكالسيوم.
- 2- الآلام المزمنة ووهن العضلات : يؤدي نقص فيتامين د في الجسم إلى الشعور بألم العضلات والمفاصل ، كما يرتبط نقصه بجميع أنواع الألم العضلي الهيكلي ، ويعتبر هذا العرض من أهم علامات نقص فيتامين د في الجسم.
- 3- تساقط الشعر : يرتبط نقص نقص فيتامين د أيضا بضعف وتساقط الشعر ، حيث يعمل هذا الفيتامين على تنظيم سرعة الجينات التي تقوي نمو بصيلات الشعر بشكل طبيعي ، مما يمنع تساقطه.
- 4- الشعور بالنعاس : أثبتت الدراسات والأبحاث الحديثة وجود علاقة وطيدة بين الشعور بالنعاس أثناء النهار و انخفاض مستويات فيتامين د في الجسم ، حيث يميل الأشخاص الذين يقل لديهم فيتامين د للنوم بشكل مفرط.
- 5- إرتفاع ضغط الدم : وجد الخبراء علاقة قوية بين نقص فيتامين د وارتفاع ضغط الدم ، فنجد الأشخاص الذين لديهم كمية كافية من فيتامين د ينخفض ضغط الدم في أجسامهم ، كما يقل خطر الإصابة بضغط الدم المرتفع المزمن.
- 6- فرط التعرق : يعتبر التعرق أمرا طبيعيا وهاما لصحة الجسم ، ولكن الإفراط في إفراز الجسم للعرق قد يشير إلى نقص فيتامين د ، لذلك التعرق الزائد يعد من أهم أعراضه.
- 7- انخفاض كفاءة الجهاز المناعي : يرتبط نقص فيتامين د بزيادة العدوى في الجسم ، كما أنه يزيد خطر الإصابة بعدوى والتهابات الجهاز التنفسي.
- 8- الإنفعال والإكتئاب : طبقا لبعض الدراسات والأبحاث الحديثة ، وجد أن الأشخاص الذين تنخفض لديهم مستويات فيتامين د هم أكثر عرضة للإنفعال الزائد والشعور بالكآبة ، وعندما يتم إمداد أجسامهم بالكمية المطلوبة منه ، يلاحظ تلاشي هذه الأعراض خلال شهر أو شهرين على الأكثر.

علاج نقص فيتامين د في الجسم:

أولا : تناول الأطعمة الغنية بفيتامين د

الأسماك : يجب تناول الأسماك لأنها من أغنى المصادر بفيتامين د ، ومن أهمها سمك السلمون.

اللبن : يجب تناول كوبين من اللبن المدعم بفيتامين د صباحا ومساء يوميا.

البيض : يجب تناول البيض ثلاثة مرات أسبوعيا ، مع تجنب الإفراط في ذلك لأنه قد يزيد معدلات الكوليسترول في الدم.

تناول زيت كبد الحوت : يمكن تناول حبة واحدة منه يوميا ، بالإضافة إلى حبوب الإفطار غير المحلاه.

ثانيا : التعرض لأشعة الشمس بطريقة مناسبة:

يجب الاستفادة من النسبة الهائلة التي توفرها الشمس والتي تتراوح ما بين 80- 90 % من فيتامين د الذي يحتاجه الجسم ، لذلك يوصى بالتعرض لأشعة الشمس لمدة 10 دقائق يوميا.

علامات تدل على نقص فيتامين د في جسم الإنسان

ينصح الأشخاص ذوي البشرة السمراء التعرض لفترة أطول من غيرهم لأن إمتصاصها للشمس يكون بطيء ، كما يجب عدم وضع المستحضرات الواقية من الشمس لأنها تعرقل عملية إمتصاصه أيضا.