

## نقص فيتامين د (VITAMIN D DEFICIENCY)

### ما هو سبب حاجتنا لفيتامين د؟

- نحتاج لفيتامين د لتمكين أجسامنا من استخدام الكالسيوم الموجود في الطعام. يساعد الكالسيوم في:
  - بناء عظام وأسنان وعضلات قوية وصحية
  - تجنب الكساح عند الأطفال (وهو عندما تصيح العظام طرية وضعيفة)
  - تجنب انكسار العظام عند المسنين.

### أين يوجد فيتامين د؟

- يتم إنتاج معظم فيتامين د الذي يحتاجه الجسم في خلايا موجودة في الجلد عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس.
- توجد كميات بسيطة فقط من فيتامين د في الطعام، كالمسك البحري (مثل التونا والسلمون والمكاريل والسردين) والبيض والمرجرين والزيت والحبوب.
- من الصعب الحصول على ما يكفي من فيتامين د من الطعام فقط، ومن هنا الحاجة لأشعة الشمس.

### من هم المعرضون لإمكانية نقص فيتامين د لديهم؟

- الأطفال عندما تكون عظامهم في طور النمو
- ذوو الجلد الأسمر
- الأشخاص الذين لم يتعرضوا لأشعة الشمس بما فيه الكفاية
- الأشخاص الذين يغطون معظم أجسامهم
- المسنون الضعفاء
- الأشخاص الذين لديهم حالات طبية معينة مثل أمراض الأمعاء.

### كيف يتم تشخيصه؟

- يمكن عن طريق فحص الدم معرفة ما إذا كان مستوى فيتامين د في جسمك ضعيفاً
- قد يحيل طبيبك الطفل المصاب بنقص فيتامين د إلى اختصاصي لفحص مدى نمو عظامه.

### كيف تتم معالجة نقص فيتامين د؟

- قد يصف طبيب العائلة أقراص فيتامين د التي تؤخذ عادة كل يوم وعلى مدى عدة أشهر.
- في أستراليا، يمكنك التعرض لأشعة الشمس بما بين 5 و10 دقائق عدة مرات في الأسبوع بما يكفي لإنتاج فيتامين د. أما الأشخاص ذوو الجلد الأسمر فيحتاجون إلى 15 إلى 45 دقيقة في الشمس.
- تذكر أن تستخدم كريماً واقياً من الشمس عند التعرض لأشعتها بين الساعة 11 قبل الظهر و3 بعد الظهر خلال أشهر الصيف. تجنب حروق الشمس دائماً.
- تأكد من حصولك على غذاء متوازن يشمل أطعمة تحتوي على الكالسيوم. من الأطعمة التي تحتوي على الكالسيوم منتجات الألبان (كالحليب والجبن والزبد واللبن الزبادي) ومنتجات فول الصويا والخضراوات الخضراء (كالسبانخ والبروكولي) والبيض المسلوق والبرتقال المشمش المجفف.

تتوفر معلومات إضافية من