استشاري روما تيزم وهشاشة العظام: هكذا يمكن الحصول على فيتامين «د» مع تدابير كورونا الجديدة

أكد استشاري الروما تيزم الدكتور ضياء الحاج حسين، أن التعرض لأشعة الشمس والحصول على فيتامين «د» أصبح مشكلة يواجهها أفراد المجتمعات ومصابو فايروس كورونا والأطباء أيضاً وخصوصاً مع التدابير الاحترازية الجديدة التي تهدف إلى حماية الأفراد من الفيروس المزعج والشرس، نظراً لوجودهم في البيوت والمستشفيات وأماكن الحجر لفترة طويلة وعدم تعرضهم للشمس، وهو الأمر الذي يؤدي إلى نقص شديد في فيتامين «د» وضعف الجهاز المناعي، وقد يصيب البعض باكتئاب وقلق في دورة النوم لعدم وجود فارق بين الليل والنهار.

فيتامين «د» والوفيات

ولفت الدكتور حسين إلى أن دراسة طبية نشرها مركز «دميدركسيف» للأبحاث، تحت إشراف جامعة نورث ويسترن الأمريكية، وجدت أن المرضى من البلدان التي ترتفع فيها معدلات الوفيات بسبب فايروس كورونا المستجد، لديهم مستويات أقل من فيتامين «د» مقارنة بالمرضى في البلدان التي لم تتأثر بشدة. وأكد أن نقص فيتامين «د»، الذي يسمح بتثبيت الكالسيوم في العظام والأسنان ويسهل من امتصاصه وهضمه، يسبب هشاشة العظام، مبيناً أن فيتامين «د» يعتبر عنصراً غذائياً، وفي نفس الوقت هو هرمون داخل الجسم، ومن أهم مصادره الطبيعية التعرض لأشعة الشمس، حيث يتم تصنيعه تحت الجلد بعد خمس دقائق من التعرض لها، حيث إن 90% من حاجتنا من فيتامين «د» من أشعتها لذا يسمى «فيتامين الشمس»، والباقي (10%) من الغذاء.

ووجدت دراسة سعودية أن أهم أوقات التعرض المباشر للشمس هي الفترة من 9:30 صباحاً حتى 3 ظهراً في الشتاء، أما في الصيف فهو من 8-10 صباحاً ومن 2-4 عصراً، من خلال التعرض لها لمدة 30 دقيقة على الأكثر على أن تكون الأذرع والأقدام مكشوفة تماماً، ويكفي التعرض للشمس لمدة 10 دقائق عند الساعة 12 ظهراً.

المصادر الغذائية لفيتامين «د»

وبين أن هذا الفيتامين يتوفر بكميات متفاوتة في بعض المصادر الغذائية المتوفرة بالأسواق، فزيت كبد الحوت وكبد القرش وكبد سمك الهلبوت والأسماك الدهنية مثل التونة والسردين والماكريل والرنجة،

مصادر جيدة لفيتامين «د»، كذلك فإن المحار والكافيار بأنواعه تتوفر بها كميات لا بأس بها من الفيتامين، كذلك الحليب وخصوصا كامل الدسم، والبيض، وجبنة الريكوتا، ومن المصادر النباتية الحبوب المدعمة فهي من أكثر الأطعمة النباتية الغنية بالفيتامين التي غالبا ما تؤكل مع الحليب، وينصح بتناول الأنواع التي يقل بها نسبة السكر والمشروم (الفطر) وخصوصا التي تعرضت للتجفيف تحت الشمس، وأيضاً هناك أغذية مدعومة بفيتامين «د» مثل الحليب ومشتقاته، وبعض أنواع عصير البرتقال وبعض حبوب الإفطار، إضافة إلى المكملات الغذائية.

صحة العظام والعضلات

ونوه إلى أن أهمية فيتامين «د» تبرز في أنه يساعد على امتصاص الكالسيوم والفوسفور، وبالتالي له دور في صحة العظام وتقوية العضلات، ويلعب دورا كبيرا في محاربة كثير من الأمراض بخلاف ما كان يعتقد سابقا، حيث خلصت الكثير من الأبحاث والدراسات إلى أهمية فيتامين «د» في تقليل خطر الإصابة بسرطان القولون والتهدي وأمراض القلب والأمراض المناعية مثل السكري النوع الأول، وأمراض الإنفلونزا والبرد.

الوقاية من الأمراض

وخلص إلى القول إن الدراسات والأبحاث العلمية بينت وجود نقص فيتامين «د» لدى غالبية الناس في مجتمعنا، ومن مختلف الأعمار للجنسين، إذ إن نقص الفيتامين رفع معدلات الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل هشاشة العظام، أمراض القلب، بعض أنواع السرطانات والتصلب المتعدد والإنفلونزا والاكتهاب واضطراب النوم، وعليه فإنه من الضروري الحصول على فيتامين «د» والكالسيوم بكميات كافية مناسبة للوقاية من الأمراض.