



تاریخ
۱۹
فروردین
۱۴۰۳
یکشنبه

## همه چیز در مورد عوارض کمبود ویتامین دی در کودکان



داروهای آنتی‌بیوتیک و تب‌بر هم به مشکلات قبلی اضافه می‌شوند. با مصرف منابع ویتامین دی برای کودکان و همین‌طور مصرف مکمل‌ها جلوی همه این مشکلات گرفته می‌شود.

**رابطه بین کمبود ویتامین دی در کودکان و تاخیر در رشد دندان‌ها**

گاهی رشد دندان‌ها در کودکان به تاخیر می‌افتد. این موضوع می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد. مثلا مشکلات ژنتیکی یکی از دلایل تاخیر در رشد دندان‌های کودکان است. اما کمبود ویتامین دی هم می‌تواند باعث رشد دیرنگام دندان‌ها شود.

کودکاتی که با کمبود ویتامین دی مواجه هستند، دیرتر از بقیه دندان درمی‌آورند. از طرفی چنین بچه‌هایی بیشتر به عفونت لثه دچار می‌شوند. پوسیدگی دندان‌ها و انواع بیماری‌های دهان و دندان در این کودکان شایع‌تر از بقیه است. درمان خانگی کمبود ویتامین دی در بچه‌ها در کنار مراجعه به پزشک، باعث بهبود اوضاع این بچه‌ها می‌شود.
**بیقراری و مشکلات رفتاری؛ عوارض شایع کمبود ویتامین دی در کودکان**

کمبود ویتامین دی در کودکان زیر دو سال با علائمی مثل بیقراری و گریه‌های اذیت‌کننده همراه است. بچه‌های بزرگ‌تر هم علائمی شبیه به این از خود نشان می‌دهند.

مطالعه‌ای در دانشگاه میشیگان آمریکا انجام شده که ثابت می‌کند، کمبود ویتامین دی باعث افسردگی، اضطراب و رفتارهای پرخاشگرانه در کودکان می‌شود. در واقع کودکانی که کمبود ویتامین دی دارند دو برابر از کودکان سالم رفتارهای پرخاشگرانه و قانون‌شکنانه از خود نشان می‌دهند.

اگر بدانیم برای کمبود ویتامین دی چی بخوریم ، تا حد زیادی می‌توانیم جلوی بیقراری و پرخاشگری در کودکان را بگیریم و اوضاع بچه‌ها را بهبود ببخشیم.

**دردهای عضلانی از عوارض کمبود ویتامین دی در کودکان و بزرگسالان**

دردهای عضلانی دلایل بسیار متعددی دارند. پیدا کردن علت درد عضله کار راحتی نیست، اما برخی شواهد علمی نشان می‌دهند که رابطه مستقیمی بین دردهای عضلانی مزمن و کمبود ویتامین دی در کودکان و بزرگسالان وجود دارد.

بنابراین اگر فرزندان‌تان در کنار علائم دیگر، از دردهای عضلانی شکایت دارد، حتما به پزشک مراجعه کنید و در مورد علائم کمبود ویتامین دی در کودکان و عوارض آن مشورت بگیرید.

**درد قفسه سینه در بچه‌ها و رابطه آن با کمبود ویتامین دی**

یکی از شایع‌ترین علل مراجعه به متخصص قلب کودکان، درد قفسه سینه است. در بیشتر موارد هم مشکل قلبی خاصی وجود ندارد و مشکلات ریوی، کشیدگی عضلات یا تروما باعث درد در این ناحیه شده است.

درد قفسه سینه در بچه‌ها می‌تواند از علائم کمبود ویتامین دی هم باشد. تحقیقی در سال ۱۳۹۸ در بیمارستان امیرکبیر شهر اراک در این‌باره انجام شده است. در این تحقیق ثابت شد رابطه معناداری بین درد قفسه سینه با منشا استخوانی عضلانی در بچه‌ها و کمبود این نوع ویتامین وجود دارد.

بنابراین اگر بچه‌ای از درد در ناحیه قفسه سینه در کنار سایر علائم شکایت دارد، به کمبود ویتامین دی در بدن کودک شک کنید.

کمبود هر کدام از ویتامین‌ها یا مواد معدنی در بدن، مشکلات ریز و درشتی به وجود می‌آورد. کمبود آهن در بچه‌ها باعث کم‌خونی و ضعف می‌شود و ویتامین دی هم مشکلات متعددی مثل تضعیف سیستم ایمنی و نرمی استخوان ایجاد می‌کند.

### عوارض کمبود ویتامین D



خون خود نمی‌شوند. اگر سردرد و سرگیجه دارید و گمان می‌کنید که شاید فشار خون‌تان بالا باشد، حتما باید به پزشک مراجعه کنید.

**عفونت های مکرر**

اگر متوجه شده‌اید که به طور مکرر به عفونت اداری یا مشکلات تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا دچار می‌شوید، این احتمال وجود دارد که سیستم ایمنی بدن شما به اندازه‌ی کافی قوی نباشد. یکی از دلایل ضعف سیستم ایمنی بدن کمبود ویتامین D است که در سلول‌های سیستم ایمنی، در غلظت بالا یافت می‌شود و برای عملکرد مناسب آنها ضروری است. در مطالعه‌ای مشخص شد که احتمال مبتلا شدن به سرماخوردگی یا آنفولانزا در کودکانی که ویتامین D به میزان زیاد در سیستم ایمنی بدن آنها وجود دارد، کمتر است.

**مشکلات گوارشی**

اگر وضعیت پزشکی خاصی مانند بیماری سلیاک یا بیماری التهاب روده (IBD) در مورد شما تشخیص داده شده است، یا اگر مشکلاتی مانند سوزش معده یا یبوست دارید، کمبود ویتامین D می‌تواند موجب کاهش

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

## این شماره: کمبود ویتامین دی

صفحه
۶
شماره
۳۸۸۷
سال
سی ام



سرعت عبور مواد غذایی در بدن شما شود. همچنین به خاطر داشته باشید که میان بیماری های گوارشی مانند سلیاک و سایر مشکلات سلامت، رابطه‌ای قطعی وجود دارد.

**عرق بیش از حد**

یکی از علائم کمبود ویتامین دی عرق کردن است. اگر متوجه شده‌اید که بیش از حد عرق می‌کنید، و هیچ دلیل واضحی مانند تب، هوای گرم یا تمرین ورزشی شدید، برای آن وجود ندارد، این مسئله را نیز باید با پزشک خود در میان بگذارید. هنوز مشخص نشده است که چرا کمبود ویتامین D منجر به این مشکلات می‌شود، ولی با این حال، این مسئله در تحقیقات پزشکی، تثبیت شده و قطعی است.

**احساس افسردگی**

یکی دیگر از علائم کمبود ویتامین D، افسردگی است. از علائم افسردگی می‌توان به وجود احساس ناراحتی، بی‌ارزش بودن یا صرفا افسردگی ساده اشاره کرد. اما خبر خوب این است که با جبران کمبود ویتامین دی در بیشتر موارد این مشکلات از میان می‌روند و می‌توانید دوباره به زندگی عادی بازگردید.

**کمبود ویتامین D و ریزش مو**

بین کمبود ویتامین D و ریزش مو ارتباطی قوی وجود دارد. اگر سطوح ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن شما برای مدت زیادی کمتر از حد معمول باشد، مواد غذایی حیاتی مورد نیاز برای طی شدن یک چرخه طبیعی رشد به فولیکول‌های مو نمی‌رسد. کمبود این مواد غذایی باعث می‌شود موهای شما شکننده و حساس شوند یا دچار ریزش شوند، چرا که بدن شما توانایی کامل کردن چرخه‌ی رشد موها را ندارد.

ویتامین دی یکی از مواد مغذی است که روی رشد مو تاثیر می‌گذارد. اما در کنار آن ویتامین C و بیوتین هم نقش مهمی در تغذیه مو دارند و باعث می‌شوند مو قوت خود را حفظ کند و ریزش موها کاهش یابد. به طور خلاصه، نگه داشتن سطح این ویتامین‌ها در اندازه‌ی طبیعی خود، یکی از بهترین راه‌های مبارزه با ریزش مو بنا به دلایل تغذیه‌ای است.

کمبود ویتامین D به این معنی است که شما ویتامین D کافی در بدن

### ۱۰ بیماری شایع که از کمبود ویتامین D خبر می‌دهند



سایت دیجی کالا می‌نویسد: احتمالا می‌دانید که منبع اصلی ویتامین دی (ویتامین D) بیرون از خانه شما و در آسمان قرار دارد. چراکه نور خورشید به سنتز ویتامین D در پوست کمک می‌کند. تقویت استخوان‌ها و حفظ سلامت شناختی، تنها دو نمونه از فواید این ویتامین محسوب می‌شوند. اما همان‌طور که ویتامین D می‌تواند برای سلامتی مفید باشد، کمبود ویتامین D هم مشکلات زیادی را برای بدن ایجاد می‌کند.اگر از نور خورشید دوری می‌کنید، به لبنیات حساسیت دارید یا از رژیم‌های گیاهی بسیار سخت پیروی می‌کنید، احتمال دارد که به کمبود این ویتامین مبتلا شوید.

**فواید و نقش ویتامین D در بدن**

ویتامین D وظایف مهمی را در بدن بر عهده دارد، از جمله:

حمایت از سلامت استخوان با افزایش جذب کلسیم

حفظ سلامت عضلات

تنظیم فعالیت سیستم ایمنی

کمک به رشد سلولی

کاهش التهاب و در نتیجه پیشگیری از بیماری‌هایی مانند روماتیسم و پسوریازیس

تنظیم فشار خون و کمک به حفظ سلامت قلب و عروق

**ویتامین D در کدام مواد غذایی وجود دارد؟**

ویتامین D به‌طور طبیعی در تعداد کمی از مواد غذایی یافت می‌شود. بعضی از غذاها هم با این ویتامین غنی می‌شوند. ماهی سالمون، یکی از معدود منابع غذایی خوب ویتامین D است. اگرچه مقدار ویتامین در ماهی سالمون بسته به نوع آن متفاوت و در ماهی پرورشی کمتر است، اما به‌طور کلی در ۹۰ گرم ماهی سالمون ۱۲ میکروگرم ویتامین D وجود دارد. زرده‌ی تخم‌مرغ هم مقدار کمی ویتامین D دارد. شیر، غلات و حبوبات و آب پرتقال غنی شده هم می‌توانند بخشی از نیاز روزانه‌ی شما به این ویتامین را تأمین کنند.

**علت کمبود ویتامین دی**

کمبود ویتامین دی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد:

ویتامین D کافی مصرف نمی‌کند

قادر به جذب یا فعال کردن ویتامین D نیست

به میزان کافی در معرض اشعه‌ی ماوراء بنفش خورشید قرار نمی‌گیرد

**عوامل خطر**

عوامل زیر می‌توانند خطر کمبود این ماده‌ی مغذی مهم را افزایش دهند: رژیم غذایی؛ افرادی که به اندازه‌ی کافی غذاهای غنی از ویتامین D از جمله غلات و لبنیات ششده مصرف نمی‌کنند، احتمالاً سطح ویتامین D پایینی دارند.

سبک زندگی؛ بعضی از افراد به دلیل کار، بیماری یا عوامل دیگر زمان کمی از روز را در خارج از منزل سپری می‌کنند. در نتیجه، فرصت کمتری دارند تا پوست خود را در معرض نور خورشید قرار دهند. کسانی که تمام بدن‌شان را می‌پوشانند هم در معرض کمبود ویتامین دی قرار دارند.

عوامل جغرافیایی؛ افرادی که در مناطق سردسیر زندگی می‌کنند و دسترسی کمی به نور خورشید دارند، ممکن است به کمبود ویتامین مبتلا شوند. احتمال بروز این مشکل در کسانی که در آب و هوای گرم زندگی می‌کنند هم وجود دارد. چون اغلب سعی می‌کنند با ماندن در خانه از گرما و نور شدید خورشید دور باشند.

آلودگی هوا؛ ذرات موجود در هوا می‌توانند از رسیدن اشعه‌ی ماوراء بنفش خورشید به پوست جلوگیری کنند. از سوی دیگر، افرادی که در مناطق بسیار آلوده زندگی می‌کنند احتمالاً تا حد امکان سعی می‌کنند از منزل خارج نشوند.

مشکلات جذب؛ بیماری کرون، بیماری سلیاک و... روی جذب مواد مغذی در روده تاثیر می‌گذارند.

داروها؛ بعضی از داروها توانایی بدن برای جذب یا تولید ویتامین D را کاهش می‌دهند، مانند استاتین‌ها (داروهای کاهشدهنده‌ی کلسترول خون) و استروئیدها.

سیگار کشیدن؛ بعضی از کارشناسان معتقدند که سیگار می‌تواند روی ژن فعال‌کننده‌ی تولید ویتامین D در بدن تاثیر بگذارد.

چاقی؛ تحقیقات دربار‌ه‌ی کمبود ویتامین دی و چاقی نشان می‌دهد که میزان این ویتامین در افراد چاق یا افرادی که شاخص توده‌ی بدنی



خود ندارند. کمبود ویتامین دی در درجه اول باعث ایجاد مشکلاتی در استخوان‌ها و ماهیچه‌های شما می‌شود. ویتامین D یک ویتامین ضروری است که بدن شما برای رشد و نگهداری طبیعی استخوان از آن استفاده می‌کند. ویتامین D همچنین در سیستم عصبی، سیستم اسکلتی عضلانی و سیستم ایمنی نقش دارد.

**روش های جذب ویتامین دی**

شما می‌توانید ویتامین D را از راه‌های مختلفی دریافت کنید، از جمله:

قرار گرفتن در معرض نور خورشید بر روی پوست شما (با این حال، افراد با پوست تیره‌تر و افراد مسن ممکن است ویتامین D کافی از طریق نور خورشید دریافت نکنند. موقعیت جغرافیایی شما نیز همچنین ممکن است از قرار گرفتن در معرض ویتامین D کافی از طریق نور خورشید جلوگیری کند)

از طریق غذایی که می‌خورید

از طریق مکمل های غذایی

با وجود تمام این روش‌ها برای دریافت ویتامین D، کمبود ویتامین D یک مشکل رایج در سراسر جهان است. به همین خاطر عوارض کمبود ویتامین دی ممکن است گریبان‌گیر همه شود.

استخوان‌ها برای این که محکم شوند به مقادیر کافی از کلسیم و ویتامین دی نیاز دارند. همان‌طور که کمبود آهن در بدن فرزندان‌تان باعث کم‌خونی و مشکلات مربوط به آن می‌شود، کمبود ویتامین دی هم مسائلی جدی ایجاد می‌کند. کمبود ویتامین دی در کودکان زیر دو سال باعث می‌شود استخوان‌ها پدشکل، شکننده و لاغر شوند. به‌علاوه توقف یا تاخیر در رشد هم در چنین کودکانی به وجود می‌آید. اگر این مشکلات جدی گرفته نشوند، روند ضعف استخوان‌ها ادامه پیدا می‌کند و در بزرگسالی به بیماری پوکی استخوان تبدیل می‌شود. بنابراین والدین باید چنین علائمی را جدی بگیرند و به پزشک مراجعه کنند. در چنین مواقعی انواع داروهای کودکان توسط پزشک تجویز می‌شود و بیماری تحت کنترل درمی‌آید.

**تضعیف سیستم ایمنی بدن؛ از عوارض کمبود ویتامین دی در بچه‌ها**
ویتامین دی در بدن به شکل فعال خود یعنی کلسیتریول تبدیل می‌شود. کلسیتریول به بدن برای کاهش التهاب و مبارزه با عفونت‌ها و باکتری‌ها کمک می‌کند؛ بنابراین کمبود ویتامین دی یکی از عوامل کاهش سطح ایمنی بدن است.

کودکاتی که با کمبود ویتامین دی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، سیستم ایمنی ضعیفی دارند و به‌طور مرتب در معرض بیماری‌های مختلفی مثل انواع عفونت، آنفولانزا یا سرماخوردگی قرار می‌گیرند.

چنین کودکانی برای کنترل تب ناشی از عفونت باید داروهای تب‌بر مصرف کنند. در نتیجه عوارض شربت ایبوپروفن در کودکان و سایر

راه‌های درمان آن آشنا شوید.

**علائم کمبود ویتامین دی چیست؟**

**درد و ضعف ماهیچه ها**

سایت غفاری دایت می‌نویسد: ویتامین D برای سلامت استخوان و تعدادی دیگر از اندام‌های بدن مانند ماهیچه‌ها، دندان‌ها و حتی تقویت سیستم ایمنی بدن، اهمیت بسیار زیادی دارد. اما مشکلی که وجود دارد این است که ویتامین دی به سختی از منابع غذایی معمولی به دست می‌آید و تأمین اندازه مورد نیاز بدن، تنها از طریق مصرف منابع ویتامین D امکان پذیر نیست و باید از فرآورده‌هایی مثل شیر یا غلاتی که با این ویتامین غنی شده‌اند، استفاده نمود. اگر بدن شما این ویتامین را به مقدار کافی دریافت نکند، با طیف وسیعی از مشکلات سلامتی ناشی از کمبود ویتامین دی مواجه خواهد شد که برخی از آن‌ها را در این مقاله ذکر کرده‌ایم. پس یا ما همراه باشید تا با عوارض کمبود ویتامین D و راه‌های درمان آن آشنا شوید.

**علائم کمبود ویتامین دی چیست؟**

ماهیچه‌ها برای داشتن عملکرد درست، به مقادیر معینی از ویتامین D نیاز دارند. کمبود ویتامین D می‌تواند منتهی به دردناک و ضعیف شدن ماهیچه‌ها شود. این همان حسی است که اغلب، زمانی آن را تجربه می‌کنید که به عفونتی ویروسی مانند آنفولانزا دچار شده‌اید. شدت این درد از نسبتا ملایم تا شدید متغیر است و اگر کمبود ویتامین دی جبران نشود، در طول زمان بدتر می‌شود.

**سردرد و سرگیجه**

سردرد و سرگیجه به‌عنوان یکی از علائم فشار خون بالا رایج است و معمولا کسانی که کمبود ویتامین D دارند، از فشار خون بالا شکایت می‌کنند. فشار خون بالا، یکی از «قاتلان خاموش» نامیده می‌شود، زیرا با وجود اینکه عامل خطر برای سکتة قلبی و مغزی است، ولی در برخی افراد هیچ علائم هشداردهنده‌ای وجود ندارد و آنها متوجه بالا بودن فشار