



افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی با کمبود ویتامین D

پزشک فوق تخصص غدد و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: کمبود ویتامین D خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و گوارشی را افزایش می دهد.

ایسنا/خراسان شمالی: پزشک فوق تخصص غدد و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: کمبود ویتامین D خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و گوارشی را افزایش می دهد.

دکتر حبیبیه سادات شاکری در گفت و گو با ایسنا، افزود: ویتامین D یکی از ویتامین های محلول در چربی است که با قرار گرفتن در معرض نور آفتاب از طریق پوست و مصرف برخی موادغذایی قابل جذب است.

وی ادامه داد: ویتامین D در روده کوچک سبب افزایش جذب کلسیم، منیزیم و فسفر و در استخوان باعث استخوانی شدن اسکلت پروتئینی می شود.

وی اظهار کرد: زمانی که بدن با کمبود ویتامین D مواجه می شود، جذب کلسیم و استخوانی شدن به خوبی صورت نمی گیرد و فرد با مشکل مواجه می شود.

شاکری تصریح کرد: کمبود ویتامین D به دلیل ایجاد مقاومت به انسولین، زمینه ابتلا به دیابت، فشارخون بالا، چاقی، بیماری های تیروئید و ... را فراهم می آورد.

وی انجام آزمایش ۲۵ هیدروکسی ویتامین دی را بهترین روش برای تشخیص اعلام و خاطرنشان کرد: افرادی که بعد از انجام آزمایش متوجه کمبود ویتامین D در بدن شدند، باید طبق دستور پزشک بین ۳ تا ۱۲ هفته قرص ۵۰ هزار واحدی ویتامین دی مصرف کنند.

شاکری یادآور شد: اگر فرد دارای کمبود ویتامین D، کلسیم و لبنیات به میزان کافی مصرف نمی کند، علاوه بر ویتامین D تجویز قرص کلسیم نیز ضروری به نظر می رسد.