



زنان هر ماه یک قرص مکمل ویتامین دی مصرف کنند

مسئول دپارتمان آمار اپیدمیولوژی پژوهشکده غدد وزارت بهداشت، گفت: ۸۰ درصد زنان کشور کمبود ویتامین دی دارند و مصرف ماهیانه یک قرص مکمل ویتامین دی برای هر زن ایرانی ضروری است.

همشهری آنلاین: مسئول دپارتمان آمار اپیدمیولوژی پژوهشکده غدد وزارت بهداشت، گفت: ۸۰ درصد زنان کشور کمبود ویتامین دی دارند و مصرف ماهیانه یک قرص مکمل ویتامین دی برای هر زن ایرانی ضروری است.

به گزارش ایرنا، داود خلیلی، افزود: ویتامین دی یکی از ویتامین‌های ضروری بدن انسان است ولی متأسفانه هنوز بررسی جامعی در کشور نشده است تا مشخص شود این میزان کمبود ویتامین دی در کشور چه عوارض و پیامدهایی را برای سلامت ایرانیان داشته است.

وی ادامه داد: اختلاف نظرهایی در دنیا درباره پیامدهای کمبود ویتامین دی وجود دارد اما آنچه مسلم است، این است که در کشور ما با کمبود شدید ویتامین دی، میان مردم به ویژه در بین زنان یائسه مواجه ایم و باید اقداماتی برای جبران آن انجام دهیم.

مسئول دپارتمان آمار اپیدمیولوژی پژوهشکده غدد و متابولیسم وزارت بهداشت گفت: وزارت بهداشت اقداماتی را برای جبران این کمبود شروع کرده و به عنوان مثال توزیع مکمل قرص ویتامین دی در کنار مکمل قرص آهن برای دختران دبیرستانی شروع شده است.

وی در عین حال اظهار کرد: این اقدام کافی نیست و باید برای جبران کمبود شدید ویتامین دی در حوزه عمومی و به ویژه برای زنان یائسه فکر اساسی شود و حتما باید مکمل خوراکی ویتامین دی در اختیار زنان قرار گیرد.

خلیلی خاطر نشان کرد: تمام زنان ایران باید حداقل به صورت ماهیانه یک قرص ویتامین D3 با دوز 50 هزار را مصرف کنند و اگر افرادی کمبود شدیدتر دارند می‌توانند با دستور پزشک برای مدتی از دوزهای مصرف بالاتر استفاده کنند.

وی درباره کمبود ویتامین دی در بین مردان ایرانی افزود: در این مورد آمار دقیق را در اختیار نداریم. حتما در آقایان نیز به میزان زیادی کمبود ویتامین دی وجود دارد اما در زنان به علل مختلف از جمله شیردهی، بارداری و عوامل دیگر این کمبود بیشتر است.

این متخصص اپیدمیولوژیک ادامه داد: آفتاب یکی از منابع اصلی تامین ویتامین دی است و آلودگی هوا و پوشش افراد در میزان جذب ویتامین دی موثر است؛ ضمن اینکه خانه‌های بسیاری از ایرانیان آفتابگیر نیست و اگر هم آفتابگیر باشد، آفتاب پشت شیشه هیچ تاثیری در رفع کمبود ویتامین دی ندارد.

ویتامین D یکی از ریزمغذی‌های مهم است که کمبود آن نه تنها عوارض جدی جسمی زیادی مانند پوکی استخوان و مشکلات اسکلتی دارد که حتی موجب بروز و تشدید بیماری‌های روانی و از جمله گسترش افسردگی می‌شود.

منبع اصلی دریافت ویتامین D، نور آفتاب است که پس از تابش آن به پوست و فرآیندهای پس از جذب آن در زیرپوست به ویتامین D فعال، تبدیل می‌شود و نیاز بدن را به این ویتامین ضروری بر طرف می‌کند.

واقعیت این است که با وجود آفتابگیر بودن سرزمین‌مان، کمبود این ویتامین در بین شهروندان این سرزمین طی سال‌های اخیر به شدت افزایش یافته است و عوارض و بیماری‌های ناشی از این کمبود هر روز گسترده تر می‌شود و از جمله عامل مهم این کمبود، آلودگی هوا و افزایش ریزگردهاست.