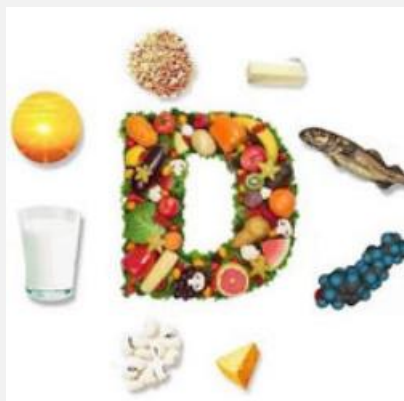


چه کسانی نیاز به مصرف ویتامین D دارند؟

اگر فردی به اندازه کافی لبنیات مصرف کند و ریسک فاکتوری برای پوکی استخوان نداشته باشد، نیازی به تجویز مکمل کلسیم وجود ندارد.



اگر فردی به اندازه کافی لبنیات مصرف کند و ریسک فاکتوری برای پوکی استخوان نداشته باشد، نیازی به تجویز مکمل کلسیم وجود ندارد.

دکتر احمدرضا جمشیدی، رئیس مرکز تحقیقات روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی تهران در روزنامه شهروند نوشت: مصرف ویتامین «D» در پیشگیری از پوکی استخوان در گروه‌های خاص ضرورت دارد.

اگر فردی به اندازه کافی لبنیات مصرف کند و ریسک فاکتوری برای پوکی استخوان نداشته باشد، نیازی به تجویز مکمل کلسیم وجود ندارد. زنان باردار باید به‌طور روزانه کلسیم و ویتامین D مصرف کنند، حال اگر این فرد مقدار کافی از کلسیم و ویتامین D را از طریق غذا مصرف کند، در صورتی که لاغری مفرط یا هر عامل دیگری که فرد را مستعد ابتلا به پوکی استخوان می‌کند، در وی وجود نداشته باشد، نیازی به مصرف قرص کلسیم ندارد، مگر این‌که فردی دچار اختلالات جذب بوده و قادر به جذب کامل کلسیم نباشد یا دچار بیماری باشد که کلسیم در بدن وی به‌خوبی جذب نشود.

در افرادی که تغذیه مناسب دارند، نیازی به دریافت کلسیم اضافی وجود ندارد. در خانم‌های شیرده نیز این قانون صدق می‌کند. هر زن باردار روزانه میزان ۱۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارد و فقط باید ویتامین D بیشتر از مقدار موردنیاز معمول را دریافت کند. نیاز روزانه ویتامین D در افراد معمولی و حتی افرادی که دچار پوکی استخوان هستند، به میزان ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ واحد است.

در مبتلایان به پوکی استخوان، نیازی به تجویز ویتامین D تزریقی وجود ندارد، مگر این‌که اثبات شود، فرد مبتلا به کمبود ویتامین D است. با توجه به این‌که هر قرص کلسیم D حاوی ۴۰۰ واحد ویتامین D است، بنابراین در افرادی که دچار پوکی استخوان هستند با خوردن ۲ تا ۳ قرص کلسیم D، ویتامین D موردنیاز بدن تأمین می‌شود ولی هرگز نیازی به تزریق آمپول ویتامین D وجود ندارد. مصرف بیش از حد ویتامین D با توجه به این‌که ویتامین D از ویتامین‌های محلول در چربی است، باعث ایجاد مسمومیت با این ویتامین شده که متعاقب آن خطر ابتلا به پوکی استخوان وجود دارد. بنابراین در تجویز ویتامین D تزریقی، باید بسیار دقت کرد و افراد عادی نیز هرگز نباید ویتامین D را خودسرانه مصرف کنند.

در زنانی که در دوران منوپوز قرار دارند، در صورتی که دانسیتومتری طبیعی داشته باشند، نیازی به مصرف مکمل کلسیم وجود ندارد، ولی در صورتی که با بررسی‌های آزمایشگاهی کاهش کلسیم و فسفر خون، کاهش ویتامین D در خون یا کاهش کلسیم ادرار وجود داشته باشد، باید قرص‌های کلسیم D تجویز شود. در صورت وجود تراکم استخوان طبیعی به بیمار مصرف کافی لبنیات و ورزش را توصیه می‌کنیم. ولی در افرادی که تغذیه مناسب ندارند یا دچار اختلال در جذب کلسیم باشند، باید قرص‌های مکمل کلسیم D تجویز شود.