



نقش ویتامین D در درمان ام اس / روزانه ۱۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرید

متخصص مغز و اعصاب با اشاره به نقش ویتامین D در بروز و درمان بیماری‌های مغزی به خصوص ام اس گفت: توصیه ما به عموم مردم به ویژه مبتلایان به ام اس این است که روزانه تنها ۱۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرند زیرا آفتاب پشت شیشه نیز این نیاز را رفع نمی‌کند.

متخصص مغز و اعصاب با اشاره به نقش ویتامین D در بروز و درمان بیماری‌های مغزی به خصوص ام اس گفت: توصیه ما به عموم مردم به ویژه مبتلایان به ام اس این است که روزانه تنها ۱۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرند زیرا آفتاب پشت شیشه نیز این نیاز را رفع نمی‌کند.

به گزارش خبرگزاری فارس، بهناز صدیقی درباره نقش ویتامین D در بروز بیماری‌های مغزی اظهار کرد: کمبود ویتامین D در بروز بسیاری از بیماری‌ها مثل بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌هایی که نقش خودایمنی دارند و حتی پارکینسون اثر مضر دارد. ام اس نیز یکی از این بیماری‌هاست که کمبود ویتامین D نقش مهمی در بروز و تشدید آن دارد.

وی افزود: ویتامین D در اعتدال سیستم ایمنی بدن نقش دارد. نقش ضد التهابی در بدن دارد و بسیاری از بیماری‌ها در ارتباط با سیستم ایمنی بدن بروز می‌کنند. بنابراین نقش ویتامین D پررنگ و پررنگ تر می‌شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان با اشاره به اینکه سطح خونی ویتامین D در عموم مردم، مخصوصاً در ایران پایین است گفت: علت آن است که مهمترین منبع دریافت ویتامین D نور مستقیم خورشید است. به طور نرمال فقط ۵ درصد از سطح پوست ما در برابر نور خورشید قرار می‌گیرد که متأسفانه اکثر بانوان به دلیل آرایش پوست صورتشان و استفاده از ضد آفتاب‌ها، از این مقدار کم هم بی‌بهره می‌مانند.

صدیقی ادامه داد: اکثر مردم ما به خصوص در زندگی‌های شهری از مهمترین منبع ویتامین D محروم هستند. از سوی دیگر منبع ویتامین D موجود در مواد غذایی درصد خیلی کمتری از ویتامین D خون را تامین می‌کند.

وی بابیان اینکه متأسفانه در ایران مصرف لبنیات که منبع ویتامین D هستند، بسیار کمتر از سطح جهانی است عنوان کرد: فرهنگ مصرف ماهی و روغن ماهی نیز در میان ایرانی‌ها به درستی نهادینه نشده و مردم این منبع قوی ویتامین D را نیز از دست داده‌اند.

این متخصص مغز و اعصاب تصریح کرد: مجموعاً این عوامل باعث می‌شود سطح خونی ویتامین D در اکثریت قریب به یقین مردم ایران پایین باشد.

صدیقی با اشاره به نتایج تحقیقات گسترده در این زمینه گفت: تحقیقات حاکی از آن است که کمبود ویتامین D یکی از فاکتورهای محیطی بسیار مهم در بیماری است که استعداد ژنتیکی ابتلا به بیماری ام اس را دارد.

وی هشدار داد: مادرانی که در دوران بارداری آفتاب ندیده‌اند و سطح خونی ویتامین Dی در آن‌ها پایین بوده است، احتمال اینکه فرزندشان در آینده به ام اس مبتلا شود بالا بوده است. ماه تولد در بیماران ام اسی تاثیر دارد.

این متخصص مغز و اعصاب با تاکید بر اینکه فقر ویتامین D نقش موثری هم در شروع بیماری و هم در افزایش تعداد حملات بیماری دارد اظهار کرد: مبتلایان به ام اس به صورت رفت و برگشتی یک سری علائم در اثر التهاب ماده مغزی پیدا می‌کنند. به این معنی که ممکن است در اولین علائم دچار تاری دید شود و چند ماه خوب باشد و بعد از چند ماه دوباره علامت دیگری مثل احساس لمسی در نصف بدنش داشته باشد، مدتی بعد این علامت برطرف شود و احساس سرگیجه و عدم تعادل و دوبینی پیدا کند.

صدیقی ادامه داد: اولین باری که فرد دچار علائم ام اس شود، مهم‌ترین فاکتوری که بررسی می‌کنیم، سطح ویتامین Dی در خون بیمار و شروع رفع این کمبود است.

وی با بیان اینکه این موضوع در هر فردی متفاوت است که با چه میزان از ویتامین دی سطح خونی ویتامین دی او بالا برود گفت: از طرفی مصرف بیش از اندازه ویتامین دی نیز باعث مسمومیت ویتامین دی در افراد می شود. به دلیل اهمیت این نوع ویتامین برخی به اشتباه ویتامین دی زیادی را از طریق مکمل های قوی دریافت می کنند که این هم بدون تجویز پزشک و تعیین میزان استفاده از دارو باعث ایجاد مسمومیت و دردهای استخوانی و انواع اختلالات در کلیه می شود.

صدیقی افزود: دریافت ویتامین D در درمان بیماری ام اس نقش دارد به این معنی که مبتلایان به ام اس که ویتامین D خونشان پایین است، دچار حملات بیشتری می شوند. در ضمن کمبود این عامل باعث می شود داروهای دیگر این بیماری نیز نقش خودشان را به خوبی ایفا نکنند و باید ویتامین D به سطح نرمالی برسد تا این داروها اثرگذار باشند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان با اشاره به اینکه سطح خونی ویتامین دی در بیماران ام اس باید حتماً دو بار در سال چک بشود که در اوایل بهار و اوایل پاییز است گفت: بر اساس سطح خونی ویتامین D فرد مبتلا مکمل مورد نیاز را تجویز می کنیم که بسته به میزان نیاز، ممکن است ماهی یک عدد یا روزی یک عدد تجویز شود.

وی توصیه هایی برای مردم داشت و گفت: توصیه ما به عموم مردم به ویژه مبتلایان به ام اس این است که روزانه تنها 10 دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرند زیرا آفتاب پشت شیشه نیز این نیاز را رفع نمی کند.

گرما باعث تشدید حملات بیماری می شود و بیماران مراقب باشند که طولانی مدت نیز در معرض آفتاب و گرما قرار نگیرند. همان طور که متخصصان پوست افراد را از قرار گرفتن طولانی در معرض نور خورشید منع می کنند و ما هم بیشتر از 10 دقیقه را نیاز توصیه نمی کنیم که این زمان اندک ضرری به پوست نمی رساند.

بر اساس این گزارش، بیست و دومین کنگره بیماری های مغز و اعصاب ایران از 22 تا 25 اردیبهشت سال آینده در هتل المپیک تهران برگزار می شود.