



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



فيتامين دال

Vitamin D

ما هو فيتامين د؟

فيتامين د هو عنصر غذائي مهم يساعد الجسم على:

- ① امتصاص **الكالسيوم** لبناء عظام قوية.
- ② دعم وظائف الجهاز المناعي، والعضلات، وخلايا الدماغ.
- ③ يمتلك خصائص **مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة**.

فوائد فيتامين د:



- يحافظ على توازن الكالسيوم والفوسفور في الجسم
- مهم لتطور ونمو العظام والأسنان

الاحتياج اليومي من فيتامين د:

الكمية اليومية الموصى بها من فيتامين د للبالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 19 و64 عامًا هي **10 ميكروغرام يوميًا**، وترتفع هذه الكمية إلى **15 ميكروغرام يوميًا** عند النساء الحوامل والمرضعات.



مصادر (فيتامين د) الطبيعية:



- التعرض لأشعة الشمس لمدة 5-30 دقيقة، بين الساعة 10 صباحًا و4 مساءً.
- الأسماك الزيتية - مثل السلمون والسردين والتونة.
- الكبد
- صفار البيض.
- الفطر.

أعراض نقص فيتامين د:

- ❖ **الأطفال:** الكساح (تشوّه العظام)
- ❖ **البالغون:** لين العظام، آلام العضلات، ضعف العظام
- ❖ نقصه قد يؤدي إلى:
 - ضعف المناعة
 - زيادة خطر الإصابة بالأمراض المزمنة
 - التعب والاكتئاب
 - ألم في المفاصل والعظام

مخاطر زيادة فيتامين د (عند تناول جرعات عالية)



- الغثيان والقيء
- فقدان الشهية
- الإمساك والضعف العام
- مشاكل القلب والكلى (حصوات وتلف)
- الجرعة الزائدة: أكثر من 4000 IU يوميًا للبالغين

متى تحتاج إلى مكملات فيتامين د؟



- في حال قلة التعرض للشمس
- سوء الامتصاص أو مشاكل في الكلى أو الكبد
- كبار السن
- النساء الحوامل والمرضعات (حسب توصية الطبيب)
- يتم تحديد النقص بفحص دم بسيط

آمن ولكن بحذر



- فيتامين د آمن عمومًا عند تناوله بالجرعات الموصى بها.
- يجب استشارة الطبيب قبل استخدام المكملات، خاصة مع وجود أمراض مزمنة.

الخلاصة:

- احرص على التعرض اليومي للشمس، وتناول الأطعمة الغنية بفيتامين د.
- راقب مستويات الفيتامين في جسمك، واستشر طبيبك قبل اللجوء للمكملات.
- فيتامين د ليس فقط لصحة العظام، بل لصحة الجسم كله!

لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم التوعية الصحية