

ضعف حاسة الشم قد يكشف الإصابة بنقص فيتامين د

23 أكتوبر، 2024



فيتامين "د" قابل للذوبان في الدهون يلعب دورًا رئيسيًا في عدد من العمليات الأساسية للجسم، ويمكن تناول فيتامين د وإنتاجه في الجسم من خلال تأثير أشعة الشمس تشمل الأعراض الرئيسية لنقص فيتامين "د" التعب وآلام العظام وضعف العضلات، ومع ذلك، لوحظ في بعض المرضى وجود صلة بين تقلص حاسة الشم وانخفاض مستويات فيتامين "د"، بحسب جريدة "دايلي إكسبريس".

وتتدهور حاسة الشم والذوق بشكل تدريجي مع تقدم العمر.

وفقًا لإحدى الدراسات، فإن وجود مستويات غير كافية من فيتامين (د) قد يعرض الأفراد لهذه المضاعفات ومنها تقلص حاسة الشم.

هدفت دراسة نُشرت في مجلة Nutrients ، إلى فحص العلاقة بين نقص فيتامين (د) والرائحة والتذوق بين البالغين.

استخدم الباحثون البيانات المسترجعة من المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية بالولايات المتحدة.

تم تعريف تقلص حاسة الشم على أنه الفشل في التعرف بشكل صحيح على ستة أو أكثر من الروائح الثمانية المدرجة في اختبار الروائح.

من ناحية أخرى، تم تعريف ضعف التذوق على أنه فشل في تحديد كلوريد الصوديوم بشكل صحيح.

لاحظ الباحثون: "مقارنة بالمشاركين الذين لديهم كمية كافية من فيتامين (د) ، فإن أولئك الذين يعانون من نقص فيتامين (د) كانوا أكثر عرضة بنسبة 39 ٪ للإبلاغ عن ارتفاع معدل انتشار ضعف الشم

وكان المشاركون الذين تتراوح أعمارهم بين 70 و 80 عامًا والذين يعانون من نقص فيتامين (د) أكثر عرضة بنسبة 96 ٪ للإبلاغ عن ارتفاع ضعف التذوق"

بناءً على هذه النتائج، خلص الباحثون إلى أن: "فيتامين (د) قد يكون له دور مهم في ضعف الرائحة المرتبط بالعمر لدى البالغين الذين تبلغ أعمارهم 40 عامًا أو أكثر، وفي ضعف التذوق المرتبط بالعمر لدى كبار السن الذين تتراوح أعمارهم بين 70 و 80 عامًا."

أين تجد فيتامين د؟

فيتامين "د"، الملقب بفيتامين أشعة الشمس، يساعد في الحفاظ على العظام والعضلات والأسنان.

عندما تكون أشعة الشمس نادرة، يمكن أن تنخفض المستويات بشكل استثنائي ، مما قد يؤدي إلى مضاعفات صحية طويلة المدى إذا تركت دون علاج.

من أكثر أعراض النقص شيوعًا زيادة خطر الإصابة بالأمراض والالتهابات.

ونقص فيتامين D يمكن أن يؤدي إلى تشوهات العظام مثل الكساح عند الأطفال ، وآلام العظام الناجمة عن حالة تسمى لين العظام عند البالغين.

لذا يجب على الجميع التفكير في تناول مكملات فيتامين (د) يوميًا خلال الخريف والشتاء، وفقًا لهيئة الصحة البريطانية.

يجب على الأشخاص المعرضين لخطر كبير لعدم الحصول على ما يكفي من فيتامين (د) ، وجميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من سنة إلى أربع سنوات ، وجميع الأطفال (ما لم يكن لديهم أكثر من 500 مل من حليب الأطفال يوميًا) تناول مكملات يومية على مدار العام"

يتم تشجيع الأشخاص الذين يختارون عدم تناول المكملات على الحصول

على فيتامين د من الطعام.

ومع ذلك، فإن القليل من الأطعمة غنية بشكل طبيعي بالعناصر الغذائية ، ولكن أفضل المصادر تشمل الأسماك الدهنية وزيت كبد السمك.

يمكن العثور على كميات أقل من فيتامين د في صفار البيض والجبن ولحم البقر، وكذلك بعض أنواع الفطر المعرضة لكميات عالية من الأشعة فوق البنفسجية.