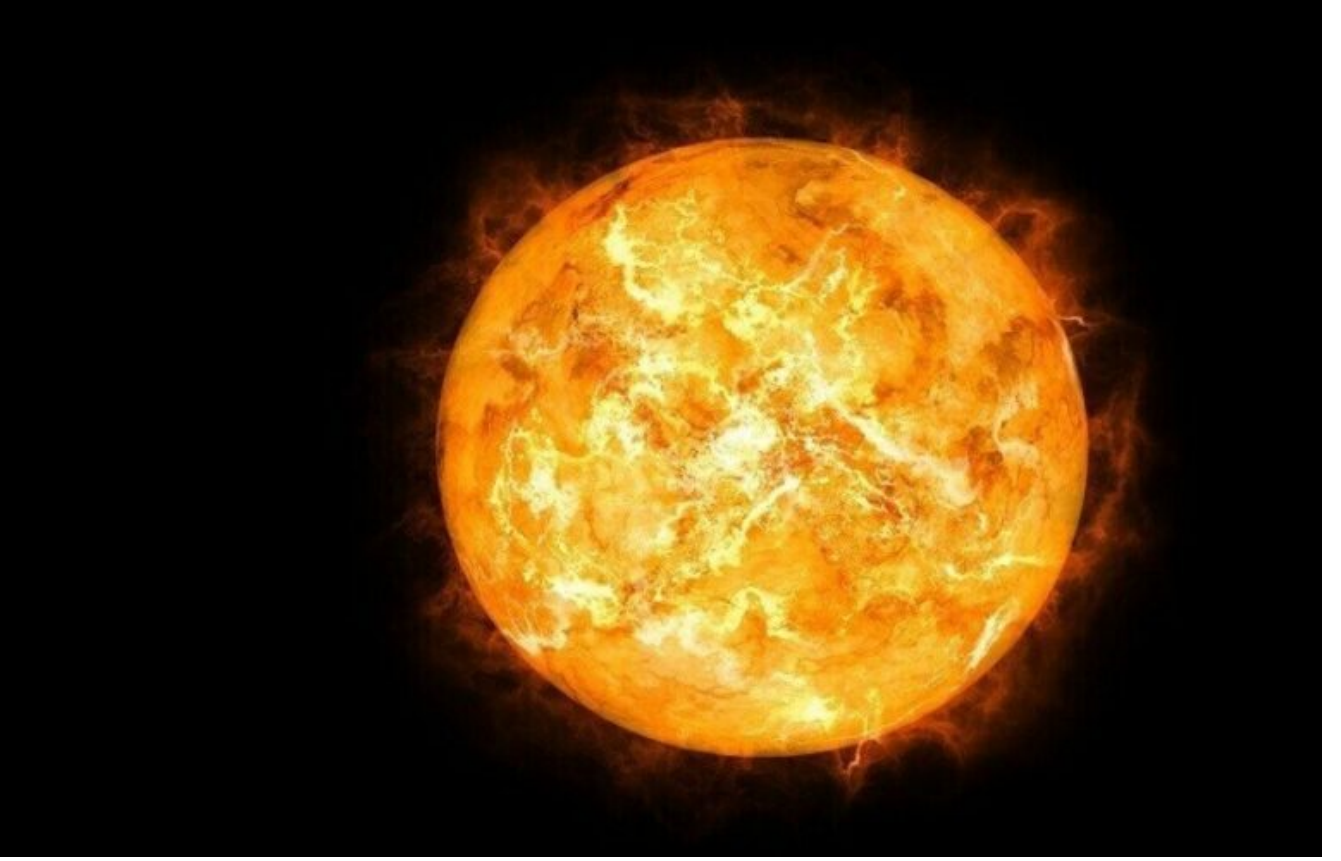


كيف تكتشف نقص "فيتامين الشمس"؟

13 ديسمبر، 2025



يُعرف فيتامين د بـ "فيتامين الشمس" لأنه يتكوّن في الجلد عند التعرض لأشعة الشمس. رغم أهميته لصحة العظام والمناعة والعضلات والدماغ، يعاني كثيرون حول العالم من نقصه، خاصة في البلدان ذات الطقس البارد أو ضوء الشمس المحدود.

توصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية بتناول مكملات فيتامين د خلال الخريف والشتاء لجميع الفئات، بينما يُنصح الأطفال حتى سن الرابعة بتناولها طوال العام.

يُعد فيتامين د أساسيًا لامتصاص الكالسيوم وبناء العظام، ويساهم في دعم المناعة، وتقوية العضلات، وحماية الدماغ. كما يرتبط نقصه أحيانًا بأمراض مزمنة مثل السرطان وأمراض القلب والتصلب اللويحي.

أبرز علامات نقص فيتامين د:

التعب المستمر

أظهرت دراسات ارتباط نقص فيتامين د بالإرهاق المزمن. على سبيل المثال، كانت 89% من الممرضات في إحدى الدراسات يعانين تدنّي مستوياته. مع ذلك، يُعتبر التعب عرضاً واسع الأسباب، ويُعزى للنقص فقط إذا كانت المستويات أقل من 50 نانومول/لتر.

تكرار نزلات البرد

يضعف نقص فيتامين د المناعة ويزيد احتمالات العدوى. بعض الدراسات تشير إلى أن المكملات قد تقلل التهابات الجهاز التنفسي، وإن كان التأثير متفاوتاً.

آلام العظام

يلعب الفيتامين دوراً مهماً في تكوين العظام، وقد يؤدي نقصه الشديد إلى "لين العظام"، المصحوب بالألم وضعف عضلي، بينما لا يعني الألم بالضرورة هشاشة العظام.

آلام العضلات

تحتوي الخلايا العصبية على مستقبلات للفيتامين، ونقصه قد يسهم في الشعور بالألم العضلات. أظهرت دراسة أن 71% من المصابين بالألم مزمن كانوا يعانون نقصه.

بطء التئام الجروح

يساهم فيتامين د في مكافحة الالتهاب وترميم الجلد، لذا يؤدي نقصه إلى بطء الشفاء. وظهرت تحسنات ملحوظة في التئام الجروح لدى مرضى السكري بعد تناول المكملات.

تساقط الشعر

قد يكون للفيتامين دور في حالات تساقط الشعر، خاصة الثعلبة البقعية. وأظهرت دراسة أن استخدام فيتامين د الاصطناعي لمدة 12 أسبوعاً عزّز نمو الشعر.

زيادة الوزن

على الرغم من ارتباط زيادة الوزن أساساً بالسعرات الحرارية، تشير بعض الدراسات إلى شيوع نقص فيتامين د بين الأشخاص الذين يعانون السمنة، وقد يؤثر على استقلاب الجسم، إلا أن العلاقة لا تزال قيد الدراسة.

تراجع الحالة المزاجية

توجد مستقبلات للفيتامين في مناطق الدماغ المسؤولة عن المزاج، وقد ارتبط انخفاضه بزيادة أعراض القلق والاكتئاب، فيما تشير بعض

الدراسات إلى تحسن الحالة بعد تناول المكملات.

نصائح للوقاية والكشف

نظرًا لانتشار نقص فيتامين د عالميًا، يُنصح بإجراء فحص دم للتأكد من مستوياته، خصوصًا لمن يعانون أعراضًا مزمنة أو يعيشون في مناطق قليلة التعرض للشمس.