

دراسة: 82% من مرضى كورونا لديهم نقص في هذا الفيتامين

السبت 31 أكتوبر 2020 09:40 ص

توصلت دراسة حديثة إلى أن 82% من مرضى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) الذين دخلوا المستشفى يعانون من نقص في فيتامين (D) (Vitamin D)..

الدراسة التي أجراها باحثون من إسبانيا، ومنهم "خوسيه إل هيرنانديز" من مستشفى ماركيز دي فالديسيا في إسبانيا، نشرت في مجلة علم الغدد الصماء والتمثيل الغذائي.

وشملت الدراسة 216 مريضا أدخلوا المستشفى للعلاج من كوفيد-19 في مارس/آذار الماضي.

واعتمد الباحثون تعريف نقص فيتامين "دي" بأنه عندما تكون مستويات 25-هيدروكسي فيتامين دي أقل من 20 نانوغراما/ملييلتر.

وتم العثور على نقص فيتامين "دي" في 82.2% من حالات كوفيد-19 مقارنة بـ 47.2% من المجموعة المقارنة لأشخاص غير مصابين بالمرض، ولوحظ أن هذا النقص أكثر انتشارا لدى الرجال منه لدى النساء.

وهذا يعني أن الأشخاص الذين يعانون أكثر من كوفيد-19 ودخلوا المستشفى هم أكثر عرضة لأن يكون لديهم نقص فيتامين "دي"، بمقدار الضعف مقارنة بالأشخاص غير المصابين.

ولكن لم يتوصل الباحثون إلى وجود صلة بين شدة خطورة المرض ومستويات فيتامين "دي".

وفيتامين "دي" مهم في امتصاص الكالسيوم والفوسفات، وهو مهم لصحة العظام والعضلات، ويسهم الحفاظ على معدلات صحية من نسبة فيتامين "دي" في المساعدة على امتصاص الكالسيوم من الطعام، والحد من حدوث كسور العظام وهشاشتها عند الكبار في حال تناول جرعة يومية منه.

ويُعتقد أيضا أن لفيتامين "دي" آثارا مفيدة على جهاز المناعة، وأن تناول كمية كافية من فيتامين "دي" قد يوفر بعض الحماية ضد التهابات الجهاز التنفسي.

كيفية الحصول على فيتامين D

وفيتامين "دي" ينتج في الجسم نتيجة التعرض لأشعة "ب" فوق البنفسجية من الشمس.

كما يمكن الحصول عليه من الأسماك الدهنية كالسلمون وسمكة السيف والماكريل، بالإضافة إلى سمك التونة والسردين التي يوجد بها فيتامين "دي" بمعدلات أقل.

ويمكن أيضا الحصول على الفيتامين من صفار البيض وكبد البقر والأطعمة المدعمة كالحبوب والحليب.

هل لديك نقص في فيتامين دي؟

وغالبا لا توجد أعراض ملحوظة لنقص فيتامين "دي" الخفيف، إلا أن الإنسان قد يشعر بأعراض كصعوبة في التفكير بشكل واضح وآلام في العظام، وكسور متعددة وضعف في العضلات وإرهاق مستمر.

إذا كنت تشك في معاناتك من نقص فيتامين "دي" راجع الطبيب، الذي سيقمّ حالتك ويجري لك الفحوص اللازمة، وإذا كان لديك نقص قد يعطيك مكملات غذائية بجرعات معينة، وفق مستوى النقص الذي لديك.

وتعد نسبة 30 إلى 50 نانوغراما/مليلتر من 25-هيدروكسي-فيتامين دي كافية للأشخاص الأصحاء، أما الدراسة السابقة فقد اعتبرت أن من تكون لديه النسبة أقل من 20 نانوغراما/مليلتر فإنه يعاني من نقص فيتامين "دي".
