

* ویتامین D و سلامت کارکنان ادارات *

ویتامین D یکی از ضروری ترین ویتامین های محلول در چربی مورد نیاز برای حفظ تعادل مواد معدنی در بدن میباشد.

این ویتامین نقش مهمی در تأمین فعالیت مناسب ماهیچه ها ، اعصاب ، انعقاد خون و رشد و استحکام استخوان ها دارد . این ویتامین برای ترشح انسولین ، پرولاکتین و همچنین واکنش های ایمنی و ساخته شدن رنگدانه های پوستی اهمیت دارد.

مطالعات اخیر در مورد مصرف ویتامین D برای کارمندان نشان می دهد که این ویتامین می تواند بر هوشیاری و توانایی بیشتر کارمندان موثر باشد و بهره وری کاری را افزایش دهد اما تأثیر ویتامین D در روند کاری کارمندان چگونه است و کمبود این ویتامین چه تاثیراتی دارد ؟

یافته های جدید در مورد تأثیر ویتامین D برای کارمندان نشان می دهد که افرادی که کمبود ویتامین D دارند ، اغلب دچار اختلالات شناختی و کاهش عملکرد فیزیکی می شوند که ممکن است روی شغل آن ها نیز تأثیر بگذارد.

یکی از مهم ترین تاثیرات ویتامین دی برای کارمندان بهبود حافظه است مطالعات نشان می دهد افرادی که به میزان کافی در طول روز ویتامین دی جذب می کنند حافظه بهتری دارند و بهتر می توانند بر کار و امور مختلف زندگی تمرکز کنند آن ها اطلاعات را بهتر دریافت می کنند و به طور کلی عملکرد بهتری در محیط های کاری دارند . هم چنین از آنجایی که شغل بیشتر کارمندان به گونه ای است که باید ساعت های طولانی روی صندلی بنشینند از همین رو مصرف ویتامین D برای کارمندان اهمیت زیادی دارد و به جلوگیری از درد های عضلانی از جمله درد پا و کمر کمک می کند

از منابع غذایی ویتامین D میتوان به ماهی های چرب مانند: ماهی آزاد ، کپور ، قزل آلا و ساردین، زرده تخم مرغ ، شیر و کره اشاره کرد. اما بخش عمده ای از این ویتامین از طریق تابش اشعه ماورابنفش روی پوست ساخته میشود که عوامل زیادی مانند منطقه جغرافیایی ، آلودگی هوا و میزان تابش نور خورشید روی آن تاثیر گذار است .

از علائم کمبود این ویتامین میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

در بزرگسالان: احساس خستگی مفرط، درد استخوان ها، ضعف و انقباض عضلانی و کمبود انرژی

در کودکان: بی قراری ، تحریک پذیری ، بی اشتهاپی ، راشیتیسسم ، نرمی استخوان و پای پرانتری

خطر بروز کمبود این ویتامین در افرادی که کمتر در معرض نور مستقیم خورشید قرار دارند یا افرادی که به بیماری های کلیوی و کبدی ، غده تیروئید و افراد مبتلا به صرع یا افرادی که رژیم های گیاهخواری دارند بیشتر است.

از این رو جهت پیشگیری از کمبود این ویتامین توصیه شده است روزانه حداقل ۱۰ دقیقه در معرض تابش مستقیم نور خورشید قرار گرفته و همچنین ماهانه یک عدد پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف شود. در صورتی که آزمایش ها کمبود ویتامین D (کمتر از ۲۵ nmol/l) را نشان دهد جهت دریافت دوز درمانی می بایست به پزشک مراجعه نمود.

مصرف در دوران بارداری: از شروع بارداری تا پایان بارداری روزانه یک مکمل ۱۰۰۰ واحدی

مصرف در دوران شیردهی: ماهی یک عدد مکمل ۵۰۰۰۰ واحدی جهت دوز پیشگیری

موارد احتیاط در مصرف :

احتمال تداخلات دارویی در صورت مصرف برخی داروها همراه با ویتامین **D** به شرح زیر وجود دارد توصیه می شود بیمار پزشک خود را از مصرف ویتامین **D** آگاه سازد:

- مصرف همزمان ویتامین **D** با داروهای کورتیرواستروئیدی مانند پردنیزولون ، داروهای ضد تشنج مانند فنوباربیتال و فنی توئین و داروهای درمان بیماری سل مانند ریفامپین و ایزونیاژید با مکانیسم های مختلف از جمله کاهش جذب کلسیم ، کاهش جذب ویتامین **D** ، افزایش متابولیسم ویتامین **D** تداخل داشته و موجب کاهش ویتامین **D** می شود .لذا نیاز این افراد به ویتامین **D** افزایش می یابد.
 - مصرف همزمان ویتامین **D** با تیازیدها که در درمان فشارخون استفاده می شود می تواند سطح ویتامین **D** خون را افزایش دهند.
 - در صورتی که فرد داروی آنتی اسید مصرف می کند ، لازم است ویتامین **D** را دو ساعت قبل یا چهار ساعت بعد از آنتی اسید مصرف کند.
 - در صورت مصرف داروی قلبی دیگوکسین مصرف ویتامین **D** با نظر پزشک معالج باشد
- علائم مسمومیت: در صورت بروز علائم مسمومیت شامل یبوست ، ضعف ، خستگی ، خواب آلودگی ، سردرد ، کاهش اشتها ، پرنوشی ، خشکی دهان ، طعم آهن در دهان ، تهوع و استفراغ از ادامه مصرف این ویتامین خودداری کرده و به پزشک مراجعه نمایید.

مریم زارعی – کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شهدای والفجر شیراز