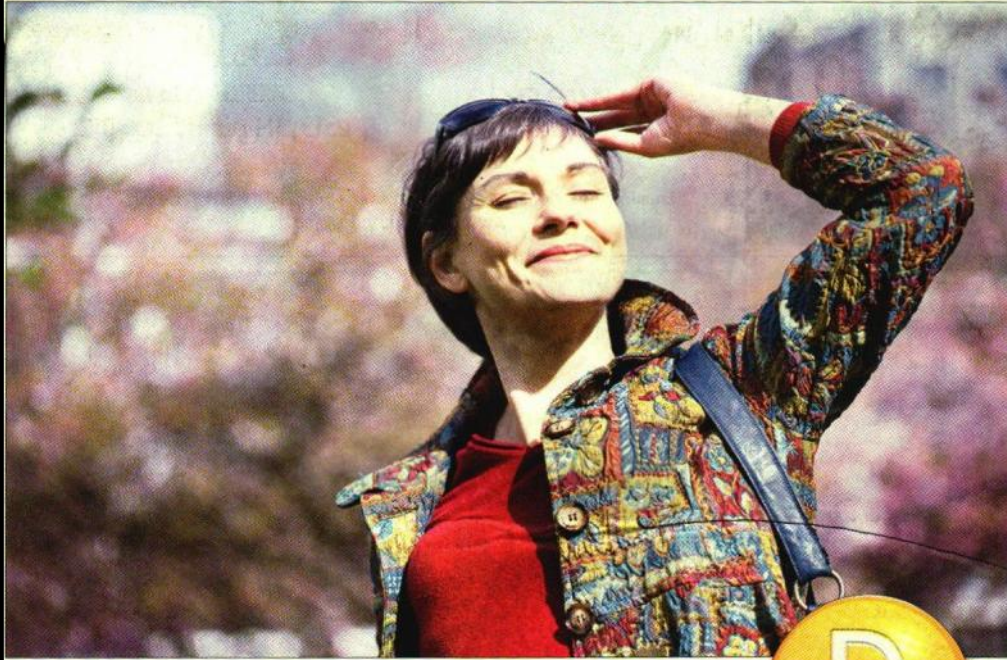


PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Sharq Al Awsat
DATE:	20-August-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	Recommendation to Check its Levels in the Blood: Vitamin D - Myths and Facts
PAGE:	31
ARTICLE TYPE:	Drug- Related News
REPORTER:	Staff Report

PRESS CLIPPING SHEET

توصيات حول فحص مستوياته في الدم فيتامين «دي».. خرافات وحقائق



واشنطن، «الشرق الأوسط»

إذا كنت سمعت بالمشكلات الصحية الشائعة عن نقص فيتامين «دي» D، مثل أمراض القلب والسرطان، فإن سعيك لاختبار مستويات فيتامين دي في جسمك قد يبدو تصرفاً حكيماً. وفي ما يلي بعض الخرافات والحقائق المتعلقة باختبار مستوى فيتامين دي التي عرضتها منظمة «تقارير المستهلكين» Consumer Reports الأمريكية.

اختبارات فيتامين «دي»

• **خرافة:** بمقدور الاختبارات الكشف عما إذا كان مستوى فيتامين دي لديك، صحيحاً. - **الحقيقة:** يرى بعض الأطباء، مثل مايكل إف. هوليوك، الخبير المتخصص في فيتامين دي ومؤلف كتاب «حل فيتامين دي»، أن نقص فيتامين دي يعد بمثابة وباء داخل الولايات المتحدة. إلا أن آخرين يشكون في صحة هذا الرأي بسبب وجود اختلافات واسعة في الآراء حول أهمية المستويات المناسبة والأخرى غير الكافية لفيتامين دي، حسبما يقولون. (ويعتبر معهد الطب أن 20 نانوغراما «نانوغرام هو واحد من المليون من الغرام» أو أكثر لكل مليلتر من الدم هو مستوى مناسب، بينما ترى الكثير من المنظمات الأخرى أن مستوى 30 نانوغراما للمليتر هو الأمثل).

من المعروف أن مستويات فيتامين دي الأقل من 20 نانوغراما للمليتر تؤثر سلباً على صحة العظام، لكن لا تتوافر أدلة قاطعة تربط بين نقص فيتامين دي ومشكلات صحية أخرى. وتؤكد بعض الدراسات وجود صلة بين مستويات فيتامين دي المنخفضة والسمنة ومرض السكري من النوع الثاني، لكنها لا تعلم هل تسبب هذه الأمراض في نقص مستويات فيتامين دي أو أن العكس هو الصحيح. بل لا تدري على وجه اليقين هل هناك صلة بين الجانبين؟، حسبما أوضح كليفورد جيه. روزين، الخبير



المزمق

فيتامين

دي وصغير

شؤون الأبحاث

بمركز من الطب للأبحاث في

سكاربورو.

• **خرافة:** جميعها بحاجة للفحوص.

- **الحقيقة:** يصبح من المنطقي إجراء فحص لمستوى فيتامين دي بالجسم إذا كنت تعاني من خلل في العظام (فيتامين دي يساعد في تكوين الكالسيوم المعيد للعظام) أو خلل

ما، مثل مرض في الكلى، يؤثر على قدرة المرء على إنتاج شكل نشط من فيتامين دي. كما ينبغي إجراء فحص حال وجود مشكلات معوية، مثل مرض في البطن، الأمر الذي يؤثر على مستوى الامتصاص، أو حال تعاطي عقار يقوم بذلك، مثل كوليسترانين وفينيتوين وبريدنيزون وأورليستات.

إلا أن قوة العمل الأمريكية للخدمات الوقائية، وهي هيئة مستقلة تتألف من خبراء مجال الصحة، تقول إنه لا تتوافر أدلة كافية تشير إلى أن فحص البالغين الأصحاء يؤدي لصحة أفضل. وفي عام 2014، اختارت الهيئة الامتناع عن التوصية

بإجراء فحص روتيني لمستوى فيتامين دي.

مكملات الفيتامين

• **خرافة:** التفحص يكشف ما إذا كنت تحتاج لمكملات. - **الحقيقة:** لا يوجد دليل قاطع بخصوص استفادة الأفراد الأصحاء من المكملات أو أن تناول كميات إضافية من فيتامين دي يحل مشكلات صحية.

وأوضح روزين أن: «الاكتئاب والإرهاق من الأسباب الشائعة وراء طلب إجراء فحوص لمستوى فيتامين دي، لكن لا تتوافر معلومات تشير لوجود تأثير لمكملات فيتامين دي على هذه المشكلات».

وذكر المستشار الطبي

لسلسلة «تقارير المستهلك»، مارغرين إم. ليبمان، أن المكملات التي لا يمكن تناولها من دون وصفة من الطبيب قد تفيد من يعانون خلل العظام أو مرضاً ما أو يستخدمون عقاراً يؤثر بالسلب على مستوى امتصاص فيتامين دي. وأضاف: «كما يعد تناول أدوية لا تحتاج وصفة طبية تزيد على ألف وحدة دولية حتى من دون إجراء فحص أمراً مقبولاً إذا كنت تقضي معظم الوقت في أماكن مغلقة، وتداراً ما تتناول الأسماك أو الألبان، أو يتجاوز عمرك 65 عاماً».

• **خرافة:** نتائج الفحوص دائماً دقيقة

- **الحقيقة:** توصلت قوة العمل إلى أن نتائج

الاختبارات يمكن أن تتنوع بين 10 في المائة و20 في المائة، تبعاً للمختبر أو أسلوب التحليل. لذا، يمكن أن يخطر بعض الأشخاص بأن لديهم نقصاً في فيتامين دي، رغم أن هذا ليس حقيقياً. كما أن الجينات قد يكون لها دور. ومثلاً، توصل بحث نشرته دورية «نيو إنغلاند جورنال أوف مديسين» عام 2013 إلى أن غالبية المشاركين في البحث من الأمريكيين ذوي الأصول الأفريقية يتسمون بمستويات منخفضة من فيتامين دي، بينما في الحقيقة هم يتسمون بوفرة في فيتامين دي، لكن ذلك لم يظهر في نتائج الاختبارات. * خدمة «واشنطن بوست» خاص بـ «الشرق الأوسط»

توصيات بريطانية بتناول فيتامين «دي»

وعلى غير المتبع في الفيتامينات الأخرى يحصل البشر على النسبة الأكبر من فيتامين «دي» من تعرض بشرتهم لأشعة الشمس بينما يحصلون على نسبة أقل من خلال تناول الأطعمة.

بشكل خاص، وتشير التقديرات الرسمية في بريطانيا إلى أن واحداً من بين كل خمسة بالغين على الأقل يعاني من نقص فيتامين «دي». بينما تنخفض النسبة قليلاً إلى واحد من بين كل ستة في الأطفال.

على أنها فئات أكثر تعرضاً للخطر الصحي. ويطالب العلماء بتعميم النصيحة الصحية بتناول فيتامين «دي» بسبب فوائده وبسبب صعوبة تشخيص الحالات التي تحتاج إليه

وتقتصر النصيحة الحكومية حالياً على تناول فيتامين «دي» من قبل النساء الحوامل والأشخاص في عمر يقل عن خمس سنوات وفي الأعمار الأكبر من 65 عاماً، وهي الفئات التي تصنف في بريطانيا

بسبب طبيعة المناخ. وحددت جرعة بمقدار 10 ميكروغرامات من فيتامين دي لكل شخص يتناولها منذ بلوغه سنة واحدة. ويتم مناقشة المقترح حالياً من قبل الاختصاصيين في الهيئات الصحية البريطانية.

لندن، «الشرق الأوسط»

اقتربت لجنة الاستشارات العلمية والغذائية البريطانية على السكان تناول فيتامين «دي» بشكل متواصل بهدف تعويضهم عن قلة التعرض لأشعة الشمس