

# فيتامين D وأنت



معلومات صحية مهمة للجميع

Arabic version:  
Vitamin D and you

تم التحديث في 2020

## كيف أحصل على مكملات فيتامين D؟

فيتامينات "Healthy Start"، والتي تحتوي على فيتامين د، متاحة الآن مجاناً لجميع النساء الحوامل في اسكتلندا. أسألي القابلة أو زائرتك الصحية للحصول على مزيد من المعلومات.

يمكن للنساء اللاتي يرضعن رضاعة طبيعية والأطفال المؤهلين لمخطط Best Start Foods في اسكتلندا الحصول على مكملات مجانية تحتوي على الكميات الموصى بها من فيتامين D. يرجى الاتصال بزائرتك الصحية لمزيد من المعلومات.

مكملات الفيتامين متاحة أيضاً للشراء. ينبغي على النساء الحوامل تجنب الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على فيتامين A (الريتينول)، حيث يمكن أن يؤدي هذا إلى تشوهات خلقية. هناك مكملات الفيتامينات المتعددة المتاحة التي خصصت تحديداً للنساء الحوامل التي لا تحتوي على فيتامين A. أسألي الصيدلي لديك عن مكملات فيتامين D المناسبة لك ولطفلك.

بالنسبة للبالغين، تتوفر مكملات فيتامين D المفردة للشراء في معظم المتاجر الكبيرة والصيدليات.

بالنسبة لكبار السن، قد يوصي موظفو الرعاية الصحية بالحصول على فيتامين D مع إضافة الكالسيوم للحماية من مرض هشاشة العظام.

إذا لم تكوني متأكدة مما إذا كنت في خطر أم لا، أو لا تعرفي أيًا من المكملات التي ينبغي تناولها، اطلبي من الـ GP الخاص بك أو الصيدلي أو القابلة أو الزائرة الصحية الحصول على مزيد من المعلومات.

تتوفر التنسيقات الأخرى على:

0131 314 5300



nhs.phs-otherformats@nhs.net



## هل يجب أن أتناول مكملات فيتامين D؟

تُظهر الأبحاث أن لدى العديد من الأشخاص في اسكتلندا مستويات منخفضة من فيتامين D. ينبغي على المجموعات التي تكون أكثر عرضة لنقص فيتامين D تناول مكملات يومية. والتي تشمل:

- جميع الأطفال الرضع والأطفال الصغار من الولادة إلى 4 سنوات. لن يحتاج الأطفال الرضع الذين يتغذون على حليب الأطفال الصناعي إلى قطرات من الفيتامين إلا إذا كانوا يشربون أقل من 500 مل من الحليب الصناعي يوميًا، لأن هذه المنتجات معززة بفيتامين D.
- النساء الحوامل والمرضعات.
- الأشخاص الذين لا يتعرضون لكثير من أشعة الشمس، بما في ذلك أولئك المضطرون لملازمة منازلهم أو يقعون في منازلهم لفترات طويلة، والذين يعملون في مؤسسات مثل دور الرعاية، وأولئك الذين يغطون بشرتهم لأسباب ثقافية.
- الأشخاص الذين لديهم بشرة داكنة وبالتالي يحتاجون إلى قضاء وقت أطول في الشمس لإنتاج فيتامين D.

إذا كنت أكثر عرضة لخطر نقص فيتامين D، يمكنك أن تحدث فرقاً في صحتك من خلال تناول مكملات يومية.

بالإضافة إلى هؤلاء الأشخاص الأكثر عرضة للخطر، ينبغي على جميع الذين تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات فما فوق التفكير في تناول مكملات يومية من فيتامين D، خاصة خلال أشهر الشتاء (من شهر أكتوبر إلى مارس).

تتوفر المزيد من النصائح حول مكملات فيتامين D للأطفال الرضع على الموقع الإلكتروني [www.gov.scot/publications/vitamin-d-advice-for-all-age-groups](http://www.gov.scot/publications/vitamin-d-advice-for-all-age-groups) يجب إعطاء الأطفال الرضع والأطفال من الولادة وحتى 4 سنوات 10 ميكروغرام (ug) في اليوم. يجب إعطاء الأطفال الرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية مكملات يومية. لن يحتاج الأطفال الرضع الذين يتغذون على حليب الأطفال الصناعي إلى قطرات من الفيتامين إلا إذا كانوا يشربون أقل من 500 مل من الحليب الصناعي يوميًا. يجب أن يتناول البالغون والأطفال البالغون من العمر 5 سنوات فما فوق والذين هم عرضة لخطر نقص فيتامين D 10 ميكروغرام من فيتامين D كل يوم.

## ما هي أهمية فيتامين D؟

إن فيتامين D ضروري في جميع مراحل الحياة للحفاظ على صحة العظام.

إنه مهم بالنسبة لـ:

- النساء الحوامل
  - النساء المرضعات
  - الأطفال
  - الأطفال الصغار تحت سن 5 سنوات
- للحصول على ما يكفي من فيتامين D عندما تنمو العظام.

يحتاج الأطفال إلى ما يكفي من فيتامين D في أجسادهم قبل ولادتهم. بدون كمية كافية من فيتامين D، يمكن أن يتعرض الأطفال لخطر الإصابة بالكساح، مما يسبب ضعف العظام وتشكلها بشكل سيء.

في مرحلة البلوغ والحياة اللاحقة، يمكن أن يؤدي نقص فيتامين D إلى لين العظام وخطر أكبر لكسر العظام.



فيتامين D مهم لصحة العظام الجيدة.



## كيف نحصل على فيتامين D؟

نحصل على فيتامين D من أشعة الشمس ومن بعض الأطعمة والمكملات الغذائية.

### من أشعة الشمس

يمكن لأجسامنا إنتاج معظم فيتامين D الذي نحتاجه من خلال أشعة الشمس.

في اسكتلندا، نحصل على ما يكفي من أشعة الشمس المناسبة لأجسامنا لإنتاج فيتامين D بهذه الطريقة فقط خلال نصف السنة تقريبًا (من شهر أبريل إلى سبتمبر)، معظمها بين الساعة 11 صباحًا و3 مساءً. هذا يعني أنه من غير المرجح أن يحصل بعض الأشخاص على كمية كافية من فيتامين D من أشعة الشمس (انظر "هل يجب أن أتناول مكملات فيتامين D؟"، في الصفحة التالية).

تختلف كمية أشعة الشمس اللازمة لإنتاج ما يكفي من فيتامين D من شخص لآخر ولكنها دائمًا أقل من الكمية التي تسبب تسمير البشرة أو حروق الشمس. 10-15 دقيقة من التعرض غير المحمي لأشعة الشمس الاسكتلندية آمن للجميع، ولكن ينبغي توخي الحذر دائمًا بتغطية الجسم أو وضع واقي من الشمس قبل إصابة أي جلد مكشوف باحمرار أو يبدأ في الاحتراق.

**أجهزة تسمير البشرة هي ليست مصدر موصى به للحصول على فيتامين D.**

**تذكر** - إذا كنت تستخدم واقي من الشمس بشكل صحيح، فسيؤدي ذلك إلى حجب ضوء الأشعة فوق البنفسجية. ومع ذلك، ينبغي أن يظل ما يكفي من الأشعة فوق البنفسجية التي تصل إلى الجلد لإنتاج ما يكفي من فيتامين D خلال فصل الصيف.

من الصعب الحصول على ما يكفي من فيتامين D من الطعام وحده.

## من الطعام

من الصعب الحصول على ما يكفي من فيتامين D من الطعام وحده. ومع ذلك، فإنه يوجد بشكل طبيعي بكميات قليلة في:

- الأسماك الزيتية - الطازجة والمعلبة على حد سواء - مثل السلمون والإسقمري (الماكريل) والسلمون المرقط (التراوت) والرنجة والسردين
- البيض واللحوم.

تحتوي بعض الأطعمة على فيتامين D مضاف إليها، بما في ذلك بعض حبوب الإفطار، وفول الصويا ومنتجات الألبان، والحليب المجفف، والشطائر المدهونة قليلة الدسم والسمن النباتي (غالبًا ما تكون الكميات في هذه المنتجات مختلفة وذات كميات قليلة جدًا).

ينبغي على بعض الأشخاص تناول المكملات.

