

## تعريف نقص فيتامين د :

هو انخفاض مستوى فيتامين د في الدم عن المعدل الطبيعي، مما يؤثر سلباً على الصحة العامة للشخص، وخاصة صحة العظام والعضلات.

## اعراض نقص فيتامين د :

# 9 أعراض لنقص فيتامين D

- التعب والارهاق
- جلد جاف
- ضعف المناعة
- الام الظهر والعظام
- مشاكل في الجهاز الهضمي
- تساقط الشعر
- السمتة
- مزاج متقلب
- بقعة لتنام الجروح

## مقدمة

### فيتامين د

هو عبارة عن فيتامين يكون على شكل دهن قابل للذوبان، مهم جداً للنمو الطبيعي لجسم الإنسان ولصحته، من كافة الأمراض التي تصيبه، وهو مهم بشكل أكبر للأطفال في سن النمو والمرافقة، لأنه يساعد الجسم في عملية النمو.



### أهمية فيتامين (د)

- ضروري للحفاظ على قوة العظام.
- تعزيز جهاز المناعة.
- يساعد في السيطرة على انتشار خلايا الجلد مما يحد من الإصابة بالصدفية.
- يحافظ على مستوى الكالسيوم والفسفور في الدم.

Ca P

Tele ICU



## نقص فيتامين د



### إعداد:

G7

تحت اشراف:

تمريض صحة المجتمع

كلية التمريض

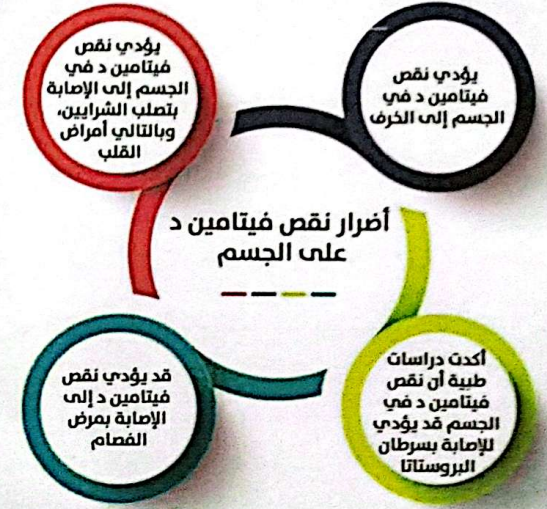
جامعة بنها

2023-2024



## اضرار نقص فيتامين د

saydlawy.net



## أسباب نقص فيتامين د :



## تشخيص نقص فيتامين د

يوصى في حال ملاحظة أي من أعراض نقص فيتامين د باستشارة الطبيب، ويشمل تشخيص نقص فيتامين د ما يلي:

### 1- التاريخ المرضي :

وتشمل الأعراض والأمراض التي يعاني منها الشخص، والأدوية والمكملات الغذائية التي يتناولها، ونمط الحياة، ومعدل تعرض المريض لأشعة الشمس والفحوصات والتحليل المخبرية.

### 2- قياس نسبة فيتامين د في الدم

يعتبر تحليل فيتامين د في الدم أفضل طريقة لتحديد حالة ومستوى فيتامين د في الجسم، والذي من خلاله يتم قياس مستوى 25- هيدروكسي فيتامين د الكلي في الدم. ويتم تصنيف نتائجه على النحو التالي:

- مستوى فيتامين د طبيعي: 30 - 50 نانوغرام/مل.ل.
- عدم كفاية فيتامين د في الجسم: يتراوح تركيزه ما بين 21 - 29 نانوغرام/مل.
- نقص فيتامين د: التركيز الكلي أقل من 20 نانوغرام/مل.

### 3- قياس مستوى هرمون الغدة جار الدرقية في الدم

على الرغم من عدم استخدامه دائماً لتشخيص الإصابة بنقص فيتامين د أو عدم الاعتماد عليه لوحده، إلا أنه يمكن استخدامه للمساعدة في تشخيص وتحديد إذا ما كان هنالك مشكلة في مستويات فيتامين د في الدم. في كثير من الأحيان، يعاني المرضى من ارتفاع مستوى هرمون الغدة جار درقية في الدم في حالة المعاناة من نقص فيتامين د أو عدم الكفاية من الفيتامين د.

## علاج نقص فيتامين د



## علاج نقص فيتامين د بالطبقة

اعداد: جمانة الصباح

