

عوارض خودسرانه "ویتامین دی" به بهانه کرونا

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد از زمان شیوع کرونا برخی افراد به مصرف خودسرانه مکمل‌های ویتامین دی روی آورده‌اند، در حالی که مصرف افراطی این ویتامین می‌تواند به مسمومیت و مشکلات جدی منجر شود.

به گزارش خبرنگاران علم و فناوری گزارش خبر، با شیوع کرونا اخبار جعلی و ضد و نقیضی در بسیاری از شبکه‌های اجتماعی منتشر شد. در این اخبار نسخه‌های دارویی گیاهی و شیمیایی برای پیشگیری و درمان کرونا به چشم می‌خورد. برخی از اخبار نیز مبنی بر مصرف مکمل ویتامین و مواد معدنی برای پیشگیری از کرونا بود.

در میان این اخبار مصرف ویتامین دی بیش از ویتامین‌های دیگر شنیده شد و به همین دلیل بسیاری از افراد به استفاده از مکمل‌های ویتامین دی روی آوردند؛ ولی از عوارض منفی مصرف بیش از حد آن غافل شدند.

بر اساس گزارش مرجع غذایی آمریکا (DRI) مصرف روزانه ویتامین دی برای بزرگسالان زیر ۷۰ سال ۱۵ میکروگرم و برای بزرگسالان بالای ۷۰ سال، ۲۰ میکروگرم توصیه شده است.

مهمترین عوارض مصرف افراطی ویتامین دی

احتمال بروز هایپر کلسمی (افزایش کلسیم خون) را افزایش می‌دهد هایپرکلسمی (hypercalcemia) به بالا بودن غلظت سرمی کلسیم در خون گفته می‌شود که به طور معمول بالاتر از ۶/۲ میلی‌مول بر لیتر یا ۵/۱۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر (محدوده سطح طبیعی کلسیم پلاسما) تعریف می‌شود.

ویتامین دی یک ویتامین محلول در چربی است که به جذب کلسیم کمک می‌کند. با افزایش سن مصرف ویتامین دی برای استحکام دندان‌ها و استخوان‌ها توصیه می‌شود. در صورت مصرف بیش از اندازه این ویتامین خطر بروز هایپر کلسمی وجود دارد.

گرچه رسیدن به سطوح سمی ویتامین دی نادر است، ولی در صورت بروز مشکلات جدی به همراه دارد.

باعث بروز تهوع و استفراغ می‌شود تهوع و استفراغ یکی از مهمترین عوارض هایپر کلسمی است.

باعث احساس خستگی می‌شود احساس خستگی مزمن نیز یکی از عوارض هایپر کلسمی است که به دنبال مصرف بی رویه و افراطی ویتامین دی بروز می‌کند.

باعث کج خلقی و تندی مزاج می‌شود مصرف بیش از اندازه ویتامین دی می‌تواند باعث زودرنجی، تحریک‌پذیری و به طور کلی کج خلقی شود که از عوارض هایپر کلسمی قلمداد می‌شود.

احتمال بروز سنگ کلیه را افزایش می‌دهد برخی از سنگ‌های کلیه منشا کلسیمی دارند و در صورتی که مصرف ویتامین دی افزایش یابد، احتمال بروز این سنگ‌ها افزایش می‌یابد.

بهترین روش برای تامین طبیعی ویتامین دی نور خورشید است، در صورتی که در مناطقی زندگی می‌کنید که نور کافی وجود ندارد، باید غذاهای حاوی این ویتامین را در برنامه غذایی خود بگنجانید. مواد غذایی مانند زرده تخم مرغ، ماهی، قارچ، انواع پنیر، شیر، حبوبات، روغن ماهی، آب پرتقال و خاویار حاوی مقدار زیادی ویتامین دی هستند.

با انجام یک آزمایش ساده خون می‌توان میزان ویتامین دی بدن را اندازه‌گیری و در صورت کمبود این ویتامین با تجویز پزشک، به مقدار کافی از مکمل استفاده کنید.