

علائم کمبود ویتامین دی

9 فروردین 1402

ویتامین‌ها به عنوان مواد ضروری برای تامین سلامت ارگان‌های مختلف بدن نقش مهمی را در بدن بر عهده دارند و کمبود هر نوع از این مواد اثرات سوئی بر قسمتی از بدن وارد می‌کند. ویتامین دی یکی از ویتامین‌هایی است که بدن به آن نیازمند است و برای تامین آن مصرف برخی مواد غذایی و رعایت نکاتی ساده در تامین و رفع نیاز بدن به این ویتامین ضروری است.

کمبود ویتامین دی به همراه علائم کمبود ویتامین دی است و عوارض کمبود این ویتامین به این معنی است که استخوان‌های بدن شما محافظت و حمایت کافی برای رشد و تراکم بیشتر را دریافت نمی‌کنند، ۲۰ درصد از افراد بزرگسال و حدود ۱۵ درصد از نوجوانان دچار کمبود ویتامین دی هستند.

درد و ضعف ماهیچه‌ها

ماهیچه‌ها برای داشتن عملکرد درست، به مقادیر معینی از **ویتامین D** نیاز دارند. کمبود ویتامین D می‌تواند منتهی به دردناک و ضعیف شدن ماهیچه‌ها شود. این همان حسی است که اغلب زمانی آن را تجربه می‌کنید که به عفونتی ویروسی مانند آنفولانزا دچار شده‌اید. شدت این درد از نسبتا ملایم تا شدید متغیر است و اگر کمبود ویتامین دی جبران نشود، در طول زمان بدتر می‌شود.

سردرد و سرگیجه

سردرد و سرگیجه به عنوان یکی از علائم فشار خون بالا رایج است و معمولا کسانی که کمبود ویتامین D دارند از **فشار خون** بالا شکایت می‌کنند.

عفونت‌های مکرر

اگر متوجه شده‌اید که به طور مکرر به عفونت ادراری یا مشکلات تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا دچار می‌شوید، این احتمال وجود دارد که سیستم ایمنی بدن شما به اندازه کافی قوی نباشد. یکی از دلایل ضعف سیستم ایمنی بدن کمبود ویتامین D است که در سلول‌های سیستم ایمنی در غلظت بالا یافت می‌شود و برای عملکرد مناسب آنها ضروری است. احتمال مبتلا شدن به سرماخوردگی یا آنفولانزا در کودکانی که ویتامین D به میزان زیاد در سیستم ایمنی بدن آنها وجود دارد، کمتر است.



انتشارات رویای آبی

عرق بیش از حد

یکی از علائم کمبود ویتامین دی عرق کردن است. اگر متوجه شده‌اید که بیش از حد عرق می‌کنید، و هیچ دلیل واضحی مانند تب، هوای گرم یا تمرین ورزشی شدید، برای آن وجود ندارد، این مسئله را نیز باید با پزشک در میان بگذارید.

احساس افسردگی

یکی دیگر از علائم کمبود ویتامین D افسردگی است. از علائم افسردگی می‌توان به وجود احساس ناراحتی، بی‌ارزش بودن یا صرفاً افسردگی ساده اشاره کرد؛ اما با جبران کمبود ویتامین دی در بیشتر موارد این مشکلات از میان می‌روند و می‌توانید دوباره به زندگی عادی بازگردید.

کمبود ویتامین D و ریزش مو

بین کمبود ویتامین D و ریزش مو ارتباطی قوی وجود دارد. اگر سطوح ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن شما برای مدت زیادی کمتر از حد معمول باشد، مواد غذایی حیاتی مورد نیاز برای طی شدن یک چرخه طبیعی رشد به فولیکول‌های مو نمی‌رسد. کمبود این مواد غذایی باعث می‌شود موهای شما شکننده و حساس شوند یا دچار ریزش شوند؛ چرا که بدن شما توانایی کامل کردن چرخه رشد موها را ندارد. ویتامین دی یکی از مواد مغذی است که روی رشد مو تاثیر می‌گذارد. به طور خلاصه، نگه داشتن سطح این ویتامین در اندازه طبیعی خود، یکی از بهترین راه‌های مبارزه با [ریزش مو](#) بنا به دلایل تغذیه‌ای است.