

مسمومیت با ویتامین دی (Vitamin D) وضع نادر و خطرناکی است و زمانی پیش می‌آید که بدن بیش از نیاز این ویتامین را دریافت می‌کند.

به گزارش «وریول هلت»، ویتامین دی ماده‌ای مغذی است که بدن برای ساختن استخوان‌های سالم و حفظ سلامتی‌اش به آن نیاز دارد. بدن بدون کمک این ویتامین نمی‌تواند کلسیم را که ماده اصلی سازنده استخوان است، جذب کند.

ویتامین دی به‌طور طبیعی در برخی غذاها از جمله ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ، گوشت قرمز و جگر، موجود است. گاهی غذاها و شیر و غلات را نیز با ویتامین دی غنی می‌کنند. نور مستقیم خورشید نیز مواد شیمیایی موجود در پوست بدن را به کلسیفرول یا همان ویتامین دی فعال تبدیل می‌کند.

از همه این راه‌ها می‌توان ویتامین دی دریافت کرد. برخی افراد در معرض خطر کمبود ویتامین دی قرار دارند:

- کسانی که به دلایل مختلف از جمله ضعف جسمانی، نمی‌توانند از خانه بیرون بروند.
- افرادی که در مراکز مراقبتی مانند مرکز پرستاری یا در مراکز اصلاحی زندگی می‌کنند.
- کسانی که با وجود رفتن به فضای باز با لباس کامل پوست بدنشان را می‌پوشانند.
- افرادی که رنگ پوستشان تیره است.
- افرادی که به‌علت مشکلات سلامت مانند بیماری مزمن کلیوی یا بیماری کبدی، بدنشان ویتامین دی کافی جذب نمی‌کند.

متخصصان معتقدند افرادی که رنگ پوست تیره دارند ویتامین دی کمتری به‌واسطه نور خورشید دریافت می‌کنند زیرا میزان بیشتر ملانین موجود در پوست تیره سرعت سنتز پوست را محدود می‌کند. این افراد در گروه‌های پیش‌گفته می‌توانند و بهتر است از مکمل‌های ویتامین دی در تمام طول سال استفاده کنند نه اینکه فقط در ماه‌های زمستان- که در معرض نور خورشید کمتری قرار دارند ویتامین دی مصرف کنند.

مسمومیت با ویتامین دی حتی در افرادی که مکمل مصرف می‌کنند نادر است. در واقع علائم مسمومیت با مصرف دز زیاد در یک دوره طولانی ظاهر می‌شود. با این حال، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که با افزایش مصرف ویتامین دی، موارد مسمومیت با این ویتامین بیشتر شده است.

بسیاری از علت‌های مسمومیت با ویتامین دی ناشی از تجویز نامناسب، مصرف نکردن طبق دستور پزشک و همچنین استفاده در دز زیاد و به‌شیوه خوددرمانی است.

مصرف بیش از حد ویتامین دی به افزایش میزان کلسیم در خون منجر می‌شود که به آن هایپرکلسمی

می‌گویند. این بیماری اغلب در مراحل اولیه و در آزمایش معمولی خون تشخیص داده می‌شود.

علائم میزان زیاد کلسیم، بسته به علت و مدت زمان افزایش میزان کلسیم، متفاوت است:



- مشکلات گوارشی مانند تهوع، استفراغ، کم‌اشتهایی و یبوست

- عطش

- افزایش ادرار

- ضعف یا انقباض عضلانی

- خستگی یا احساس خستگی شدید

- گیجی

- استخوان درد

- تحلیل رفتن استخوان‌ها یا شکننده شدن استخوان‌ها

- فشار خون بالا

علائم نادر مسمومیت با ویتامین دی

به گفته متخصصان، دز توصیه‌شده روزانه برای کودکان یک تا ۱۸ ساله و بزرگسالان ۶۰۰ واحد بین‌المللی است. این میزان برای نوزادان کمتر و برای بزرگسالان بالای ۷۰ سال بیشتر است. بسته به شرایط خاص سلامت فرد، متخصصان مراقبت‌های بهداشتی ممکن است دزهای بیشتر یا کمتری تجویز کنند.

مصرف مکمل‌ها ممکن است عوارض جانبی در پی داشته باشد. گاهی این عوارض نادرند و در درازمدت ظاهر می‌شوند:

- ضربان غیرطبیعی قلب: میزان زیاد کلسیم در خون باعث اختلال فعالیت الکتریکی و انقباض‌های قلب می‌شود و به تغییر در الگوی ضربان قلب منجر می‌شود.

- مشکلات کلیوی: شامل مواردی مانند سنگ کلیه، آسیب به کلیه و نارسایی کلیه

- کلسیفیکاسیون یا جمع شدن کلسیم در بافت‌های بدن: میزان زیاد کلسیم در خون سبب رسوب کلسیم در کلیه‌ها، قلب، عروق و دیگر بافت‌های بدن می‌شود.

اگر دوز زیاد ویتامین D مصرف می‌کنید و دچار هایپرکلسمی شده‌اید حتماً با پزشک مشورت کنید. در برخی موارد نیز مصرف بیش از حد ویتامین D عوارض شدیدی در پی دارد که عبارت‌اند از:

- تغییر در وضع ذهنی

هایپرکلسمی ناشی از مسمومیت با ویتامین D ممکن است وضع روانی فرد را دستخوش تغییر کند. از علامت‌های این هایپرکلسمی می‌توان به گیجی و افسردگی و روان‌پریشی اشاره کرد. در برخی موارد بسیار نادر نیز ممکن است باعث به‌کما رفتن شود.

- مشکلات کلیوی

مسمومیت ناشی از ویتامین D ممکن است باعث آسیب دیدن و نارسایی کلیه‌ها شود. مصرف بیش از حد ویتامین D میزان کلسیم بدن را افزایش می‌دهد که باعث می‌شود کلیه‌ها بر اثر ادرار زیاد، آب زیادی از دست بدهند.

هایپرکلسمی همچنین موجب انقباض عروق خونی و کاهش عملکرد کلیه می‌شود. در افرادی که بیماری کلیوی دارند، هایپرکلسمی ممکن است باعث عوارض شدیدی مانند کم‌خونی یا کاهش سلول‌های خونی، ضعف استخوانی و تورم شدید ناشی از تجمع مایعات در خون شود.

چه زمانی باید به متخصص مراجعه کرد؟

بنابر اعلام ایندپندنت، اگر از مکمل‌های ویتامین D یا دوز زیاد تجویز شده استفاده می‌کنید و با علامت‌های هایپرکلسمی مواجه‌اید، به پزشک اطلاع دهید. پزشک برای بررسی میزان ویتامین D و کلسیم درخواست آزمایش خون خواهد کرد. سپس، با توجه به نتیجه آزمایش خون، دوز ویتامین D را ممکن است کاهش دهد یا از شما بخواهد که مصرف مکمل را به‌طور کامل متوقف کنید. رژیم غذایی متعادل با مصرف منابع خوب ویتامین D، میزان ۶۰۰ واحد بین‌المللی توصیه‌شده روزانه را برای بسیاری از افراد تامین می‌کند.