

کمبود ویتامین D در کودکان

28 مهر 1404

همه می دانیم که عقل سالم در بدن سالم است و امروزه یکی از کمبودهای رایج در کودکان ، کمبود ویتامین D می باشد .

هنگامی که کودک در رحم مادر در حال رشد است به این ویتامین نیاز دارد به همین علت مادر باید وعده های غذایی متعادل و مغذی داشته باشد تا از رشد صحیح کودک مطمئن شود.

حتی بعد از تولد و در طول زندگی نیز مصرف ویتامین D ضروری است . کمبود سطح طبیعی ویتامین D در کودکان باعث ابتلای آنان به نرمی استخوان خواهد شد.

نرمی استخوان بیماری ای است که باعث نرمی استخوان ها و ناهنجاری های اسکلتی می شود . این بیماری معمولاً با کمبود کلسیم در خون همراه است که می تواند منجر به انواع ناهنجاری ها و مشکلات شدید قلبی و دردناک شود . کمبود ویتامین D مادر با استفاده از یک رژیم غذایی سالم جبران خواهد شد.

علل و عوامل ایجاد کننده کمبود ویتامین D در کودکان :

مصرف ناکافی از مواد مغذی

پوشیدن لباس های به رنگ تیره.

قرار نگرفتن در معرض اشعه آفتاب

عدم استفاده از غذاهای حاوی ویتامین d مثل تخم مرغ

رشد بسیار سریع کودک. مثلاً :کودکانی که با وزن کم (کمتر از 2500 گرم) متولد می شوند و پس از تولد رشد سریعی دارند ،کودکانی که در دوران بلوغ هستند و رشدشان بسیار سریع می شود، در صورت عدم دریافت ویتامین d به مقدار کافی دچار کمبود این ویتامین می شوند.

کودکان دارای بیماری های خاص که به علت عدم جذب ویتامین D دچار کمبود این ویتامین می شوند. مثلاً در انواع بیماری هایی که با سوء جذب چربی همراه هستند.

مصرف برخی از داروها مانند داروهای ضد تشنج که در انواع صرع یا در تشنج های دیگر مصرف می شوند، مثل فنوباربیتال یا فنی توئین نیز به علت مداخله در متابولیسم ویتامین d ، بیمار را دچار کمبود این ویتامین می کند.

علائم و نشانه های کمبود ویتامین D در کودکان:

گرفتگی عضلات ، تشنج و مشکلات تنفسی

تاخیر در رشد دندان ها
گریه های اذیت کننده کودکان
مستعد بودن به عفونت های مختلف تنفسی
مشکلات تنفسی به علت نرمی قفسه سینه
رشد ضعیف و وزن کم
تضعیف ماهیچه های قلب
علائم معمولی نرمی استخوان مانند جمجمه نرم، پرانتزی بودن استخوان های پا ، پرش شدید پاها، درد مکرر ماهیچه های پا و ضعف عمومی بدن.

مقدار مناسب مصرف ویتامین D در کودکان :

کمبود ویتامین D در کودکان می تواند شدید و یا خفیف باشد . درمان و مقدار مصرف ویتامین D به شدت کمبود آن در کودکان بستگی دارد . برای مصرف این ویتامین ابتدا باید با پزشک متخصص اطفال مشورت کرد. مقدار مصرف توصیه شده طبق سن کودکان چنین می باشد :

نوزادان تا 12 ماهگی به روزانه 10 میلی گرم ویتامین D نیاز دارند.
کودکان بالای یک سال به روزانه 15 میلی گرم ویتامین D نیاز دارند.