

زیان‌های مصرف بیش از حد ویتامین D

گروه بهداشت و درمان "[مادران و دختران](#)" : برای رشد و تکامل عضلات، وجود سطح کافی از ویتامین D اهمیت دارد. نبود مقدار لازم از ویتامین D در بدن می‌تواند موجب ضعفی شود که فرد را مستعد ابتلا به بیماری، شکنندگی استخوان‌ها و سایر مشکلات جسمی دیگر می‌کند.

این پرسش مطرح است که وقتی سطح ویتامین D در بدن از میزان طبیعی خود فراتر رود، چه می‌شود؟

افزایش سطح کلسیم خون: از آنجا که ویتامین D نقش کلیدی در جذب کلسیم دارد، سطح بالای این ویتامین به‌طور خودکار موجب افزایش سطح کلسیم در بدن می‌شود. سطح بالای کلسیم با علائمی مانند ناراحتی گوارشی مانند حالت تهوع، یبوست و درد معده نشان داده می‌شود. سرگیجه، توهم، بی‌اشتهایی، سنگ کلیه، فشار خون بالا، کم آبی بدن و ناهنجاری‌های قلبی از دیگر علائم بالا بودن سطح کلسیم به شمار می‌آیند.

تغییر وضعیت روانی: از آنجا که بالا بودن سطح کلسیم، پیامد مستقیم وجود سطح بالایی از ویتامین D است، می‌تواند موجب تغییر وضعیت ذهنی و روانی شود که با حالت گیجی، روان‌پریشی و افسردگی، خود را نشان می‌دهد.

مشکلات کلیوی: مسمومیت با ویتامین D می‌تواند موجب آسیب زدن به کلیه یا گاهی اوقات نارسایی آن شود. بالا رفتن سطح کلسیم ناشی از افزایش سطح ویتامین D موجب از دست دادن آب بدن از راه تکرر ادرار و انباشت کلسیم در کلیه‌ها می‌شود.

مشکلات گوارشی: علائمی مانند تهوع، استفراغ، یبوست، اسهال و کم‌اشتهایی، همه از پیامدهای افزایش سطح کلسیم خون هستند و این نشانه‌ها ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند. علائم گوارشی، نشانه‌های مسمومیت احتمالی ویتامین D هستند.