

معدل انتشار نقص فيتامين (د) بين الإناث قبل انقطاع الطمث

واللاتى يعملن بجامعة الفيوم

رساله

توطئة للحصول على ماجستير الأمراض الباطنة

مقدمه من الطبيبة

هايدى ميشيل شاكر ميخائيل

كلية الطب – جامعة الفيوم

تحت إشراف

د. عماد محمد المعتصم بالله أمين

أستاذ أمراض الباطنة

كلية الطب – قصر العيني

د. محمد عبد الهادى مشاحيت

أستاذ مساعد أمراض الباطنة

كلية الطب – جامعة الفيوم

د. نجوى كمال الدين رشدي

أستاذ الكيمياء الحيوية والبيولوجيا الجزيئية

كلية الطب – جامعة القاهرة

جامعة القاهرة

2012

الملخص العربي

إن فيتامين د من الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، وهو فريد من نوعه حيث يمكن تناوله خلال الأظعمه وأيضاً يمكن للجسم تصنيعه، وذلك من الكوليسترول بشرط التعرض الكافي لأشعة الشمس لذلك سمي هذا الفيتامين (فيتامين الشمس).

إن المصدر الرئيسي لفيتامين د هو التعرض لأشعة الشمس حيث يمثل هذا **80% - 90%** من امداد الجسم بالفيتامين.

القليل جداً من الأظعمه تحتوي على الفيتامين، ويعد زيت كبد الحوت والأسماك الزيتية كالسلمون والتونه والماكريل من أغنى المصادر بفيتامين د.

إن فيتامين د له العديد من الوظائف، منها ما يخص الهيكل العظمى وغيرها من تنظيم تكاثر الخلايا وتمايزها، وتنظيم إفراز الهرمونات، وتنظيم وظائف الجهاز المناعي وتنظيم ضغط الدم.

ولقد أصبح نقص فيتامين د في جميع أنحاء العالم مشكلة صحية عامة في كل الدول المتقدمة والنامية.

وقد تم تعريف نقص فيتامين د على أنه نقص 25 هيدروكسي فيتامين د في الدم أقل من **30ng/mL** أو **75nmol/L**.

وهناك العديد من أسباب نقص الفيتامين أهمها عدم التعرض الكافي للشمس أو سوء الإمتصاص والسمنة والفشل الكلوى والكبدى وإستخدام بعض العقارات مثل مضادات الصرع والكريتون.

ولقد أثبتت الكثير من الأبحاث خلال الآونة الأخيرة إرتباط نقص فيتامين د بالعديد من الأمراض منها هشاشة العظام والبول السكرى وارتفاع الدهون بالدم وأمراض القلب والأوعية الدموية والعدوى وأمراض المناعة والسرطان وأيضاً زيادة معدل الوفيات.

وقد هدفنا من خلال هذا البحث عمل إحصاء لمعدل إنتشار نقص فيتامين د فى السيدات قبل إنقطاع الطمث واللاتى يعملن بجامعة الفيوم.

وقد تم اجراء البحث على **200** سيده ما بين سن **40** الى **50** سنة قبل إنقطاع الطمث ممن يعملن بجامعة الفيوم، بعد معرفة التاريخ المرضى لهن وإستثناء الحوامل والمرضعات ومرضى البول السكرى والفشل الكلوى والكبدى وامراض الغده الدرقيه والجار درقيه ومن يتعاطون عقارات مثل الكورتيزون ومضادات الصرع، وإجراء فحص شامل لهن.

وتبين نتيجة البحث أن **45** سيده من **200 (22.5%)** مستوى فيتامين د عندهم فى المعدل الطبيعى، **91 (45.5%)** سيده معدل الفيتامين لديهم غير كافي ، **64 (32%)** سيده يعانون من نقص بالفيتامين.

وقد كان هناك إختلاف كبير بين معدل فيتامين د باختلاف وزن الجسم، فمعدل الفيتامين لمتوسطى الوزن (معدل \pm انحراف معيارى = 77.9 ± 21.7)، المعدل مع زيادة الوزن (معدل \pm انحراف معيارى = 51.4 ± 15.5)، وبالنسبة لمن يعانون من السمنة كان المعدل (معدل \pm انحراف معيارى = 40 ± 22.4) وهذا الاختلاف ذات دلالة احصائية كبرى $P < 0.001$.

وأيضاً كان هناك اختلاف واضح بين معدل فيتامين د باختلاف لون البشرة، ففى السيدات ذات البشرة الداكنه كان معدل فيتامين د (معدل \pm انحراف معيارى = 57.2 ± 21.2)، وفى السيدات ذات البشرة الفاتحه (معدل \pm انحراف معيارى = 96.2 ± 33.8) وهذا الاختلاف ذات دلالة احصائية كبرى $P < 0.001$.

كما كان هناك اختلاف فى معدل فيتامين د باختلاف ملابسهم، ففى السيدات اللاتى يرتدن الملابس الغربيه كان معدل فيتامين د (معدل \pm انحراف معيارى = 66.8 ± 16.4)، والمحجبات (معدل \pm انحراف معيارى = 62 ± 23.2)، واللاتى يرتدن النقاب (معدل \pm انحراف معيارى = 28.3 ± 16.3) وهذا الاختلاف ذات دلالة احصائية كبرى $P < 0.001$.

ومن هنا يمكننا إستنتاج أنه أكثر من **75%** من السيدات موضوع البحث تبين أنهم يعانون من نقص فيتامين د، وإن عدم التعرض الكافي للشمس والسمنة والبشره الداكنه من العوامل الأساسية التى تؤدى الى نقص هذا الفيتامين.

وإننا ننصح هؤلاء السيدات بالتعرض الكافي لأشعة الشمس وتناول الأظعمه الغنيه بالفيتامين كزيت كبد الحوت مع إعطاء أدوية تحتوي على فيتامين د لمن يعانون من النقص الشديد للفيتامين.