

021-62723

www.noorlab.com



نشانه های کمبود ویتامین D

NOOR LABORATORY



اندازه گیری سطح ویتامین D در آزمایشگاه نور انجام می شود.



علت کمبود این ویتامین:

مخصوصا در زمستان بخاطر کمبود

نور خورشید احساس می شود .

علائم کمبود این ویتامین:

- نوسانات خلقی یا تغییرات خلقی .
- بی حالی یا خستگی شدید .
- بیماری مکرر و ضعف ایمنی .
- بدن درد، استخوان درد و ضعف عضلانی .
- افزایش وزن .
- ریزش مو .
- پوسیدگی دندان در نوزادان .
- بیماری مکرر لثه و از دست دادن دندان .





علائم کمبود این ویتامین:

*** نوسانات خلقی یا تغییرات خلقی :**

زمانی که قرار گرفتن در معرض نور خورشید کاهش

می‌یابد، افراد ممکن است کاهش خلق و خو

را تجربه کنند.

تشخیص این نوسانات خلقی به عنوان نشانه های

بالقوه کمبود **ویتامین D** می تواند مداخله به

موقع را انجام دهد.





علائم کمبود این ویتامین:

*** بی حالی یا خستگی شدید :**

شایع ترین علامت پنهان کمبود ویتامین D

خستگی و سطح انرژی پایین است.

*** بیماری مکرر و ضعف ایمنی :**

کمبود ویتامین D می تواند افراد را مستعد ابتلا

به سرماخوردگی، آنفولانزا، کرونا و سایر

عفونت های تنفسی کند.





علائم کمبود این ویتامین:

*** بدن درد، استخوان درد و ضعف عضلانی:**

ویتامین D برای جذب کلسیم، یک ماده معدنی حیاتی

برای حفظ استخوان‌های قوی، ضروری است.

افرادی که ویتامین D کافی ندارند ممکن است

درد مکرر استخوان، ضعف عضلانی و افزایش خطر

ابتلا به پوکی استخوان را به ویژه در **ماه های**

زمستان تجربه کنند.

*** افزایش وزن:**

افزایش وزن **بیش از حد** یکی دیگر علائم کمبود

ویتامین D است.





علائم کمبود این ویتامین:

*** پوسیدگی دندان در نوزادان :**

ویتامین D ناکافی می‌تواند عامل پوسیدگی دندان در نوزادان و کودکان نوپا باشد.

*** بیماری مکرر لثه و از دست دادن دندان :**

دریافت مشاوره پزشک و مصرف غذاها و مکمل‌های سرشار از ویتامین D در برنامه روزانه افراد می‌تواند تفاوت قابل توجهی در بهبود کلی ایجاد کند.





عوارض کمبود این ویتامین:

این ویتامین می‌تواند به پیشگیری از سرطان کمک زیادی کند و مانع ابتلا به بیماری‌های قلبی شود.

در بسیاری از مواقع کمبود ویتامین D با مصرف قرص ویتامین D برطرف می‌شود و در برخی شرایط نیز پزشک برای درمان سریع‌تر از آمپول ویتامین D استفاده می‌کند. کمبود شدید ویتامین D می‌تواند احتمال بروز مشکلات مربوط به استخوان و سیستم ایمنی بدن را افزایش دهد. افرادی که کمبود ویتامین D دارند، بیشتر به بیماری‌های مثل MS، لوپوس، سرطان، اختلالات شناختی و فکری، بیماری‌های قلبی، بیماری روده التهابی، بیماری‌های اسکلتی و دیابت نوع 2 مبتلا می‌شوند.





علائم زیاد بودن ویتامین D در بدن:

همان طور که علائم کمبود ویتامین دی بسیار آزاردهنده است و موجب بروز مشکلات جدی در سلامت می شود، زیاد شدن این ویتامین در بدن نیز مشکلاتی را ایجاد می کند.

• حالت تهوع

• افزایش حجم ادرار

• احساس تشنگی شدید

• کاهش اشتها

• یبوست

• ضعف

• گیجی

• مشکل در تکلم

