مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

دليل الأسرة
لتعزيز فيتامين (د)
لدى الأطفال

ما هــو فـيـتـامـيـن (د)؟

هو فيتامين ذائب في الدهون يلعب دورًا حيويًّا يشبه دور "الهرمون" في الجسم ووظيفته الأساسية هي تنظيم امتصاص الكالسيوم

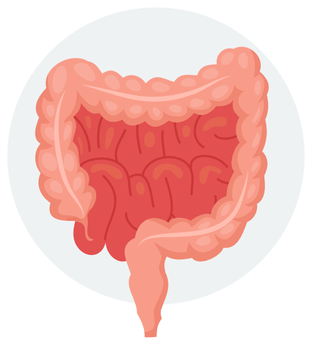
فيتـامين

د

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

لماذا يُعد فيتامين (د) حجر الأساس لنمو طفلك؟



يساعد على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء

يساهم في بناء العظام والأسنان

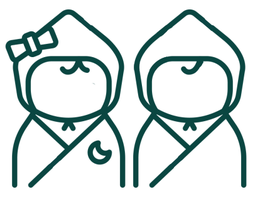
يدعم الجهاز المناعي

يلعب دورًا في وظائف العضلات

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

هل طفلك ضمن الفئات الأكثر احتياجًا فيتامين (د)؟



الرضع

1. الخديج
2. الرضاعة الطبيعية بدون مكملات فيتامين (د)

الأطفال والمراهقين

1. قلة النشاط الخارجي والتعرض للشمس
2. الحميات الغذائية غير المتوازنة والأطعمة الغير مدعمة بفتامين (د)
3. السمنة
4. البشرة الداكنة
5. الأمراض المزمنة (مثل أمراض الكبد والكلى)
6. استخدام بعض الأدوية (مثل أدوية التشنجات والكورتيزون لفترات طويلة)

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

ما الذي يمنع طفلك من الحصول على كفايته من فيتامين (د)؟

لدى الرضع (من الولادة إلى سنتين)

الرضاعة الطبيعية الحصرية

حليب الأم لا يوفر الكمية الكافية من الفيتامين مما يتطلب مكملًا خارجيًّا

نقص مخزون الأم

إذا كانت الأم تعاني من النقص أثناء الحمل يولد الطفل بمخزون ضعيف جدًا

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

ما الذي يمنع طفلك من الحصول على كفايته من فيتامين (د)؟

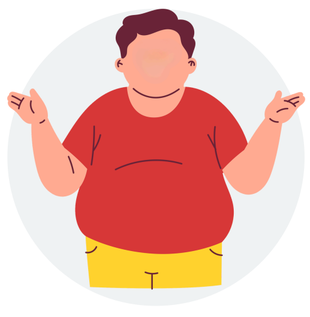
لدى الأطفال (3 سنوات - 12 سنة)

نمط الحياة الخامل

قضاء معظم الوقت في الأماكن المغلقة وأمام الشاشات بدلًا من اللعب الخارجي والتعرض لأشعة الشمس

العادات الغذائية الانتقائية

رفض تناول المصادر الطبيعية مثل الأسماك الدهنية، البيض، والكبد



السمنة وزيادة الوزن

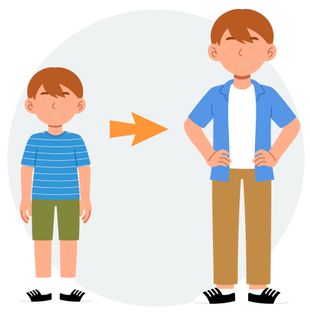
تخزين الفيتامين داخل الدهون يمنع انتشاره في الدم والاستفادة منه

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

ما الذي يمنع طفلك من الحصول على كفايته من فيتامين (د)؟

لدى المراهقين (ما قبل البلوغ)



طفرة النمو السريع

حاجة الجسم المتزايدة لبناء العظام في هذه المرحلة قد تفوق الكميات المأخوذة من الغذاء

الاستخدام المفرط لواقي الشمس

وضعه باستمرار وبكميات كبيرة يمنع الجلد من تصنيع الفيتامين حيويًّا

المشروبات الغازية

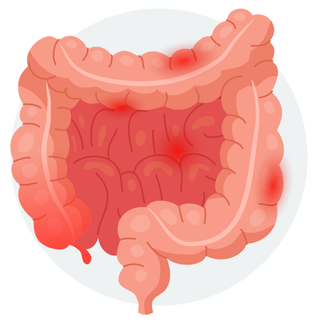
استهلاكها بكثرة يؤثر سلبًا على توازن المعادن وامتصاص الفيتامينات

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

ما الذي يمنع طفلك من الحصول على كفايته من فيتامين (د)؟

أسباب طبية عامة

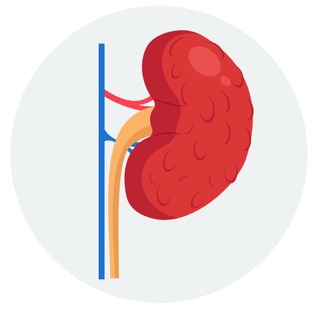


مشاكل الامتصاص

وجود أمراض معوية (مثل حساسية القمح) تعيق امتصاص الدهون والفيتامينات المرتبطة بها

الأدوية

بعض العلاجات (مثل أدوية الصرع) تسرع من تكسير فيتامين (د) في الجسم



أمراض الكلى والكبد

تؤثر على عملية تحويل الفيتامين إلى شكله النشط والفعال

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

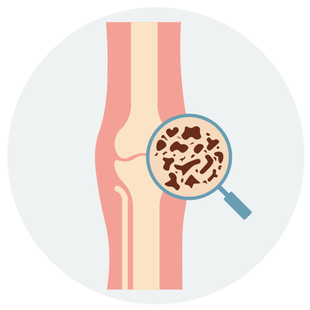
التثقيف الصحي

ماذا يحدث إذا تجاهلنا نقص فيتامين (د)؟

المخاطر العظمية

الكساح

تصبح العظام "طرية" ولينة،مما يؤدي إلى تقوس الساقين بشكل واضح وتضخم مفاصل المعصمين والركبتين



لين العظام

يؤدي النقص إلى ضعف كثافة العظام مما يجعلها عرضة للآلام المستمرة ولسهولة الكسر عند السقوط البسيط

تأخر النمو

قصر قامة مقارنة بأقرانه أو أن تطوره الحركي مثل الزحف والمشي يتأخر عن الجدول الطبيعي

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

ماذا يحدث إذا تجاهلنا نقص فيتامين (د)؟

مشاكل الأسنان والفكين

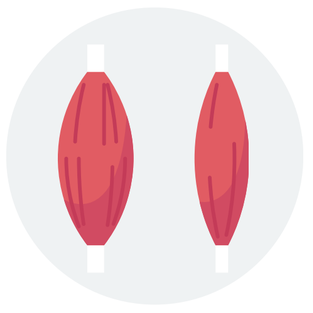
تأخر ظهور الأسنان

بما أن فيتامين (د) هو المسؤول عن تثبيت الكالسيوم فإن نقصه يؤدي إلى تأخر ظهور الأسنان اللبنية والدائمة

ضعف طبقة المينا

يجعل الأسنان أكثر عرضة للتسوس السريع والتفتت

الجهاز العضلي والعصبي



ضعف العضلات

يواجه الطفل صعوبة في صعود الدرج أو الجري ويشعر بالتعب سريعًا

التشنجات

في حالات النقص الحاد جدًا قد تنخفض مستويات الكالسيوم في الدم بشكل كبير مما يسبب تشنجات عضلية أو رعشة غير طبيعية

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

ماذا يحدث إذا تجاهلنا نقص فيتامين (د)؟

الجهاز المناعي والصحة العامة

تكرار العدوى التنفسية

مثل نزلات البرد والالتهاب الرئوي

زيادة حدة الربو

عند الأطفال المصابين بحساسية الصدر

التأثير على الحالة النفسية

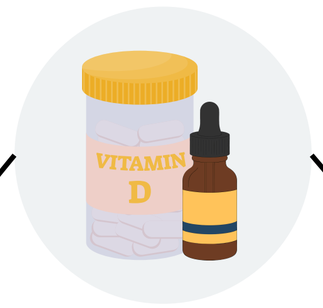
قد يسبب تقلبات في المزاج أو ضعفاً في التركيز الدراسي

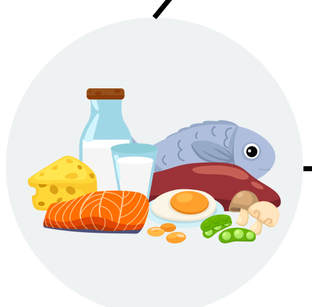
مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

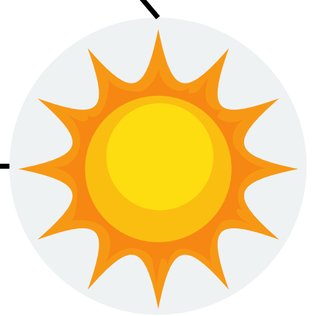
خطوات بسيطة تحمي طفلك من خطر نقص فيتامين (د)؟

إعطاء مكمل فيتامين (د)
حسب توصيات الطبيب





تناول أغذية غنية
بفيتامين (د)



التعرض لأشعة
الشمس

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

الطريقة الصحيحة للتعرض للشمس للاستفادة من فيتامين (د)

متى يكون التعرض للشمس؟

إلى الـ 4 عصرًا

من الـ 10 صباحًا

مدة التعرض

تعتمد على لون البشرة والعمر، لكن بشكل عام:

الأطفال والمراهقون

من 10 إلى 20 دقيقة يوميًا

الرضـــــــع

لا يُنصح بتعريضهم المباشر للشمس لفترات طويلة

4-3 مرات في الأسبوع كحد أدنى

المناطق التي يجب تعريضها

الساقيـن

الذراعيـن

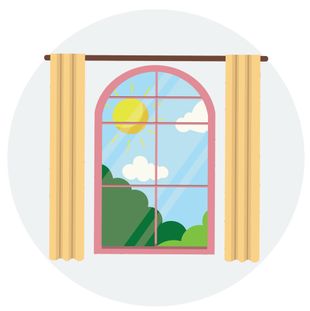
الوجـــه

كلما زادت المساحة المكشوفة زادت فعالية إنتاج فيتامين (د)

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب

التثقيف الصحي

أخطاء تمنع استفادة طفلك من أشعة الشمس



الجلوس خلف النوافذ الزجاجية

الزجاج يحجب الأشعة فوق البنفسجية المسؤولة عن تصنيع الفيتامين في الجلد

تغطية كامل الجسم بالملابس

لابد من كشف الذراعين والساقين مباشرة للشمس لضمان حدوث التفاعل الحيوي

التعرض في الأوقات غير الفعالة

الشمس في الصباح الباكر جدًا أو قبل الغروب تكون ضعيفة ولا تحفز إنتاج الفيتامين

الاستخدام المفرط لواقي الشمس

دهن البشرة بالواقي يمنع الجلد تمامًا من امتصاص الأشعة وتصنيع الفيتامين

عند التعرض لفترة قصيرة (15 دقيقة)
يُفضل بدون واقي لضمان تصنيع الفيتامين

عند التعرض لفترة طولية (ممارسة نشاط خارجي)
يجب وضع الواقي لحماية الجلد من الحروق