

# افزایش مصرف ویتامین D و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های کانسر

شهریور 2، 1402



اختصاصی / به گزارش کیا پرس: دکتر علیپور معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در گفتگو با کیا پرس با اشاره به اینکه کمبود ویتامین دی D می‌تواند با بیماری‌های جدی ارتباط داشته باشد گفت: ویتامین دی، که به عنوان یک ویتامین محلول در چربی شناخته می‌شود، نقش بسیار حیاتی در حفظ سلامت بدن انسان دارد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران افزود: کمبود ویتامین دی می‌تواند با بروز بیماری‌هایی مانند کانسر روده بزرگ، کانسر پستان، بیماری دیابت و آسم مرتبط باشد.

وی اضافه کرد افرادی که از کمبود ویتامین D رنج می‌برند، ممکن است با علائم ناراحت کننده‌ای مانند درد استخوان و عضلات، بدخلقی و افسردگی، ریزش مو و رنگ پریدگی روبرو شوند. وی تاکید کرد: تأمین مناسب ویتامین دی در بدن بسیار اهمیت دارد.

دکتر علیپور تاکید کرد: برای تأمین ویتامین دی، روش‌های متنوعی وجود دارد. به عنوان مثال، روزانه حداقل ۲۰ دقیقه آفتاب بدون استفاده از کرم ضدآفتاب می‌تواند به تولید ویتامین دی کمک کند. معاون بهداشتی اضافه کرد: همچنین، مصرف مکمل‌های حاوی ویتامین دی نیز به عنوان روشی ساده و موثر جهت تأمین نیاز بدن مورد توصیه قرار می‌گیرد.

وی با اشاره به اینکه ضرورت مصرف مناسب ویتامین دی برای افراد بالغ غیرباردار روزانه ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد بین‌المللی است افزود: همچنین، مصرف ماهانه یک قرص حاوی ۵۰۰۰۰ واحد ویتامین دی نیز توصیه می‌شود.

دکتر علیپور در مورد مصرف ویتامین دی در زنان باردار افزود: در صورت بارداری، خانم‌ها باید تا ۶۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین دی دریافت کنند.

وی همچنین در ارتباط با مصرف ویتامین دی در کودکان زیر یک سال گفت: برای کودکان زیر یک سال توصیه می‌شود روزانه ۲۵ قطره ویتامین دی مصرف کنند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران تصریح کرد: با توجه به اهمیت ویتامین دی برای حفظ سلامت بدن، توصیه می‌شود افراد به دور از نور آفتاب، افراد مسن و کودکان، و همچنین افرادی که به دلایلی از جمله عدم توانایی در تولید کافی ویتامین دی از آفتاب، رژیم غذایی نامناسب یا عوامل دیگر که باعث کمبود ویتامین دی می‌شوند، نیاز به مصرف مکمل‌های ویتامین دی دارند.

وی تاکید کرد: کمبود ویتامین دی می‌تواند با بروز بیماری‌های جدی ارتباط داشته باشد. بنابراین، تأمین مناسب ویتامین دی از طریق مصرف غذاهای حاوی ویتامین دی، آفتاب‌گرفتن منظم و مصرف مکمل‌های ویتامینی می‌تواند به حفظ سلامت بدن و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط کمک کند.

---

## وضعیت نگران‌کننده سطح ویتامین دی در مازندران

شهریور ۲، ۱۴۰۲



به گزارش کیا پرس: دکتر علیپور، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، اعلام کرد که حدود ۵۰ درصد از شهروندان این استان سطح ویتامین دی کافی ندارند. این درصد بسیار بالا، نشان از عدم موفقیت تلاشها در تأمین غذاهای حاوی ویتامین دی و نور آفتاب برای شهروندان دارد.

وی افزود، حدود ۲۷ تا ۲۸ درصد از افراد سطح ویتامین دی کمتر از ۲۰ دارند که این وضعیت نگرانکننده است و در برخی شهرستانها این عدد به بالای ۷۰ درصد نیز میرسد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران تصریح کرد: این نشان میدهد که تأمین کامل نور آفتاب و غذاهای حاوی ویتامین دی برای شهروندان موفقیتآمیز نبوده است.

وی افزود: بنابراین، به نظر میرسد ضرورت دارد تا برنامه‌هایی برای تأمین ویتامین دی از طریق مکملها در دستور کار قرار گیرد.

دکتر علیپور اضافه کرد: این برنامه‌ها میتوانند به شهروندان کمک کنند تا سطح ویتامین دی خود را به حداکثر برسانند.

وی تأکید کرد: به علاوه، باید توجه داشت که علت اصلی کاهش سطح ویتامین دی در افراد، عدم توجه به این موضوع یا فراموشی در مصرف غذاهای حاوی ویتامین دی است.

دکتر علیپور با اشاره به اینکه در برنامه‌های آموزشی خود باید به این مسئله تأکید کرده و با تکرار آن، افراد را به مصرف منظم ویتامین دی تشویق کرد افزود: با طراحی برنامه‌های مناسب و اجرای آموزشهای مکمل ویتامین دی، امیدواریم که بهبودی قابل توجهی در سطح ویتامین دی شهروندان استان مازندران ایجاد شود.