

7 أعراض تكشف لك عن نقص فيتامين "د"



السبت 17 مارس 2018 09:03 م

يعتبر فيتامين "د"، من أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجسم، فهو يساعد على النمو السليم، وتقوية العظام والجهاز المناعي، بالإضافة إلى الوقاية من اضطرابات نبضات القلب، وغيرها من الفوائد الصحية، لذلك يسبب نقص نسبة فيتامين "د"، أضرار صحية عديدة للجسم، والتي ذكرها موقع جمعية أصدقاء المبادرة القومية ضد السرطان، ومستشفى 57357، وهى :

- ضعف العظام وهشاشتها والكسور الإجهادية عند البالغين .
- الكساح وتقوس الساقين عند الأطفال □

- الآلام مزمنة في العظام والعضلات □

- الأحساس الدائم بالإرهاق والتعب □

وأعراض نقص فيتامين " د"، هى :

- ألم في العضلات والعظام ووهن وارهاق □

- تقلصات عضلية في مراحل عمرية مختلفة □

- إصابة الأطفال بالكساح، وتأخر انغلاق الفراغ بين عظام الجمجمة وتأخر الجلوس والمشي □

- تأخر نمو العظام ما يسبب انحناء شاذاً في العمود الفقري وتقوس الساقين والتقرم، عند الأطفال □

- الإرهاق والكسل وصعوبة ممارسة النشاط اليومي، عند المراهقين □

- تشوه عظام الحوض، الأمر الذى يؤدي صعوبة فى الولادة □

- يسبب عند كبار السن، كسور العظام نتيجة لسقوط بسيط أو إصطدام طفيف، خاصة عظام الفخذين □