

كلية العلوم الصحية تنظم يوما توعويا

نقص فيتامين «د» لدى طلبة جامعة قطر

الدوحة - الشرق

نظمت كلية العلوم الصحية بجامعة قطر فعالية توعوية تحت عنوان فيتامين (د). تهدف الفعالية إلى زيادة الوعي الصحي وثقافة المجتمع بأهمية فيتامين (د) لصحة الإنسان وبالأخص للنساء والتعريف بأهميته

أشرفت الدكتورة على عدد من المنشورات واللوحات التوعوية التي أعدها طلبة البرنامج وقاموا بنشرها في الباحة الرئيسية لمبنى الكلية. وقد قام كل قسم في الكلية بانتخاب طالبين على الأقل للمساعدة أثناء الفعالية حيث قام أعضاء قسم

إنشاء جيل مفعم بالصحة فمثل هذه الفعالية تعد ترجمة عملية لما يقوم الطلبة في كلية العلوم الصحية بدراسته، وهي فرصة لكي يلتقوا بمجتمع الجامعة كي يمارسوا الدور التوعوي الذي هو جزء من دورهم المستقبلي كدارسين لهذا المجال.

إلى تعزيز وعي المجتمع القطري بأهمية فيتامين (د) والآثار الصحية المرتبطة بنقصه، حيث أصبح نقص فيتامين (د) قضية صحية كبرى على النطاق الوطني والدولي، وذلك بسبب التعرض غير الكافي لأشعة الشمس؛ فعلى الرغم من أن قطر منطقة مشمسة

الاحتفالية كذلك آخر الأبحاث والدراسات التي قمنا عليها في جامعة قطر فيما يتعلق بهذا الفيتامين، بهدف نشر الوعي حول أهميته ودوره الأساسي في أجسامنا ومصادره والأضرار المترتبة على نقصه. ويشمل المعرض

جناحا يسمح للطلاب بفحص نسبة فيتامين د في دمهم بمقابل حق استعمال عينات دمهم في تحاليل وأبحاث لها علاقة بفيتامين د بعد أخذ موافقتهم وموافقة لجنة أخلاقيات البحث العلمي في جامعة قطر.

بطبيعتها، إلا أن سكانها يعانون من نقص واضح لفيتامين (د) وخاصة النساء، فهن بشكل عام لديهن معدلات أقل من الفيتامين مقارنة بالرجال وخاصة بعد سن انقطاع الدورة الشهرية، وكذلك لدى كبار السن فوق الـ75 والمدخنين.

وأضافت: 'تعرض هذه

وقال الدكتور ناصر رزق عضو هيئة تدريس في قسم الحيوية الطبية بجامعة قطر: 'يرتبط نقص فيتامين د بالعديد من الأمراض منها أمراض القلب والسكر وسرطان الثدي والقولون وأيضا يرتبط بصحة المرأة خلال الحمل، ويمكن الحصول على فيتامين د من خلال التعرض لأشعة الشمس مباشرة 90%، وعن طريق المصادر الغذائية مثل منتجات الحليب والألبان والبيض والسمك وغيرها 10%. وفي آخر دراسة أجريناها في جامعة قطر وجدنا ارتباطا وثيقا بين التغيرات الجينية 'الطفرات' في مستقبلات فيتامين د مع السمنة في منطقة الخصر، ووجدنا كذلك في دراسة أخرى ارتفاع معدل نقص فيتامين د على شريحة أجريناها على طلبة جامعة قطر بنسبة 60% وهذه نسبة خطيرة وكبيرة'. وصرحت د. إلهام الشريف أستاذ مساعد في كلية العلوم الصحية، ومنظمة الفعالية: 'تهدف هذه الحملة

العلوم الحيوية الطبية بتنظيم الفعالية وإعداد الكتيبات والملصقات وعينات المواد الغذائية. وتضمنت مهام أعضاء قسم الصحة العامة بتقديم أساليب التوعية والوقاية؛ بالإضافة إلى تقديم نصائح حول كيفية تجنب نقص فيتامين (د). وقام أعضاء قسم التغذية البشرية بتقديم تقييم " ضوء الشمس" مرفقا بالمعلومات المتعلقة بالتغذية في كل يوم، بالإضافة إلى تقديم عينات المواد الغذائية، والكتيبات والملصقات، حيث تم تخصيص أنشطة تجسد أهمية الفيتامين وكيفية الحصول عليه في الطبيعة من أشعة والنباتات والفطريات وغيرها. وبهذه المناسبة قالت د. أسماء آل ثاني عميد كلية العلوم الصحية في جامعة قطر: 'إن كلية العلوم حريصة على تنظيم مثل هذه الحملات التوعوية السنوية لتثقيف المجتمع القطري ودعم قطاع الرعاية الصحية في قطر من خلال

وكيفية تعويضه في حال حدوث نقص للفيتامين بالجسم. تضمنت الفعالية العديد من الأنشطة والورش المصاحبة حيث تأتي هذه الفعالية في إطار المناسبات الاجتماعية التي تنظمها الكلية توازيا مع رؤية الجامعة والتي تهدف إلى رفع مستوى التوعية الصحية للإسهام في بناء مجتمع واع وصحي لتحقيق التنمية البشرية للدولة. وتخللت الفعالية محاضرة توعوية بعنوان الجراثيم المعوية وفيتامين د: هل تجمعهما علاقة متبادلة، قدمتها الدكتورة سهيلة الخضر الباحثة بقسم الأمراض المعدية، الطب الانتقالي بمركز السدرة للطب والبحوث، وتضمنت الفعالية أيضا دعوة للمشاركة للتبرع بالعينات لاستخدامها في أبحاث فيتامين (د) بإشراف الدكتورة إلهام الشريف الأستاذ المشارك بقسم العلوم الحيوية الطبية بكلية العلوم الصحية ومنسق الفعالية، كما

