

## حملة توعوية عن أهمية

### فيتامين (د) بجامعة قطر



المشاركات في الحملة

#### الدوحة - الشرق

نظم قسم العلوم الصحية بكلية الآداب والعلوم في جامعة قطر فعالية توعوية تثقيفية عن أهمية فيتامين (د). تضمنت العديد من الأنشطة التي قامت بها طالبات برنامج العلوم الحيوية الطبية بإشراف د. إلهام شريف الأستاذ المشارك بالبرنامج. لاقت الفعالية إقبالا كبيرا واستطاع المنظمون استقطاب وجذب عدد كبير من الأساتذة وأعضاء هيئة التدريس وطالبات الجامعة، حيث تم عرض بعض الأغذية الصحية لتوعية الحضور عن المصادر الأخرى لفيتامين (د) غير أشعة الشمس مثل الفطر، والبيض، والحليب المدعم بالفيتامينات.

قامت الطالبات بتوضيح كيف يعمل فيتامين (د) في جسم الإنسان وكيف تتم الاستفادة منه لحياة صحية آمنة وخالية من الأمراض بتقوية مناعة الجسم وأنه في حال معرفة نقصه عن المعدل الطبيعي لاحتياجات الجسم، يجب الالتزام بالإجراءات الصحية اللازمة. وقامت الطالبة ريم بخش بتوضيح أن من يتناول حبوباً تحتوي على فيتامين (د) عليه أن يتناول معها حبوباً تحتوي على الكالسيوم؛ لأنه عند ارتفاع نسبة فيتامين (د) في الجسم يؤدي إلى نقص الكالسيوم في العظام، لذلك من الأفضل تناولهما معاً لتعويض النقص ولنتيجة وصحة أفضل. كما تم توزيع كتيبات وعرض ملصقات، أوضحت أهمية فيتامين (د) والأمراض الناتجة عن نقصه في جسم الإنسان، كما أوضحت المطويات أن جميع الفئات العمرية معرضة للأمراض الناتجة عن نقص فيتامين (د) ولا سيما فئة النساء وفئة كبار السن.

من جانبها قالت د. إلهام شريف الأستاذ المشارك ببرنامج العلوم الحيوية الطبية بقسم العلوم الصحية ومنسق الفعالية: 'فيتامين (د) هو أحد أهم الفيتامينات في جسم الإنسان، ويلعب دوراً كبيراً في تنظيم مستوى عناصر مهمة في الجسم، مثل الكالسيوم والفوسفات وغيرهم؛ لذلك هو متعلق بأمراض عديدة لا يدركها معظم الناس، حيث إن بعض الدراسات توضح أن المجتمع القطري معظم أفراداه يعانون من نقص فيتامين (د)؛ السبب الرئيسي لنقصه يكمن في الأجواء المشمسفة في بلادنا التي تقيد حركة أفراد المجتمع خارج منازلهم وتؤدي إلى عدم تعرضهم لأشعة الشمس الكافية للوقاية من نقص فيتامين (د).

وأوضحت الدكتورة إلهام أن هذا الفيتامين المهم هو في الأصل ليس فيتاميناً فقط، بل هو هورمون يتم إنتاجه بتعرض الجسم لأشعة الشمس، ونقصه يؤدي إلى العديد من الأمراض وإن لم يكن بشكل مباشر، ولكن له دور كبير في تفادي هذه الأمراض مثل: هشاشة العظام، أمراض الكلى، وأمراض القلب والشرابيين. وأيضاً إن بعض الأبحاث أثبتت أن نقص فيتامين (د) له علاقة كبيرة بتدهور أمراض نفسية وعقلية مثل الفصام.

وأضافت: الكثير من الناس يغفلون عن أهمية فيتامين (د) وبهذه الحملة التوعوية استطاعت طالبات العلوم الصحية تنبيههم ونصحهم بأهمية اتباع الإرشادات والتعليمات لتفادي نقص هذا الفيتامين المهم المسؤول عن العديد من الوظائف المهمة في جسم الإنسان والتي يدخل فيها الفيتامين.