

## " علاقة نقص فيتامين (د) مع داء السكري من النوع الأول "

داء السكري من النوع الأول هو مرض مناعي يحدث بسبب تحطم خلايا بيتا الموجودة في غدة البنكرياس ويشكل 90% من جميع حالات السكري في الأطفال واليافعين . ويختلف حدوثه في العالم من دولة إلى أخرى معتمداً على العوامل الوراثية والعوامل الغذائية والعوامل البيئية .

في السنوات الأخيرة الماضية كان هنالك دلائل علمية تشير إلى أن نقص فيتامين (د) المزمّن وخصوصاً في السنوات الأولى من عمر الطفل قد يلعب دوراً في تغيير مسار الجهاز المناعي في جسم الإنسان وتحويله إلى إنتاج أجسام مضادة ذاتية لتحطيم أنسجة الجسم المختلفة ومنها داء السكري من النوع الأول . لم يعرف السبب الحقيقي لارتباط نقص فيتامين (د) مع حدوث الأمراض المناعية الذاتية ولكنها من الملاحظات التي أثبتتها الدراسات العلمية فعلى سبيل المثال : هنالك الدراسات في سويسرا وجدت أن نسبة 60 – 84 % من مرضى النوع الأول من داء السكري يعانون من نقص فيتامين (د) . وفي دولة قطر الشقيقة وجدت الدراسات أن نسبة 90.6 % من الأطفال المصابون بداء السكري يعانون من نقص فيتامين (د) . وفي الولايات المتحدة الأمريكية نسبة 76 % من شريحة الأطفال المصابون بداء السكري يعانون من نقص فيتامين (د) .

هذه الدراسات قد تشير إلى إمكانية الربط ما بين نقص فيتامين (د) وحدث السكر من النوع الأول كأحد العوامل البيئية المسببة لهذا المرض (وليس لوحده) . لذلك فإن جميع التوصيات الحديثة بدعم الأطفال منذ الولادة وإلى مرحلة الشباب بجرعات وقائية من فيتامين (د) وهذه الجرعات الوقائية لا تقل عن 400 وحدة دولية من فيتامين (د) يومياً لمن لا يكون لديه نقص في فيتامين (د) ، وكذلك من لديه نقص فيتامين (د) يجب أن يتناول بنسبة لا تقل عن 1000 وحدة دولية يومياً من أجل أن يحمي نفسه بإذن الله من مخاطر صحية عديدة منها حدوث الأمراض المناعية الذاتية وكذلك هشاشة العظام وأمراض تصلب الشرايين فلقد أثبتت العديد من الدراسات الوقائية أهمية الاعتناء بمسبب نقص فيتامين (د) في الجسم منذ الطفولة المبكرة بما له من فوائد عديدة جداً لجسم الإنسان .

كذلك أن نقص فيتامين (د) إذا لم يعالج فقد يزيد من حدوث المضاعفات المصاحبة للسكري سواء كانت المضاعفات الحادة مثل : الحمض السكري الكيتوني أو المضاعفات المزمنة .

نوصي جميع الأطفال والشباب البالغين الأصحاء بقياس نسبة فيتامين (د) لديهم ومن كانت نسبته طبيعية عليه أن يأخذ جرعات وقائية وهي : ما دون العام الأول (400) وحدة دولية يومياً ومن

أكبر من عام - 70 عاماً يأخذ (600) وحدة دولية يومياً ، ومن لديهم نقص فيتامين (د) ما دون  
العام الأول يأخذ (1000) وحدة دولية يومياً ومن هم أكبر من عام - 70 عاماً يأخذ (2000 -  
5000) وحدة دولية يومياً . ندعو الله الشفاء والعافية للجميع.

د- عبدالمعين الأغا  
استاذ مشارك واستشاري الغدد الصماء-  
كلية الطب جامعة الملك عبدالعزيز بجدة  
aagha@kau.edu.sa