

دراسة: "فيتامين الشمس" يعالج آثار ارتفاع ضغط الدم والسكري على القلب



الأربعاء 31 يناير 2018 07:01 م

أفادت دراسة أمريكية حديثة، بأن التعرض للقليل من أشعة الشمس للحصول على فيتامين "د 3"، قد يساعد على علاج الأضرار التي تلحق بالقلب والأوعية الدموية نتيجة الإصابة بالأمراض على رأسها ضغط الدم

الدراسة أجراها باحثون في جامعة أوهايو الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية (International Journal of Nanomedicine) العلمية

وفيتامين "د 3" هو الفيتامين الوحيد الذي يُصنع من خلال الجسم عند تعرضه لأشعة الشمس فوق البنفسجية، لذلك غالبا ما يطلق عليه اسم "فيتامين الشمس".

ويلعب هذا الفيتامين دورا حيويا في الصحة العامة للجسم، ويعمل مسؤولا أو هرمونا متحكما في مستوى الكالسيوم، والفسفور، واستقلاب العظام، فضلا عن أهميته العظمية والعصبية

وركز الباحثون على قياس فاعلية فيتامين "د 3" في الحد من الأضرار التي تلحق بالقلب والأوعية الدموية نتيجة الإصابة بأمراض، منها ارتفاع ضغط الدم، والسكري، وتصلب الشرايين، عبر مراقبة مجموعة من الأشخاص المصابين بهذه الأمراض

ووجد الباحثون أن التعرض لأشعة الشمس، أو تناول مكملات فيتامين "د 3" الموجودة بكثرة في الصيدليات، يمكن أن يرمم بشكل كبير الأضرار التي لحقت بنظام القلب والأوعية الدموية الناجمة عن أمراض ارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، والسكري، كما أنه يقلل أيضا من خطر الإصابة بأزمة قلبية

وبحسب الدراسة، تشير النتائج إلى أن مكملات فيتامين "د 3" يمكن أن تلعب دورا في علاج آثار ما بعد الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية، واعتلال الأوعية الدموية والسكري وتصلب الشرايين

وأشار فريق البحث إلى أن هذه النتائج تشير إلى أن تناول مكملات فيتامين "د 3" بجرعات أعلى من تلك المستخدمة حاليا لعلاج أمراض العظام، قد تكون ذات فائدة كبيرة لعلاج الاختلال الوظيفي في الجهاز القلبي الوعائي

ويمكن تعويض نقص فيتامين "د" بتناول بعض الأطعمة مثل الأسماك الدهنية، كالسلمون والسردين والتونة، وزيت السمك، وكبد البقر، والبيض، أو تناول مكملات هذا الفيتامين المتوافرة بالصيدليات

ويستخدم الجسم فيتامين "د" للحفاظ على صحة العظام، وامتصاص الكالسيوم بشكل فاعل، وعدم وجود ما يكفي من هذا الفيتامين قد يرفع خطر إصابة الأشخاص بهشاشة وتشوهات العظام، والسرطان والالتهابات، وتعطيل الجهاز المناعي للجسم