

نشرة معلومات عن الحالة الصحية
نُشرت في تشرين الأول/أكتوبر ٢٠٢٤

ما هو نقص فيتامين د عند الأطفال؟

نقص فيتامين د عند الأطفال هو حالة شائعة. ويعني أن هناك نقص في فيتامين د في جسم الطفل. يساعد فيتامين د على امتصاص الكالسيوم، ما يؤدي إلى نمو عظام سليمة. ولذا، قد يؤدي نقصه إلى نمو عظام رخوة أو ضعيفة أو ضعف العضلات أو الشعور بألم. وقد يجعل الطفل أكثر عرضة لكسور العظام. كما يمكن أن يصعب على الطفل تعلم طريقة استخدام الذراعين والساقين واليدين والقدمين. يُنتج الجسم فيتامين د حين تتعرض البشرة لأشعة الشمس. ويمكن أيضًا الحصول على فيتامين د من الطعام. لكن تتفاوت نسبة إنتاج الجسم لفيتامين د بسبب العوامل التالية:

- الوقت من العام
- معدل خروج الطفل من المنزل
- تناول أدوية معينة
- الإصابة بأمراض معينة

يصعب إنتاج فيتامين د لدى أصحاب البشرة الداكنة أو من يعيشون في مناخ بارد.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سيحدث الطبيب العام معك عن صحة طفلك. وسيطلب إجراء اختبار دم له. وبناءً على النتائج، فقد يخبرك بكيفية رفع مستويات فيتامين د. قد يتضمن العلاج التعرض الآمن لأشعة الشمس، أو تغيير النظام الغذائي أو الأدوية.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيطلب الطبيب زيارته في الأسبوع الرابع والثامن والثاني عشر بعد أول زيارة لإجراء الفحوصات. وسيتحقق مما يشعر به طفلك ويراقب مستويات فيتامين د لديه.

إذا لم يرَ الطبيب تحسُّنًا في حالة طفلك، فقد يحيله إلى اختصاصي أطفال.



ما هي الأسئلة التي يمكنني طرحها على طبيبي؟

- ما هو المعدل الآمن للتعرض لأشعة الشمس؟
- ما الأطعمة التي ينبغي أن يتناولها طفلي؟
- هل سيحتاج طفلي إلى أدوية؟

ماذا بوسعي أن أفعل؟

احرص على أن يقضي الطفل بعض الوقت بالخارج. واتبع نصائح الطبيب بشأن أي أدوية أو تغييرات في النظام الغذائي. تتضمن الأطعمة الغنية بفيتامين د الأسماك الدهنية والبيض وبعض أنواع اللحوم وعيش الغراب. كما يضاف فيتامين د إلى بعض الأدوية. وتشمل هذه الأطعمة بعض حبوب الإفطار، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والسمن. تحتوي ألبان الرضع أيضًا على فيتامين د.

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

على المستوى المحلي

يمكنك الاطلاع على نشرة المعلومات على الموقع الإلكتروني الخاص بدليل الموارد الصحية (www.healthresourcedirectory.org.au) للعثور على أنواع الدعم والخدمات المناسبة المتاحة لك.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- شبكة تربية الأطفال - فيتامين د: يمكنك الاطلاع على المعلومات الضرورية على: raisingchildren.net.au
- المستشفى الملكي للأطفال في ملبورن - فيتامين د: rch.org.au