

قدرت ویتامین D

(THE POWER OF VITAMIN D)

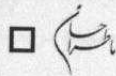
نویسنده:

Sarfraz Zaidi, MID

نیما ناصری

(دانشجوی کارشناسی ارشد بیوشیمی بالینی، دانشکده علوم پزشکی اصفهان)

A vitamin D Book That Contains
The Most Scientific, Useful And Practical
Information About Vitamin D- Hormone D



سرشناسنامه	زیدی، سرفراز
عنوان و نام پدیدآور	Zaidi, Sarfraz
مشخصات نشر	قدرت ویتامین D / سرفراز زایدی؛ مترجم نیما ناصری
مشخصات ظاهری	تهران: گروه تالیفی دکتر خلیلی، ۱۳۹۹.
شابک	۲۰۳ص. : جدول
	978-600-422-553-3
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: Power of vitamin D ..., 2015
موضوع	ویتامین د
موضوع	Vitamin D
موضوع	کمبود ویتامین د
موضوع	Vitamin D deficiency
شناسه افزود	ناصری، نیما، ۱۳۷۴ - مترجم
رده‌بندی کنگره	QP۷۷۲
رده‌بندی دیویی	۶۱۲/۳
شماره کتابشناسی	۷۲۷۳۷۶

نام کتاب: قدرت ویتامین D (THE POWER OF VITAMIN D)

مترجم: نیما ناصری

ناشر: گروه تالیفی دکتر خلیلی

نویت و سال چاپ: ۱۳۹۹

شمارگان:

چاپ و صحافی: شرب

مدیر تولید: اقبال شرقی

مدیر فنی و هنری: مریم آرده

تایپ و صفحه‌آرایی: سمانه توکلیان

بهاء: ۵۰۰۰۰ تومان

آموزشگاه دکتر خلیلی (دفتر مرکزی): ۰۲۱-۶۶۵۶۸۶۲۱

آموزشگاه دکتر خلیلی (شعبه شریعتی): ۰۲۱-۲۲۸۵۶۶۲۰

فروشگاه: تهران - خیابان انقلاب - رویه‌روی درب اصلی دانشگاه تهران - پاساژ فروزنده - طبقه همکف - پلاک ۳۳۱

تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۴۸۹۳۷۵ - ۰۲۱ - ۶۶۴۸۹۳۴۹

مرکز پخش: ضلع جنوب غربی میدان انقلاب - جنب سینما پارس - مجتمع تجاری پارس - طبقه اول

مرکز فروش: ۰۲۱ - ۶۶۵۶۹۲۱۶

مدیر فروش: ۰۵۰۸۵۸۹ - ۰۹۱۲

مدتی بود که اولین از دردهای بدنی و فقدان انرژی رنج می‌برد. او با پزشک‌های مختلفی مشورت کرد. یک پزشک متخصص بیماری را «فیرومیالژی» تشخیص داد. در حالی که پزشک دیگری گفت که او مبتلا به سندروم خستگی مزمن است. شخص دیگری گفت: «درد تو منشأ ذهنی دارد.» همه به او گفتند که باید با این درد کنار بیاید.

اولین با این توصیه راضی نشد و به یکی از همکارانش گفت: «باید پاسخ بهتری وجود داشته باشد.» همکار او، از قضا، بیمار من بود و پیش از مشورت با من از همین درد وحشتناک رنج می‌برد. او به اولین گفت که پس از این که بیماری او سرانجام تشخیص داده شده و درمان صحیح را دریافت کرده، دردهای بدن و خستگی مزمن او از بین رفته‌اند، پس اولین بلافاصله برای ملاقات با من وقت گرفت.

اولین در رین. رفات گفت: «دکتر، شما آخرین امید من هستید.» می‌توانستم پاسخ مطلقاً را که در صدایش بود، حس کنم. من سطح ویتامین D او را آزمایش کردم که معلوم شد بسیار پایین است. با درمان صحیح کمبود ویتامین D، در عرض تنها سه ماه، علامت بیماری اولین بهبود پیدا کردند.

حقیقت آشکار این است که بسیاری از پزشکان درباره کمبود ویتامین D و عواقب جدی آن دانش کافی ندارند. مقدار کمی را هم که درباره آن می‌دانند، اساساً داده‌های قدیمی و اشتباه است.

سفر من به سوی «روشنگری درباره ویتامین D» از ده سال پیش آغاز شد. به روشنی روزی را به یاد می‌آورم که یک استاد پیر در کنفرانسی پزشکی در منطقه بوسطن سخنرانی شگفت‌انگیزی درباره کمبود ویتامین D گفت. او توضیح داد که تنها انسان‌ها تحت تأثیر این کمبود قرار نمی‌گیرند، بلکه حیوانات نیز ممکن است دچار کمبود ویتامین D و عوارض بسیار بد آن شوند. به عنوان مثال، در طبیعت سوسورها پیش‌تر طول روز را در زیر آفتاب سپری می‌کنند. اما هنگامی که در جایی محصور باشند، دچار کمبود شدید ویتامین D می‌شوند. استخوان ستون فقرانشان از بین می‌رود.

این سخنرانی به‌طور قطع تأثیر عمیقی بر من گذاشت، زیرا من نیز مانند بسیاری از پزشکان دیگر آموخته بودم که کمبود ویتامین D در وهله اول در افراد پیر، مردمی که در مناطق سرد شمالی زندگی می‌کنند، و بیمارانی که دیالیز کلیه می‌شوند رخ می‌دهد. اما این استاد توضیح داد که این کمبود در افراد جوان فعال نیز شایع است.

در تمام طول مسیر بازگشت به خانه، در هواپیما، درباره این موضوع فکر کردم و با خودم گفتم: «درباره مردمی که در مکان‌ها گرم و آفتابی، مانند محل زندگی من در جنوب کالیفرنیا زندگی می‌کنند، چطور؟ آیا سطح ویتامین D آن‌ها نیز پایین است؟» آموخته بودم که مردم ساکن در مناطق آفتابی مانند کالیفرنیا و فلوریدا دچار کمبود ویتامین D نمی‌شوند، اما می‌خواستم که به‌شخصه، مانند یک دانشمند، این مسئله را حل کنم.

تصمیم گرفتم که بررسی سطح ویتامین D را در بیماران خود آغاز کنم. آماده یک نتیجه شگفت‌آور بودم! در حدود ۹۰٪ از بیمارانش سطح ویتامین D بودند. آن‌ها اغلب در تعطیلات آخر هفته به انواع فعالیت‌های خارج از منزل می‌پردازند و فعالانه مراقب سلامتی خود هستند. همچنین مولتی‌ویتامین، کلسیم و ویتامین D مصرف می‌کنند و مانند افراد پیر نیستند که همیشه در خانه بمانند، یا بیمارانی که دیالیز کلیه شوند. علاوه بر آن، در کالیفرنیا جنوبی با هوای مطلوب آفتابی زندگی می‌کنند.

تجویز دوزی بیش‌تر از دوز توصیه شده ویتامین D را به بیمارانی که دارای کمبود بودند، آغاز کردم و در عین حال آن‌ها را از نظر مسمومیت با ویتامین D تحت نظر قرار دادم. سپس سطح ویتامین D آن‌ها را به‌طور دوره‌ای بررسی و دوز ویتامین D را مطابق با آن تنظیم کردم. بسیار شگفت‌زده شدم وقتی که فهمیدم بیش‌تر افراد برای رسیدن به سطح خوبی از ویتامین D به حدود پنج تا ده برابر دوز توصیه شده نیاز دارند و با مکمل صحیح ویتامین D، بتدریج نتایج عجیبی را در بیمارانم مشاهده کردم. دردهای بدنی به‌طور کامل از بین رفتند. افرادی که همیشه خسته بودند و تمایل به انجام هیچ کاری نداشتند، به‌طور کامل تغییر کردند و اکنون انرژی زیادی داشتند تا در فعالیت‌های مورد علاقه خود شرکت کنند. زنان دارای پوکی استخوان بهبود یافتند. تراکم استخوان در آن‌ها بهتر شد و شکستگی به ندرت رخ می‌داد. افراد دیابتی به کنترل بهتری از میزان قند خود دست یافتند. دیابتی‌ها به‌طور خاص در معرض خطر بیماری قلبی، سکت و سرطان هستند، اما در بیمارانی که این اتفاقات پزشکی رخ سدادهایی نادر بودند. بیمارانی تیروئیدی نیز احساس بهبودی بیش‌تری داشتند.

قصد ندارم همه این‌ها بزرگ را به مکمل ویتامین D نسبت بدهم، زیرا در درمان بیمارانی دیابتی و تیروئیدی تدابیر مؤثر مخصوص به خود را دارم، اما جایگزینی صحیح ویتامین D عامل مهمی در دستیابی به این نتایج بزرگ بوده است.

در چند سال اخیر، محققان بسیاری کارهای ارزشمندی در حوزه ویتامین D انجام داده‌اند و یافته‌های آن‌ها در راستای تجربه بالینی من است. ارتباط کمبود ویتامین D با دردهای استخوانی، پوکی استخوان، اختلالات ایمنی، بیماری قلبی، فشار خون بالا، افسردگی و سرطان به‌خوبی پذیرفته شده و شواهد قوی نیز برای تأیید نقش پراهمیت کمبود این ویتامین در ایجاد دیابت وجود دارد.

در طول ده سال اخیر، رویکرد من در تشخیص و درمان کمبود ویتامین D برای بیمارانم بسیار مفید بوده است. اکنون زمان انتشار این دانش مهم فرا رسیده و به همین دلیل تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: چرا ویتامین D مهم است؟.....	۹
فصل دوم: ویتامین D چیست؟.....	۱۱
فصل سوم: تدریجات غلط درباره ویتامین D.....	۱۵
فصل چهارم: منابع طبیعی ویتامین D.....	۱۸
فصل پنجم: همه گیری جهانی کمبود ویتامین D.....	۲۲
فصل ششم: کمبود ویتامین D در کودکان، زنان، و سندروم خستگی مزمن.....	۲۹
فصل هفتم: کمبود ویتامین D و پوکی استخوان.....	۳۷
فصل هشتم: کمبود ویتامین D و استفاده از اسهالروئید.....	۵۱
فصل نهم: کمبود ویتامین D و عفونت ها.....	۵۴
فصل دهم: کمبود ویتامین D و بیماری های خودایمنی.....	۶۰
فصل یازدهم: کمبود ویتامین D و سرطان.....	۸۷
فصل دوازدهم: کمبود ویتامین D و بیماری قلبی.....	۹۳
فصل سیزدهم: کمبود ویتامین D و دیابت ملیتوس.....	۹۷
فصل چهاردهم: ویتامین D و کبد چرب.....	۱۰۴
فصل پانزدهم: کمبود ویتامین D و فشار خون.....	۱۰۸

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۱۱	فصل شانزدهم: کمبود ویتامین D و بیماری تنبلی
۱۱۴	فصل هفدهم: کمبود ویتامین D در جراحی های پس معده
۱۱۶	فصل هجدهم: کمبود ویتامین D و مشکلات دندانپزشکی
۱۱۸	فصل نوزدهم: کمبود ویتامین D و اختلالات پوستی
۱۲۳	فصل بیستم: کمبود ویتامین D و استخوان درد
۱۲۵	فصل بیست و یکم: کمبود ویتامین D و بیماری های عصب شناختی
۱۲۹	فصل بیست و دوم: بارداری و شیردهی
۱۳۵	فصل بیست و سوم: کمبود ویتامین D در کودکان و جوانان
۱۴۰	فصل بیست و چهارم: کمبود ویتامین D در سالمندان
۱۴۴	فصل بیست و پنجم: تشخیص کمبود ویتامین
۱۴۷	فصل بیست و ششم: درمان کمبود ویتامین D
۱۶۳	فصل بیست و هفتم: مکمل ویتامین D در شرایط خاص
۱۶۷	فصل بیست و هشتم: مسمومیت با ویتامین D
۱۷۳	فصل بیست و نهم: ویتامین D، کلسیم و منیزیم
۱۸۱	فصل سی ام: ویتامین های D و K2
۱۹۲	منابع