

Prevalence of vitamin D deficiency and its related factors in AqQala city in 2016

Abdolghader Taene¹, Sedegheh Niazi², Bita Bijari³, Sajjad Esmaeili¹, Gholamreza Anani Sarab⁴

Background and Aim: Vitamin D is provided through dietary intake or synthesis in the skin by ultraviolet ray from sunlight. Vitamin D has a significant role in calcium homeostasis and cellular growth and facilitating normal immune system function. High prevalence of vitamin D deficiency is a particularly important public health in Iran. The present study aimed at describing the prevalence of vitamin D deficiency and identifying its related risk factors.

Materials and Methods: A cross-sectional descriptive study was conducted on 200 healthy individuals from AqQala in Golestan province in Iran. Sociodemographic data, vitamin D and calcium intake and duration of outdoor activities were collected via a brief interview questionnaire. Blood samples were collected and serum level 25 (OH) D3 were measured using ELFA method. Data analysis was performed using SPSS 21 software.

Results: High prevalence of vitamin D deficiency was common in the studied population. Severe and intermediate vitamin D deficiency in the study population was 12% and 37.5%, respectively. Lower level of vitamin D deficiency was seen in 22% them. Men (81.7%) and women (65.5%) suffered vitamin D deficiency. Mean serum 25-(OH)D was significantly associated with age, sex, and duration of sunlight exposure ; $P<0.001$. There was no significant difference in serum 25-(OH)D level in regard to age and physical activity ($P<0.001$).

Conclusion: Vitamin D is highly deficient in Agh Ghala inhabitants; particularly in men. This requires transferring the necessary information to the community and persuading them to improve their life style.

Key Words: Vitamin D deficiency; Prevalence; 25-dihydroxyvitamin D3; 25(OH)D3.

Journal of Birjand University of Medical Sciences. 2017; 24 (2): 108-116.

Received: July 19, 2016

Accepted: August 29, 2017

¹ Student Research Committee, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran.

² Health department, Gonabad University of Medical Sciences, Gonabad, Iran.

³ Faculty of Medicine, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran.

⁴ **Corresponding Author;** Cellular and Molecular Research Center, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran.

Email: ghansa@yahoo.com

Tel: +985632381619:

Fax: +9832433004

شیوع کمبود ویتامین D و عوامل مؤثر بر آن در شهرستان آق‌قلا در سال 1395

عبدالقادر طعنه¹، صدیقه نیازی²، بیتا بیجاری³، سجاد اسماعیلی¹، غلامرضا عنانی سراب⁴

چکیده

زمینه و هدف: ویتامین D برای جذب کلسیم، رشد استخوان و تنظیم سیستم ایمنی مورد نیاز است. با وجود تابش آفتاب در کشورهای آفتابی، شیوع کمبود ویتامین در این کشورها بالاست. به دلیل اهمیت موضوع و وجود عوامل خطر متعدد برای ابتلا به این کمبود، این مطالعه به منظور بررسی وضعیت ویتامین D ساکنین یک شهر ساحلی در شمال کشور انجام گرفت.

روش تحقیق: مطالعه حاضر یک مطالعه مقطعی بود که به صورت توصیفی - تحلیلی در سال 1395 روی 200 نفر از افراد سالم شهرستان آق قلا در استان گلستان انجام شد. اطلاعات به وسیله مصاحبه به دست آمد و سطح سرمی (OH)D3 با استفاده از روش ELFA با دستگاه مینی وایداس (Vitek Immuno Diagnostic System) اندازه‌گیری شدند. داده‌ها به وسیله نرم‌افزار SPSS در سطح معنی‌داری $\alpha=0/05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: میانگین سطح ویتامین D در واحدهای مطالعه حاضر، $24/4 \pm 14/76$ نانوگرم بر میلی‌لیتر بود. شیوع بالایی از کمبود ویتامین D در جمعیت مورد مطالعه مشاهده شد. شیوع کمبود متوسط و شدید ویتامین D، 49/5 درصد بود؛ به طوری که 12 درصد کمبود شدید (کمتر از 10 نانوگرم بر میلی‌لیتر)، 37/5 درصد کمبود متوسط (10 تا 20 نانوگرم بر میلی‌لیتر) و 22 درصد کمبود خفیف (20 تا 30 نانوگرم بر میلی‌لیتر) داشتند. شیوع کمبود ویتامین D در مردان 81/7 درصد و در زنان 65/9 درصد بود. میانگین سطح ویتامین D در بین گروه‌های سنی مختلف، جنس و فعالیت بدنی اختلاف معنی‌داری داشت ($P<0/001$).

نتیجه‌گیری: کمبود ویتامین D در ساکنین آق قلا بویژه در مردان از شیوع نسبتاً بالایی برخوردار بوده که ضرورت اطلاع‌رسانی و تشویق مردم به اصلاح سبک زندگی را بیان می‌نماید.

واژه‌های کلیدی: شیوع، کمبود ویتامین D، 25 هیدروکسی ویتامین D، (OH)D3

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. 1396؛ 24 (2): 108-116.

دریافت: 1395/04/29 پذیرش: 1395/06/08

1کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

2گروه بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران.

3دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

4نویسنده مسؤؤل؛ مرکز تحقیقات سلولی و مولکولی، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، بیرجند، ایران.

آدرس: بیرجند - دانشگاه علوم پزشکی بیرجند - دانشکده پیراپزشکی

تلفن: 05632381619 نمابر: 05632433004 پست الکترونیکی: ghansa@yahoo.com

مقدمه

ویتامین D به عنوان تنظیم کننده مرکزی هموستاز کلسیم و متابولیسم استخوان مطرح است و منجر به افزایش جذب فسفر و کلسیم از روده ها و کاهش دفع آن ها از کلیه شده و فرآیند استخوان سازی را افزایش می دهد (۲،۱). همچنین، این ویتامین یکی از مهمترین هورمون های تنظیم کننده سیستم ایمنی است و منجر به تعدیل پاسخ های ایمنی می شود. کمبود ویتامین D علت شناخته شده ی پوکی استخوان و ضعف ماهیچه ای، افزایش خطر شکستگی به دلیل سقوط از ارتفاع به خصوص در افراد مسن، افزایش ریسک بسیاری از بدخیمی ها، بیماری های متابولیک و قلبی- عروقی و اختلالات ایمنی مثل بیماری های اتوایمیون (Autoimmune) و افزایش میزان عفونت ها است (3-8). در انسان ویتامین D از دو منبع متمایز رژیم غذایی و یا به واسطه اثر اشعه ماوراء بنفش به لایه اپیدرمال پوست به دست می آید. با توجه به نقش های مشابه این ویتامین با ترکیبات هورمونی بهتر است آن را یک پروهورمون در نظر گرفت. در بیشتر موارد میزان ویتامین D که از طریق منابع غذایی در اختیار بدن قرار می گیرد، کافی نیست. از طرفی منابع غذایی غنی از نظر ویتامین D محدود است و به تنهایی قادر به تأمین نیاز افراد نیست. این مسأله مهمترین علت شیوع و اپیدمی کمبود ویتامین D محسوب می شود. بعضی منابع به طور طبیعی سرشار از ویتامین D است. برای مثال: روغن کبد ماهی و روغن ماهی از مواد غذایی هستند که منبع اصلی این ویتامین محسوب می شوند؛ در حالی که کره، پنیر و تخم مرغ تنها مقدار کمی ویتامین D دارند. شیر انسان و گاو منابع ضعیف ویتامین D هستند (9). با وجود اینکه ویتامین D می تواند از طریق تغذیه به دست آید، مهمترین منبع این پروهورمون پوست است که ظرفیت بسیار زیادی برای تولید این ویتامین از طریق در معرض قرار گرفتن نور خورشید دارد. در پوست تحت تأثیر اشعه ماوراء بنفش، 7 دی هیدرو کلسترول به پرو ویتامین D3 و در مرحله بعد به طور

خود به خودی به ویتامین D3 تبدیل می شود. بعد از سنتز، ویتامین D و متابولیت های آن به یک مولکول حامل به نام ¹DBP برای انتقال متصل می شوند. صرف نظر از منبع به دست آمده، ویتامین D به منظور فعالیت از نظر زیستی باید دوبار هیدروکسیلاز، هیدروکسیلاز، هیدروکسیلاز می شود. چندین ایزو فرم توسط 25 هیدروکسیلاز، به این ویتامین در ابتدا در کربن 25 سیتوکروم P450 به این هیدروکسیلاسیون کمک می کنند. از آنجایی که 25(OH)D3، فرم اصلی ویتامین در گردش است و نیمه عمری حدود 2 هفته دارد، این متابولیت به عنوان شاخص اولیه وضعیت ویتامین D در نظر گرفته می شود. شایان ذکر است که دومین مرحله هیدروکسیلاسیون به طور عمده در کلیه و با آنزیم 1 آلفا هیدروکسیلاز، 1 و 25 دی هیدروکسی ویتامین D3 یا کلسی تریپول تولید می شود (11)، ویتامین D مانند سایر هورمون های استروئیدی، تنظیم بیان ژن را در سلول های هدف با اتصال به گیرنده های هسته ای (گیرنده های ویتامین D یا VDR) انجام می دهد. VDR، علاوه بر اینکه در بافت های مختلف مانند: استخوان، پوست، روده و کلیه وجود دارد، در بافت های غیر کلاسیک مانند: مغز، چشم، قلب، سلول های بتا جزایر پانکراس، سلول های ایمنی، بافت های چربی، تیروئید، پاراتیروئید و غده آدرنال نیز وجود دارد که می تواند توجیه کننده ی وظایف و اهمیت آن در متابولیسم بافت های مذکور باشد (12). استفاده از مواد غذایی غنی شده با ویتامین D و قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب برای تأمین نیاز روزانه این ویتامین ضروری است؛ بنابراین کمبود ویتامین D می تواند ناشی از قرار نگرفتن در معرض نور آفتاب یا مصرف ناکافی این ویتامین در رژیم غذایی باشد. در نتیجه، مصرف مکمل ویتامین D ضروری به نظر می رسد. با توجه به اینکه میزان شیوع کمبود ویتامین D در بسیاری از مطالعات بالا می باشد و همچنین، مطالعه ای در زمینه ی میزان شیوع کمبود ویتامین D در شهرستان آق قلا وجود ندارد، این بررسی ضروری به نظر رسید.

¹ Vitamin D binding protein

روش تحقیق

نمونه‌ها جدا شده و تا انجام آزمایش در منفی 20 درجه سانتی‌گراد فریز شدند. پس از تکمیل نمونه‌گیری، نمونه‌ها از نظر سطح سرمی 25(OH)D3 با استفاده از کیت‌های شرکت BIOMERIEUX فرانسه و به روش ELFA با دستگاه مینی وایداس اندازه‌گیری شدند. معیار اندازه‌گیری ویتامین D در بدن، سطح سرمی 25(OH)D می‌باشد. براساس راهنمای کیت، سطح کمتر از 10 نانوگرم بر میلی‌لیتر به‌عنوان کمبود شدید و سطح بین 10 تا 20 نانوگرم بر میلی‌لیتر به‌عنوان کمبود متوسط و سطح بین 20 تا 30 به‌عنوان کمبود خفیف و سطح 30 تا 100 نانوگرم بر میلی‌لیتر به‌عنوان میزان کافی در نظر گرفته می‌شود.

روش‌های آماری

داده‌های مطالعه بعد از جمع‌آوری وارد نرم‌افزار SPSS شدند و توسط آزمون Chi-Square در سطح معناداری $\alpha=0/05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

در این مطالعه تعداد 200 نفر شرکت کردند که 129 نفر آن‌ها (64/5 درصد) زن بودند. اکثریت مراجعه‌کنندگان در گروه سنی 20 تا 40 سال بودند و میانگین سطح ویتامین D در آن‌ها، $24/43 \pm 14/76$ نانوگرم بر میلی‌لیتر و حداقل و حداکثر سطح سرمی آن به‌ترتیب 6 و 89 نانوگرم بر میلی‌لیتر بود (جدول 1). در این مطالعه کمبود خفیف، متوسط و شدید ویتامین D به‌ترتیب 22، 37/5 و 12 درصد بود (جدول 2).

مطالعه حاضر، یک مطالعه مقطعی به‌صورت توصیفی-تحلیلی می‌باشد که در شهرستان آق قلا در استان گلستان و در نیمه دوم سال 1395 صورت گرفت. حجم نمونه با توجه به فرمول مقایسه نسبت با عدد ثابت و $\alpha=0/05$ برآوردی از شیوع 45 درصدی کمبود ویتامین D با در نظر گرفتن ضریب اطمینان 95 درصد و خطای برآورد 0/07، 193 نفر محاسبه گردید و از 200 نفر افراد مراجعه‌کننده به آزمایشگاه پاتوبیولوژی مهرگان (تنها آزمایشگاهی که در شهرستان آق قلا نمونه‌های ویتامین D را پذیرش و انجام می‌دهد) نمونه‌گیری انجام شد (13). از تمامی شرکت‌کنندگان فرم رضایت آگاهانه اخذ گردید و برای گرفتن مجوز اخلاقی پروپوزال، طرح ابتدا در کمیته اخلاق دانشگاه علوم پزشکی بیرجند تأیید شد. سپس با کسب اجازه از داوطلبان سالم برای ورود به مطالعه، فرم اطلاعاتی شامل: سن، جنس، سطح تحصیلات، فعالیت فیزیکی (حداقل 2 روز در هفته و حدود 20 تا 30 دقیقه فعالیت خارج از منزل در زمان فراغت)، شغل، دریافت مکمل ویتامین D، میزان قرارگیری در معرض نور آفتاب در طی یک هفته (به‌مدت کمتر از نیم ساعت و بیشتر از نیم ساعت)، استفاده از کرم ضد آفتاب توسط پرسشگر تکمیل شد. معیارهای ورود به این مطالعه عبارت بود از: عدم مصرف دارویی در 3 ماه اخیر که با متابولیسم ویتامین D تداخل داشته باشد (مانند: کورتیکواستروئیدها، کلسی‌تونین، داروهای سیتوتوکسیک و ایمونوساپرسیو) و عدم ابتلا به بیماری (مانند: اختلالات کلیوی، کبدی، غدد درون‌ریز و سرطان) می‌باشد. معیارهای خروج از مطالعه نیز شامل: عدم همکاری فرد، بیماری عفونی حاد و مزمن فعال، بیماری‌های التهابی حاد و مزمن، بیماری‌های قلبی-عروقی، کبدی، کلیوی، اختلالات تیروئیدی و پاراتیروئیدی بود. نمونه‌گیری خون به میزان 3 میلی‌لیتر در آزمایشگاه توسط کارشناس بخش نمونه‌گیری صورت گرفت. سپس نمونه‌های خون، در لوله‌های لخته جمع‌آوری و سانتریفیوژ شدند. در نهایت سرم

بین کمبود ویتامین D با سن، جنس، فعالیت فیزیکی، مصرف مکمل ویتامین D ارتباط معنی‌داری مشاهده شد (جدول 3). بیشترین کمبود ویتامین D در گروه سنی 20 تا 40 سال و کمتر از 20 سال بود. کمبود شدید ویتامین D در زنان نسبت به مردان بیشتر مشاهده شد؛ به طوری که 19 نفر از زنان (7/14 درصد) و 5 نفر از مردان (7 درصد) کمبود شدید ویتامین D داشتند. در افراد با سابقه مصرف مکمل

جدول 1- مشخصات دموگرافیک شرکت‌کنندگان

مشخصات	تعداد	درصد
جنس	71	35/5
مرد	129	64/5
زن	24	12
گروه سنی	85	42/5
کمتر از 20	91	45/5
20-40	37	18/5
>40	43	21/5
تحصیلات	47	23/5
بی‌سواد	43	21/5
ابتدایی	30	15
سیکل	82	41
متوسطه	118	59
دانشگاهی	38	19
فعالیت فیزیکی	162	81
بله	28	14
خیر	172	86
مصرف مکمل ویتامین D		
بله		
خیر		
مصرف کرم ضد آفتاب		
بله		
خیر		

جدول 2- شیوع کمبود ویتامین D در واحدهای پژوهش

وضعیت ویتامین D	تعداد (درصد)
نرمال	57 (28/5)
کمبود خفیف	44 (22)
کمبود متوسط	75 (37/5)
کمبود شدید	24 (12)

جدول 3- مقایسه شیوع کمبود ویتامین D بر حسب مشخصات شرکت کنندگان

P-value	سطح ویتامین D (درصد) تعداد				تعداد	متغیر	
	نرمال	خفیف	متوسط	شدید			
0/01	6 (25)	3 (12/5)	8 (33/3)	7 (29/2)	24	>20	سن
	17 (20)	16 (18/8)	39 (45/9)	13 (15/3)	85	40-20	
	34 (71/1)	25 (60/1)	28 (63/8)	4 (4/9)	91	<40	
0/05	19 (51/4)	9 (24/3)	8 (21/6)	1 (2/7)	37	بی سواد	سطح تحصیلات
	11 (25/6)	9 (20/9)	15 (34/9)	8 (18/6)	43	ابتدایی	
	8 (18/6)	10 (23/3)	19 (44/2)	6 (14)	43	متوسطه	
	6 (20)	7 (23/3)	11 (36/7)	6 (20)	30	دانشگاهی	
	13 (27/7)	9 (19/1)	22 (46/8)	3 (6/4)	47	سیکل	
0/01	13 (18/3)	20 (28/2)	33 (46/5)	5 (7)	71	مرد	جنس
	44 (34/1)	24 (18/6)	42 (32/6)	19 (14/7)	129	زن	
0/25	4 (10)	12 (30)	20 (50)	4 (10)	40	آزاد	شغل
	8 (32)	7 (28)	9 (36)	1 (4)	25	کارمند	
	37 (33)	21 (18/8)	38 (33/9)	16 (14/3)	112	خانه دار	
	8 (34/8)	4 (17/4)	8 (34/8)	3 (13)	23	محصل	
	43 (52/4)	26 (31/7)	12 (14/6)	1 (1/2)	82	دارد	
<0/001	14 (11/9)	18 (15/3)	63 (53/4)	23 (19/5)	118	ندارد	فعالیت بدنی
	30 (78/9)	7 (18/4)	1 (2/6)	0 (0)	38	دارد	
<0/001	27 (16/7)	37 (22/8)	74 (45/7)	24 (14/8)	162	ندارد	مصرف مکمل
	8 (28/6)	5 (19/9)	11 (39/3)	4 (14/3)	172	دارد	
0/93	49 (28/5)	39 (22/7)	64 (23/7)	20 (11/6)	71	ندارد	مصرف کرم

بحث

براساس مطالعه‌ای در جمعیت شهرنشین 5 شهر تهران، تبریز، مشهد، شیراز و بوشهر، مشخص شد که هر دو جنس و به خصوص افراد بالای 60 سال در این شهرها دچار کمبود شدید ویتامین D می‌باشند (13). طبق نتایج به دست آمده، شیوع کمبود ویتامین D در مردان مطالعه حاضر بالا بود (81/7 درصد) که این امر نشان می‌دهد کمبود ویتامین D یک مشکل مهم بهداشتی جامعه مورد مطالعه می‌باشد. گمان می‌رود کمبود ویتامین D در مردان مطالعه حاضر به علت اشتغال در محیط‌های بسته و یا عدم توجه به توصیه‌های بهداشتی - درمانی همچون عدم مصرف مکمل‌های ویتامین و غذاهای غنی شده از نظر ویتامین D باشد و همچنین می‌تواند ناشی از محیط و فرهنگ زندگی در جامعه ترکمنان باشد که

هدف اصلی از انجام این مطالعه، تعیین میزان شیوع کمبود ویتامین D در ساکنان شهرستان آق قلا بود. این مطالعه نشان داد که میزان کمبود ویتامین D در ساکنان شهرستان آق قلا شایع است؛ به طوری که 49/5 درصد افراد مطالعه حاضر، کمبود شدید و متوسط ویتامین D داشتند. احتمالاً دوری از نور خورشید و عدم مصرف مکمل ویتامین D و یا رژیم غذایی ناکافی از نظر ویتامین D، مهمترین عامل مؤثر در این کمبود می‌باشد. با توجه به شرایط فرهنگی، آداب و رسوم و عادات ساکنین شهر آق قلا در مورد پرهیز از قرارگیری در نور آفتاب به ویژه در روزهای آفتابی و کار در محیط بسته، کمبود ویتامین D با این شیوع مطرح است.

نشان داد که میانگین ویتامین D در زنان مصرف‌کننده‌ی مکمل به‌صورت معنی‌داری نسبت به سایرین بالاتر بود که این نتایج، مشابه مطالعه‌ی Solanki و همکاران بود (18). میانگین ویتامین D بر حسب سطح تحصیلات اختلاف معنی‌داری نداشت ($P=0/05$) و افراد با تحصیلات بالاتر میانگین ویتامین D کمتری داشتند که ممکن است به این دلیل باشد که در مطالعه حاضر افرادی که سطح تحصیلات بالاتری داشتند، بیشتر کارمند بودند و در محیط‌های بسته و دور از نور آفتاب کار می‌کردند. میانگین سطح ویتامین D در زنان دارای فعالیت فیزیکی بالاتر بود و بین سطح ویتامین D و فعالیت فیزیکی رابطه معنی‌داری وجود داشت. Nakamura و همکاران نیز نتایج مشابهی را ارائه نمودند که علت آن را افزایش مواجهه با نور خورشید و بهبود متابولیسم ویتامین D به‌دنبال فعالیت فیزیکی دانستند (19). نتایج این مطالعه با مطالعه اسحاقی و همکاران که در شهر اصفهان انجام شد مشابه بود؛ به‌طوری که سطح ویتامین D در زنان دارای فعالیت فیزیکی بالاتر بود (14). یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که دریافت ویتامین D روزانه افراد مورد مطالعه بسیار کم بود. مواجهه ناکافی با نور خورشید به دلایل متعدد از جمله: افزایش صنعتی‌شدن، سپری کردن زمان در داخل منزل و نحوه پوشش بدنی نیز به کاهش سنتز ویتامین D در بدن منجر می‌شود (20). در مطالعه ای که توسط زارع زاده و همکاران در خراسان جنوبی انجام شد تنها 4.2 درصد شرکت کنندگان دارای سطح کافی ویتامین D بودند. بتا بر این شیوع بالای کمبود ویتامین D حتی در مناطق کویری که دارای آفتاب کافی می‌باشد نیز بالا می‌باشد. (21). شهرستان آق قلا در شمال ایران قرار گرفته است؛ بنابراین سنتز پوستی ویتامین D در فصول سرد بسیار ناچیز است و در طول این مدت، بدن به طرز اجتناب‌ناپذیری باید از ذخایر خود استفاده کند. شیوع بسیار بالای کمبود ویتامین D در شرکت‌کنندگان مطالعه‌ی حاضر می‌تواند انعکاسی از ذخیره ناکافی ویتامین D آن‌ها در طول فصول گرم سال نیز باشد.

شاید در طول روز، زنان در معرض آفتاب‌گیری هستند و یا تغذیه بهتری نسبت به مردان دارند. شیوع کمبود ویتامین D در زنان مطالعه حاضر، 65/9 درصد بود. با وجود پایین بودن شیوع نسبی کمبود ویتامین D در جامعه‌ی زنان در مقایسه با مردان، نسبت افراد دارای کمبود شدید ویتامین D در جامعه زنان بالاتر بوده است. بسیاری از مطالعات، شیوع بالاتری از کمبود ویتامین D در بین جامعه‌ی زنان را گزارش کرده‌اند (14). در مطالعه‌ی حاضر سطح ویتامین D در بین مردان به‌طور معنی‌داری کمتر از زنان گزارش شده است؛ با این حال، کمبود ویتامین D در هر دو جنس وجود دارد که علت را می‌توان به شیوه زندگی افراد نسبت داد. در گروه سنی 20 تا 40 سال تعداد افرادی که مبتلا به کمبود ویتامین D بودند در مقایسه با سایر گروه‌های سنی به‌طور معنی‌داری بیشتر بود. مطالعات دیگر در آمریکا و اروپا نشان داد، سالمندانی که در جامعه و در منزل زندگی می‌کنند، 40 تا 100 درصد افراد کمبود ویتامین D دارند (15). با افزایش سن، ظرفیت تولید ویتامین D توسط پوست کاهش می‌یابد. همچنین، اختلالاتی در سیستم هورمونی بدن دیده می‌شود که از جمله‌ی آن‌ها اختلال در مسیر متابولیسم ویتامین D می‌باشد. در مورد سالمندان مسأله مهم این است که مطالعات مختلف از یک سو بیانگر شیوع بالای کمبود ویتامین D و از سوی دیگر بیانگر عوارض بالای کمبود در این گروه سنی است. تحلیل قوای عضلانی، پوکی استخوان، سقوط و افتادن و شکستگی‌های متعاقب آن، احتمال ابتلا بالا به سرطان روده بزرگ و پروستات از جمله عوارض کمبود این ویتامین است که هر کدام به نوبه خود حائز اهمیت است (16، 17). نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که مصرف مکمل ویتامین D تأثیر محسوسی در افزایش افرادی با سطح نرمال ویتامین D داشته است؛ به‌طوری که، 78/9 درصد از افرادی که مکمل ویتامین D مصرف کرده‌اند، سطح ویتامین D نرمال داشته‌اند و تنها 16/7 درصد از افرادی که مکمل مصرف نکرده‌اند، سطح ویتامین D نرمال داشته‌اند. همچنین، نتایج مطالعه حاضر

نتیجه گیری

امر سلامت به آگاهی مردم جامعه در خصوص عواقب کمبود ویتامین D، لزوم مصرف مکمل ویتامین D و قرارگرفتن بیشتر در معرض آفتاب توجه بیشتری نمایند.

تقدیر و تشکر

این مقاله دارای کد اخلاق Ir.bums.REC.1395.310 از دانشگاه علوم پزشکی بیرجند می باشد. هزینه های این طرح تحقیقاتی توسط معاونت محترم تحقیقات و کمیته تحقیقات دانشجویی تأمین شده است که بدین وسیله از ایشان تشکر و قدردانی می شود. همچنین از ریاست محترم و کارکنان آزمایشگاه پاتوبیولوژی مهرگان شهرستان آق قلا جهت همکاری در این پژوهش تقدیر و تشکر به عمل می آید.

با توجه به نتایج این مطالعه، کمبود ویتامین D در ساکنین شهرستان آق قلا شایع و نیازمند بررسی بیشتر در جهت بهبود کیفیت زندگی افراد می باشد. به طور کلی، از نتایج مطالعه حاضر چنین برمی آید که شیوع کمبود ویتامین D مشابه با نتایج سایر مطالعات با خطر کاهش ویتامین D بدن و در نتیجه افزایش عوارض ناشی از آن همراه است. تشویق مردم به قرارگرفتن در معرض نور آفتاب و انجام فعالیت های فیزیکی، مصرف مکمل ویتامین D و افزودن ویتامین D به بعضی از غذاها مانند: غلات، شیر، پنیر، بستنی و کره حیوانی پیشنهاد می گردد. در پایان با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D پیشنهاد می شود پزشکان و دیگر افراد مرتبط با

منابع:

- 1- Bikle D. Nonclassic actions of vitamin D. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*. 2009;94(1):26-34.
- 2- Verstuyf A, Carmeliet G, Bouillon R, Mathieu C. Vitamin D: a pleiotropic hormone. *Kidney international*. 2010;78(2):140-5.
- 3- Janssen HC, Samson MM, Verhaar HJ. Vitamin D deficiency, muscle function, and falls in elderly people. *The American journal of clinical nutrition*. 2002;75(4):611-5.
- 4- Pilz S, Tomaschitz A, Obermayer-Pietsch B, Dobnig H, Pieber TR. Epidemiology of vitamin D insufficiency and cancer mortality. *Anticancer research*. 2009;29(9):3699-704.
- 5- Judd SE, Tangpricha V. Vitamin D deficiency and risk for cardiovascular disease. *The American journal of the medical sciences*. 2009;338(1):40-4.
- 6- Shoenfeld N, Amital H, Shoenfeld Y. The effect of melanism and vitamin D synthesis on the incidence of autoimmune disease. *Nature clinical practice Rheumatology*. 2009;5(2):99-105.
- 7- Adams JS, Liu PT, Chun R, Modlin RL, Hewison M. Vitamin D in defense of the human immune response. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2007;1117:94-105.
- 8- Nnoaham KE, Clarke A. Low serum vitamin D levels and tuberculosis: a systematic review and meta-analysis. *International journal of epidemiology*. 2008;37(1):113-9.
- 9- Lamberg-Allardt C. Vitamin D in foods and as supplements. *Progress in biophysics and molecular biology*. 2006;92(1):33-8.
- 10- Dusso AS, Brown AJ, Slatopolsky E. Vitamin D. *American journal of physiology Renal physiology*. 2005;289(1):F8-28.
- 11- Cheng JB, Levine MA, Bell NH, Mangelsdorf DJ, Russell DW. Genetic evidence that the human CYP2R1 enzyme is a key vitamin D 25-hydroxylase. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2004;101(20):7711-5.
- 12- Baeke F, Takiishi T, Korf H, Gysemans C, Mathieu C. Vitamin D: modulator of the immune system. *Current opinion in pharmacology*. 2010;10(4):482-96.
- 13- Heshmat R, Mohammad K, Majdzadeh S, Forouzanfar M, Bahrami A, Ranjbar Omrani G. Vitamin D deficiency in Iran: A multi-center study among different urban areas. *Iran J Public Health*. 2008;37(suppl).
- 14- Ishaghi SR, Zamani N, Moradi Z. Mean Serum Levels of Vitamin D in Elderly Women, Isfahan, Iran. *Journal of Isfahan Medical School*. 2012;30(192).

- 15- Lips P, Hosking D, Lippuner K, Norquist JM, Wehren L, Maalouf G, et al. The prevalence of vitamin D inadequacy amongst women with osteoporosis: an international epidemiological investigation. *Journal of internal medicine*. 2006;260(3):245-54.
- 16- Cantorna MT, Zhu Y, Froicu M, Wittke A. Vitamin D status, 1,25-dihydroxyvitamin D3, and the immune system. *The American journal of clinical nutrition*. 2004;80(6 Suppl):1717s-20s.
- 17- Gorham ED, Garland CF, Garland FC, Grant WB, Mohr SB, Lipkin M, et al. Vitamin D and prevention of colorectal cancer. *The Journal of steroid biochemistry and molecular biology*. 2005;97(1-2):179-94.
- 18- Solanki T, Hyatt RH, Kemm JR, Hughes EA, Cowan RA. Are elderly Asians in Britain at a high risk of vitamin D deficiency and osteomalacia? *Age and ageing*. 1995;24(2):103-7.
- 19- Isaia G, Giorgino R, Rini GB, Bevilacqua M, Maugeri D, Adami S. Prevalence of hypovitaminosis D in elderly women in Italy: clinical consequences and risk factors. *Osteoporosis international : a journal established as result of cooperation between the European Foundation for Osteoporosis and the National Osteoporosis Foundation of the USA*. 2003;14(7):577-82.
- 20- Misra M, Pacaud D, Petryk A, Collett-Solberg PF, Kappy M. Vitamin D deficiency in children and its management: review of current knowledge and recommendations. *Pediatrics*. 2008;122(2):398-417.
- 21- Zarezadeh M, Dehghani Firoozabadi M, Zarban A, Sharifzadeh G, Valavi M. Vitamin D status among multiple sclerosis patients in South Khorasan: a case-control study. *J Birjand Univ Med*