

## ارتباط ویتامین D و افسردگی

ویتامین D نور خورشید ماده مغذی ضروری محلول در چربی است. این ویتامین به حفظ سلامت استخوان و استحکام آن، رشد سلولی و عملکرد مناسب سیستم ایمنی کمک می‌کند. بدنه شما در درجه اول، ویتامین D را از طریق قرارگیری در معرض نور افتاب جذب می‌کند؛ با این حال مکمل‌های غذایی و مواد غذایی خاص هم از جمله منابع این ماده مغذی هستند. کمبود ویتامین D زمانی اتفاق می‌افتد که بدنه شما مقدار توصیه شده این ماده را جذب نمی‌کند؛ اما یکی از سؤال‌های مهم این است که آیا کمبود این ویتامین باعث افسردگی می‌شود؟ در این مقاله، جواب این سؤال را بررسی می‌کنیم. در سال 2018 مطالعه‌ای با تأیید بر ارتباط بین کمبود ویتامین D و افسردگی نشان داد که افراد مبتلا به افسردگی که در آزمایش شرکت کرده بودند، میزان ویتامین D پایینی هم داشتند. در مطالعه‌ای مشابه، افرادی با میزان پایین ویتامین D بیشتر در خطر ابتلا به افسردگی بودند.

## چه عواملی خطر بروز کمبود ویتامین D در بدنه را افزایش می‌دهند؟

محدودیت قرارگیری در معرض نور خورشید، سبک زندگی و سن می‌توانند در میزان کم ویتامین D نقش داشته باشند. در ادامه، درمورد هر کدام بیشتر توضیح می‌دهیم.

## قرارگرفتن زیر نور خورشید

raig ترین راه دریافت این ویتامین نور خورشید است. قرارگرفتن در معرض نور خورشید، اولین منبع ویتامین D برای بیشتر افراد است. پوست با دریافت نور خورشید و در پاسخ به نور فرابنفش، این ویتامین مهم را می‌سازد. اگر از خورشید دور بمانید یا بیش از اندازه از ضدآفتاب استفاده کنید، میزان دریافت نور خورشید را محدود می‌کنید و ویتامین D بدنه شما کم می‌شود. مدت زمان لازم برای قرارگرفتن در معرض نور خورشید، به اقلیم، ساعت روز و فصل بستگی دارد.

## رژیم غذایی

ویتامین D به طور طبیعی در تعداد کمی از غذاها و به مقدار نسبتاً کمی وجود دارد. حتی اگر ویتامین D به تنهایی افسردگی شما را برطرف نکند، لازم است در صورت کمبود، مقدار بیشتری از این ویتامین را در رژیم غذایی خود بگنجانید. در ادامه به چند مورد از این غذاها اشاره شده است. برای جذب بیشتر ویتامین D، بیشتر از این منابع عالی استفاده کنید:

- ماهی سالمون
- سایر ماهی‌های چر
- روغن ماهی
- چربی‌های حیوانی
- فارج‌ها
- زرده تخم مرغ
- شیر

با این حال اگر تمایل دارید از مکمل ویتامین D استفاده کنید، پزشک می‌تواند میزان ویتامین دی بدنه شما را بررسی و بر اساس آن، میزان مناسب را برای شما تعیین کند.

## سن

سن می‌تواند در کمبود ویتامین D نقش داشته باشد. همان‌طور که سن شما بیشتر می‌شود، کارآمدی پوستتان برای سنتز این ویتامین کمتر می‌شود. افراد مسن تمایل دارند که زمان کمتری را در معرض آفتاب بگذرانند و ممکن است غذاهایی با مقدار ویتامین D کمتری بخورند.

## علائم کمبود ویتامین D و افسردگی

در صورت کمبود ویتامین D ممکن است این علائم در شما ایجاد شوند:

- درد استخوان
- خستگی یا خوابآلودگی
- درد یا ضعف عضلات و درد مفاصل
- همچنین ممکن است علائم افسردگی را داشته باشید که شامل موارد زیر است:
- غم و اندوه فراوان، نامیدی و درماندگی
- بی خوابی یا خوابآلودگی بیش از حد
- کاهش علاقه به فعالیت‌هایی که قبلاً از آن لذت می‌بردید
- بی‌حالی و کسلت
- کاهش یا افزایش وزن زیاد
- کاهش اشتها
- مشکل تمرکز
- فراموشی
- اضطراب

اگر هر کدام از این علائم افسردگی را احساس کردید، باید در اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید.

## تشخیص کمبود ویتامین D و افسردگی

برای تشخیص کمبود ویتامین D پزشک برایتان آزمایش خون تجویز می‌کند تا میزان ویتامین D موجود در خون شما تعیین شود. برای تشخیص افسردگی نیز پزشک درمورد علائم شما سؤال می‌کند.

مطلوب بخش اخبار و انتشارات سایت گروه پاتوبیولوژی رهسا تنها جنبه اطلاع رسانی و آموزشی دارد. از این رو توصیه پزشکی تلقی نمی‌شوند و نباید آنها را جایگزین مراجعه به پزشک جهت تشخیص و درمان و تجویز دارو دانست. گروه پاتوبیولوژی رهسا در این زمینه هیچ گونه مسئولیتی را بر عهده نخواهد گرفت.

## دپارتمان علمی گروه پاتوبیولوژی رهسا