



Türkiye Osteoporoz Derneği

2 Kasım Dünya D Vitamini günü

Kasım, Kuzey Yarımküre'de güneşin açısındaki değişim, daha kısa gün ışığı saatleri ve içeride harcanan zamanın artması nedeniyle D vitamini seviyelerinin hızla düşme eğiliminde olduğu zamandır. Bütün bunlar daha yüksek D vitamini eksikliği riskine yol açmaktadır.

D vitamininin gerekli bir vitamin olduğu iyi bilinmekte, ancak çoğu birey bu vitamini yeterince almamaktadır.

Sık kullanılan iki tanım yetersizlik veya eksiklik. Serum D vitamini düzeyinin $<30\text{ng} / \text{ml}$ ($75\text{nmol} / \text{L}$) olması durumu "yetersizlik" olarak tanımlanırken, serum D vitamini düzeyi $<20\text{ng} / \text{ml}$ ($50\text{nmol} / \text{L}$) olması durumu ise "eksiklik" olarak sınıflandırılır. Tedavi kişinin tanısına göre değişmektedir.

Çoğu kişinin D vitamini düzeyleri bu seviyelerin altında kalmaktadır. Bu durum kış aylarında daha belirgin hale gelmektedir. Ayrıca Ekvator'dan uzaktaki bölgelerde yaşayanlarda, aşırı kilolu kişilerde, koyu tenli olanlarda, huzurevlerinde yaşayanlarda ve evlerinden/iş yerlerinden dışarı pek çıkmadan günün çoğu zamanını kapalı ortamlarda geçirenlerde eksiklik çok daha belirgindir.

Tanımlanan bu grupların artmış COVID-19 riski ile karşı karşıya oldukları da bildirilmektedir.

Vücudumuzun, bazen "güneş ışığı vitamini" olarak da adlandırılan optimal D vitamini seviyelerini sentezlemek için düzenli olarak güneş ışığına maruz kalması gerekir. Aynı zamanda, ultraviyole radyasyona (UVR) aşırı ve korunmasız düzenli maruz kalmak, cilt kanseri gelişme riskini önemli ölçüde artırabilir.

Cilt güneşe maruz kaldığında, UV ışınlarının varlığı, provitamin D3'ü (veya 7-dehidrokolesterol) previtamin D3'e dönüştüren biyokimyasal bir reaksiyonu tetikler, 25 (OH) D olarak da bilinen molekül karaciğer tarafından 25-hidroksivitamin D3'e dönüştürülür ve kan dolaşımına girer.

Daha sonra, 25(OH)D, böbrekler ve vücuttaki diğer bazı özel dokular tarafından, kemik sağlığını ve bağışıklık fonksiyonunu teşvik etmek, kalsiyum ve fosfor seviyelerini düzenlemek ve çok daha fazlası dahil olmak üzere birçok önemli görevi yerine getiren biyolojik olarak aktif bir D vitamini formuna ayrılır. D vitamini hem doğuştan hem de adaptif olmak üzere binlerce geni ve bağışıklık fonksiyonunun birçok yönünü modüle eder.

Araştırmalar, düşük D vitamini seviyelerinin COVID-19 enfeksiyonlarında, hastaneye yatışlarda ve ölümlerde rol oynadığını göstermektedir.

D vitamini seviyenizi kontrol ettirin ve eksikliği önlemek için gerekli adımları attığınızdan emin olun. Serum D vitamini düzeyinin $30\text{ ng} / \text{ml}$ ($75\text{ nmol} / \text{L}$) üstünde olması önerilmektedir.

Arkadaşlarınızı ve ailenizi test yaptırmaları için teşvik edin ve D vitamini seviyelerini bilmenin önemini vurgulayın.

<http://www.osteoporoz.org.tr/>