

فيتامين "د" يقي النساء من الإصابة بسرطان الثدي



السبت 16 يونيو 2018 01:06 م

أفادت دراسة أمريكية حديثة بأن المستويات المرتفعة من فيتامين "د" تحمي النساء من خطر الإصابة بسرطان الثدي

الدراسة أجراها باحثون من جامعتي كاليفورنيا وكريبتون بالولايات المتحدة الأمريكية، ونشروا نتائجها في العدد الأخير من دورية "PLOS ONE" العلمية، أمس الجمعة

وتستكمل هذه الدراسة أبحاثاً أجريت لرصد فوائد فيتامين "د" في الحد من خطر سرطان الثدي

وفي نوفمبر / تشرين الثاني 2016، أظهرت دراسة أمريكية أن ارتفاع مستويات فيتامين "د" في الدم من شأنه تحسين فرص شفاء مريضات سرطان الثدي، كما أنها ربما تجعل الأورام أقل خطورة على الحياة

ولرصد العلاقة بين مستويات فيتامين "د" وسرطان الثدي، راقب الباحثون في الدراسة الحديثة، أكثر من خمسة آلاف سيدة، متوسط أعمارهن 55 عاماً فأكثر، وقاسوا مستويات هذا الفيتامين لديهن

والشمس هي المصدر الأول والآمن لفيتامين "د"، فهي تعطي الجسم حاجته من الأشعة فوق البنفسجية اللازمة لإنتاج الفيتامين

ويمكن تعويض نقص فيتامين "د" بتناول أطعمة مثل الأسماك الدهنية، كالسلمون والسردين والتونة، وزيت السمك وكبد البقر والبيض، أو تناول مكملات هذا الفيتامين المتوافرة في الصيدليات

واستمرت فترة الدراسة بين عامي 2003 و2017، ولم تكن المشاركات مصابات بسرطان الثدي في بداية الدراسة، وقام الباحثون بمتابعتهن وفحصهن كل 4 سنوات في المتوسط

وعلى مدار فترة الدراسة، تم تشخيص 77 حالة جديدة بسرطان الثدي بين المشاركات

ويعتبر الأطباء أن المستوى الطبيعي لفيتامين "د" في الجسم لا بد أن يكون أكثر من 75 نانومول / لتر، وأن 50 إلى 75 نانومول / لتر يعد نقصاً في هذا الفيتامين

ويحدد الأطباء النقص الشديد بأنه أقل من 25 نانومول / لتر (النانومول هي وحدة دولية لقياس الفيتامينات والمعادن في الجسم).

ووجد الباحثون أن النساء اللاتي لديهن مستويات مرتفعة من فيتامين "د"، بمعدل حوالي 60 نانومول / لتر، انخفض لديهن خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 20 %، مقارنة بمن يعانين نقصاً في هذا الفيتامين

ويستخدم الجسم فيتامين "د" للحفاظ على صحة العظام وامتصاص الكالسيوم بشكل فعال

وعدم وجود ما يكفي من هذا الفيتامين قد يرفع خطر الإصابة بهشاشة وتشوهات العظام، والسرطان والالتهابات، وتعطيل الجهاز المناعي للجسم

ووفقاً للوكالة الدولية لأبحاث السرطان، التابعة لمنظمة الصحة العالمية، فإن سرطان الثدي هو أكثر أنواع الأورام شيوعاً بين النساء في العالم عامة، ومنطقة الشرق الأوسط خاصة

ويتم تشخيص نحو 1.4 مليون حالة إصابة جديدة سنويا، ويودي سرطان الثدي بحياة أكثر من 450 ألف سيدة سنويا حول العالم، وفق
الوكالة □