

بررسی سطح سرمی ویتامین D و عوامل موثر بر آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان در سال 1394

کامبیز ذهنی¹، آذین اشجع اردلان²، محمد ایرج باقری ساوه¹، محمد زاهد رخزادی³

1. مربی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران.

2. کارشناس ارشد سلولی مولکولی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران.

3. مربی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران (مولف مسوول)، تلفن ثابت: 087-31827456 zrokhzadi@yahoo.com

چکیده

زمینه و هدف: کمبود ویتامین D از مشکلات شایع در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه می باشد. وضعیت ویتامین D سرم در جوامع مختلف کاملاً متفاوت است که به علت تنوع عوامل موثر در آن شامل تماس با نور آفتاب و دریافت آن از طریق مواد غذایی است. هدف از این مطالعه تعیین سطح سرمی ویتامین D و عوامل موثر بر آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان بود.

روش بررسی: در این مطالعه توصیفی - تحلیلی 171 نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان به روش تصادفی سیستماتیک انتخاب شدند. پرسشنامه ای شامل مشخصات دموگرافیک، سابقه بیماریها و مصرف دارو، دریافت ویتامین D از راه مواد غذایی، نوع پوشش و تماس با نور آفتاب، توسط تمام افراد مورد پژوهش تکمیل گردید. جهت بررسی سطح سرمی ویتامین D، سرم خون نمونه های پژوهش گرفته شد. همچنین قد و وزن آنها به روش استاندارد اندازه گیری شد. داده ها به کمک آزمونهای آماری مجذور کای، آنالیز واریانس، تی مستقل، ضریب همبستگی پیرسون و تست دقیق فیشر تحلیل شدند.

یافته ها: از کل افراد مورد پژوهش 46/2 درصد مرد و 53/8 درصد زن بودند. میانگین سطح ویتامین D سرم واحدهای مورد پژوهش $18/9 \pm 7/02$ nmol/l بود. شیوع کمبود ویتامین D براساس معیار $25 \text{ OHD} \leq 30$ nmol/l در افراد مورد پژوهش معادل 96/5 درصد (97/5 در صد در مردان و 95/7 در صد در زنان) بود. نتایج ارتباط معنا داری بین شاخص توده بدن، دریافت ویتامین D از راه مواد غذایی، تماس با نور آفتاب و نوع پوشش با وضعیت ویتامین D افراد مورد پژوهش را نشان نداد ($p > 0/05$).
نتیجه گیری: با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D در جمعیت مورد مطالعه، انجام مداخلات پیشگیری کننده و درمانی و انجام برنامه های آموزشی ضروری بنظر می رسد.

کلید واژه ها: سطح سرمی ویتامین D، عوامل موثر، دانشجویان

وصول مقاله: 94/3/21 اصلاحیه نهایی: 94/5/18 پذیرش: 94/7/25

مقدمه

پسر اصفهانی به ترتیب 72 درصد و 18/3 درصد و در نوجوانان دختر و پسر قزوین به ترتیب 100 درصد و 81 درصد گزارش شده است (12 و 13). این آمار در دانش آموزان دختر و پسر اراکی به ترتیب 99/1 درصد و 66/5 درصد گزارش شده است (14).

از مهمترین عواملی که در تفاوت سطح سرمی ویتامین D در جوامع مختلف نقش دارد می توان به میزان تماس با نور آفتاب (شامل فصل سال، موقعیت جغرافیایی، نوع پوشش لباس، استفاده از کرم های ضد آفتاب، میزان پیگمانتاسیون پوست فرد، و تاثیر زاویه تابش آفتاب)، میزان دریافت این ویتامین از راه مواد غذایی و همچنین میزان آلودگی هوا اشاره کرد (15). علیرغم اهمیت مواد غذایی در تامین این ویتامین برخی مطالعات نشانگر دریافت ناکافی مواد مغذی از جمله ویتامین D در جوانان ایرانی می باشند (16). البته از نظر شیوع این مشکل در زنان و مردان، نتایج برخی پژوهش ها متناقض می باشد، بطوریکه در مطالعه ای که بصورت جامع و چند مرکزی در کشور انجام گرفته است، بالاترین شیوع کمبود متوسط و شدید ویتامین D مربوط به مردان ساکن تهران و کمترین آن مربوط به زنان و مردان ساکن مشهد و بوشهر بوده است (17).

با توجه به نقش حیاتی ویتامین D در حفظ و ارتقای سلامتی و شیوع آن در جوامع مختلف، لزوم پیشگیری و اصلاح وضعیت موجود دارای اهمیت فراوان می باشد، که این امر خود نیازمند ترسیم دقیق وضعیت موجود، شناسایی عوامل خطر و تعیین کننده بر اساس جمعیت خاص هر منطقه می باشد (15). با عنایت به اینکه تاکنون مطالعه مشابهی در دانشجویان ساکن در این منطقه انجام نشده است، این پژوهش با هدف تعیین سطح سرمی ویتامین D و عوامل موثر بر آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان انجام گرفت.

ویتامین D یک نوع ویتامین محلول در چربی است که با کمک به جذب کلسیم و فسفر از روده ها و مهار آزاد سازی پاراتورمون (PTH) سبب حفظ سلامت استخوانها در بدن می شود (1). دو منبع اصلی تامین ویتامین D مورد نیاز انسان، سنتز پوستی آن در اثر تابش پرتوی ماوراء بنفش نور خورشید به پوست و مصرف غذاهای با منشاء حیوانی از جمله زرده تخم مرغ، جگر حیوانات و روغن کبد انواع ماهی می باشد (2). مطالعات متعددی ارتباط و همراهی بین سطح سرمی پایین ویتامین D و بیماریهای قلبی عروقی، بدخیمی ها، مالتیپل اسکروزیس، دیابت، بیماریهای عفونی، مشکلات سیستم ایمنی، مشکلات التهابی روده ها، چاقی، دیس لیپیدی و آرتروز روماتوئید را نشان داده است (6-3). باکشف گیرنده ویتامین D در اکثر بافتها و سلولهای بدن، بینش جدیدی نسبت به نقش ویتامین D در کاهش خطر بروز بسیاری از بیماریهای مزمن، سرطان ها، بیماریهای اتوایمیون، بیماریهای قلبی عروقی و عفونی ایجاد شده است (7).

در مورد سطح مناسب ویتامین D در سرم انسان توافق جامعی وجود ندارد ولی در اکثریت منابع سطح سرمی کمتر از 20 nmol/l به عنوان کمبود و سطح سرمی 29-21 nmol/l کمبود نسبی در نظر گرفته می شود (8). شیوع کمبود این ویتامین در حدود یک میلیارد نفر از جمعیت جهان تخمین زده شده است. اگرچه بطور نظری کمبود ویتامین D در مناطق دارای آفتاب زیاد قابل انتظار نیست ولی مطالعات حاکی از شیوع 30-50 درصدی کمبود این ویتامین در کشورهای استرالیا، لبنان، هندوستان، ترکیه و عربستان سعودی می باشد (9). برخی مطالعات نشانگر کمبود ویتامین D در 40-100 درصد مردان و زنان اروپایی و آمریکایی می باشد (10 و 11).

بررسی های انجام گرفته در مناطق مختلف ایران نیز حاکی از آمارهای متفاوتی از کمبود سطح سرمی ویتامین D در افراد می باشد، بطوریکه شیوع آن در دانش آموزان دختر و

روش بررسی

مطالعه حاضر از نوع توصیفی - تحلیلی بوده و بر روی 171 نفر از دانشجویان رشته های مختلف دانشگاه علوم پزشکی کردستان در فروردین 1394 انجام گرفت. نمونه ها به روش تصادفی سیستماتیک از بین 2300 نفر از دانشجویان دانشکده های پزشکی، دندانپزشکی، پرستاری و مامایی، بهداشت و پیراپزشکی که تمایل به شرکت در پژوهش داشته و سابقه مصرف مکمل های کلسیم و ویتامین D و ابتلاء به بیماریهای غددپاراتیروئید و آدرنال، نارسایی کلیوی کبدی نداشته انتخاب گردیدند. در صورت عدم تمایل برخی از دانشجویان و یا عدم برخورداری از شرایط ورود به مطالعه از افراد جایگزین استفاده گردید. در مرحله دوم دانشجویان انتخاب شده را به آزمایشگاه بیوشیمی دانشکده پزشکی دانشگاه دعوت کرده و پس از توجیه شرایط انجام پژوهش، فرم رضایت نامه و پرسشنامه جمع آوری اطلاعات جهت تکمیل در اختیار آنان قرار گرفت، سپس وزن و قد واحدهای مورد پژوهش توسط مجریان طرح اندازه گیری و در پرسشنامه ثبت گردید. پرسشنامه محقق ساخته و شامل 33 سؤال، مربوط به ویژگیهای دموگرافیک، الگوی غذایی 24 ساعت و هفته قبل، مدت قرارگیری روزانه در معرض نور آفتاب و نوع پوشش در زمان قرارگیری در معرض نور آفتاب بود. روایی پرسشنامه با نظر خواهی از ده نفر از اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان تعیین گردید. پایایی پرسشنامه بصورت pilot و از طریق آزمون مجدد (Test re Test) برای 20 نفر از دانشجویان محاسبه شد، ضریب ثبات برابر با 0/85 بدست آمد.

برای اندازه گیری وزن (با حداقل لباس) از ترازوی دیجیتال white more و برای اندازه گیری قد (بدون کفش) از متر نواری استاندارد نصب شده بر روی دیوار استفاده گردید. در نهایت از هر واحد مورد پژوهش 3 ml خون وریدی گرفته شد. نمونه های خون سانتریفیوژ گردیده، و سرم جدا شده تا زمان جمع آوری کلیه نمونه ها در دمای 20- سانتی گراد در فریزر نگهداری شدند. در مرحله آخر

سطح سرمی ویتامین D نمونه ها، به روش الیزا با استفاده از کیت اورومیون (ساخت کشور آلمان) اندازه گیری شدند. در این مطالعه سطح سرمی ویتامین D براساس دستورالعمل کیت مربوطه در چهار سطح به ترتیب زیر طبقه بندی گردیدند: کمبود شدید: 0-10 nmol/l، کمبود متوسط: 10/1 - 20 nmol/l، کمبود خفیف: 20/1 - 30 nmol/l (کفایت): 30/1 nmol/l و بیشتر. با توجه به اینکه میزان مناسب دریافت ویتامین D از طریق مواد غذایی در 24 ساعت حداقل 400 واحد بین المللی می باشد (18)، در این مطالعه میزان دریافت ویتامین D 24 ساعته دانشجویان از طریق مواد غذایی در سه گروه طبقه بندی شدند: مطلوب: دریافت بیشتر از 75 درصد توصیه شده، نسبتاً "مطلوب: دریافت 75 - 50 درصد توصیه شده، نامطلوب: دریافت کمتر از 50 درصد توصیه شده. نمایه توده بدن (BMI) واحدهای مورد پژوهش با استفاده از فرمول: وزن تقسیم بر مجذور قد (متر) محاسبه گردیده و در چهار گروه زیر طبقه بندی شدند: کمتر از 18/5: لاغر، 18/6 - 25: نرمال، 25/1 - 30: اضافه وزن، 30/1 و بیشتر: چاق. برای تجزیه و تحلیل داده از نرم افزار SPSS 18 استفاده گردید. ارتباط بین داده ها با استفاده از آزمون های همبستگی پیرسون، آنالیز واریانس یکطرفه، تی مستقل، مجذور کای و تست دقیق فیشر مورد ارزیابی قرار گرفتند و $p < 0/05$ به عنوان سطح معنی دار در نظر گرفته شد.

یافته ها

در این مطالعه 171 نفر از دانشجویان مورد بررسی قرار گرفتند که 79 نفر (46/2 درصد) مرد و 92 نفر (53/8 درصد) زن بودند (جدول 1).

نتایج نشان داد که سطح سرمی ویتامین D فقط در 3/5 درصد افراد مورد پژوهش در حد نرمال بوده و بیش از 67 درصد آنها دارای کمبود متوسط و شدید می باشند. علیرغم پایین تر بودن میانگین سطح سرمی ویتامین D در دانشجویان

دختر، اختلاف معنی داری از نظر سطح سرمی این ویتامین در دانشجویان دختر و پسر مشاهده نشد ($p = 0/07$). از نظر دریافت ویتامین D از راه مواد غذایی در 24 ساعت نتایج، اختلاف معنی داری را میان دانشجویان دختر و پسر نشان داد ($p = 0/03$)، بطوریکه حدود 49 درصد دختران دارای وضعیت نامطلوب یا نسبتاً نا مطلوب بودند (جدول 2). ارتباط معنی داری بین دریافت ویتامین D از طریق مواد غذایی و سطح سرمی این ویتامین بدست نیامد ($p > 0/05$). میانگین دریافت ویتامین D از راه مواد غذایی در 24 ساعت قبل به ترتیب در دانشجویان دختر و پسر $560/22 \pm 546/92$ واحد و $819/61 \pm 631/74$ واحد و میانگین دریافت هفتگی این ویتامین در دختران و پسران به ترتیب $2199 \pm 1429/81$ واحد و $3150 \pm 1650/99$ واحد بود. آزمون های آماری در هر دو حالت اختلاف معنی داری را بین دانشجویان دختر و پسر نشان دادند ($p < 0/05$).

میانگین قرارگیری روزانه در معرض نور آفتاب در دانشجویان پسر $80/83 \pm 56/58$ دقیقه و در دانشجویان دختر $45/71 \pm 44/42$ دقیقه بود، که دارای اختلاف معنی داری بودند ($p = 0/001$). مدت زمان قرارگیری در معرض نور

آفتاب در دانشجویان دختر و پسر در جدول 3 نشان داده شده است. بر اساس نتایج بدست آمده شاخص توده بدنی بیش از 57 درصد دانشجویان نرمال بود. نتایج بین شاخص توده بدنی و میانگین سرمی ویتامین D افراد مورد پژوهش ارتباط معنی داری را نشان نداد ($p = 0/38$). از نظر میزان استفاده از کرم های ضد آفتاب در دانشجویان دختر، $42/4$ درصد بصورت همیشه، $40/2$ درصد بصورت گاهی اوقات و $17/4$ درصد عدم استفاده (بندرت) را بیان نمودند. این آمار در دانشجویان پسر، $6/3$ درصد بصورت همیشه، $20/3$ درصد بصورت گاهی اوقات و $73/4$ درصد خیر (بندرت) بوده است. ارتباط معنی داری بین میانگین سطح سرمی ویتامین D و استفاده از کرم های ضد آفتاب بدست نیامد ($p = 0/52$) (جدول 4). آزمون های آماری نشانگر عدم ارتباط معنادار ($p = 0/68$) بین نوع پوشش در زمان قرار گیری در معرض نور آفتاب با سطح سرمی ویتامین D می باشد (جدول 4). نتایج از نظر نوع پوشش و استفاده از کرم های ضد آفتاب اختلاف معنی داری را بین دانشجویان دختر و پسر نشان داد ($p = 0/001$).

جدول 1- میانگین و انحراف معیار برخی ویژگیهای افراد مورد پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار
سن (سال)	21/2	2/24
قد (سانتی متر)	169/24	10/5
وزن (کیلوگرم)	64/45	11/35
شاخص توده بدنی (کیلوگرم بر مجذور قد)	22/46	3/14
سطح سرمی ویتامین D (nmol/l) در کل افراد مورد پژوهش	18/9	7/02
سطح سرمی ویتامین D (nmol/l) در دانشجویان پسر	19/76	6/35
سطح سرمی ویتامین D (nmol/l) در دانشجویان دختر	18/17	7/51
دریافت ویتامین D از طریق مواد غذایی در 24 ساعت (واحد بین المللی)	713/27	657/21
دریافت ویتامین D از طریق مواد غذایی در هفته (واحد بین المللی)	2689/82	1749/5
قرارگیری در معرض نور آفتاب (دقیقه در روز)	62/52	53/43

جدول 2- سطح سرمی ویتامین D و دریافت 24 ساعته ویتامین D از راه مواد غذایی در افراد مورد پژوهش

P	کل دانشجویان		دانشجویان پسر		دانشجویان دختر		
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
*0/07	6	3/5	2	2/5	4	4/3	نرمال
	50	29/2	28	35/4	22	23/9	کمبود خفیف
	110	64/3	49	62	61	66/3	سطح ویتامین D کمبود متوسط
	5	2/9	0	0	5	5/4	کمبود شدید
	106	62	59	74/7	47	51/1	مطلوب
**0/03	17	9/9	3	3/8	14	15/2	نسبتاً "مطلوب
	48	28/1	17	21/5	31	33/7	دریافت ویتامین D در 24 ساعت نامطلوب

*آزمون دقیق فیشر **آزمون مجددور کای

جدول 3- مدت زمان قرار گیری در معرض نور آفتاب و شاخص توده بدنی (BMI) در افراد مورد پژوهش

P	کل دانشجویان		دانشجویان پسر		دانشجویان دختر		
	تعداد	درصد	تعداد	درصد	تعداد	درصد	
*0/001	74	45/4	23	29/5	51	60	1-30
	40	24/6	21	26/6	19	22/4	31-60
	36	22	23	29/5	13	15/3	61-120
	13	8	11	14/1	2	2/4	121 و بیشتر
**0/89	38	100	18	47/4	20	52/6	<18/5
	98	100	46	46/9	52	53/1	18/6-25
	31	100	14	45/2	17	54/8	25/1-30
	4	100	1	25	3	75	>30/1

*آزمون دقیق فیشر **مجدور کای

جدول 4-ارتباط شاخص توده بدن (BMI)، استفاده از کرم ضد آفتاب و نوع پوشش در زمان قرار گیری در معرض نور آفتاب با میانگین ویتامین D سرم در افراد مورد پژوهش

F	P	انحراف معیار	میانگین ویتامین D سرم	تعداد		
		8/00	19/37	38	<18/5	
1/04	*0/38	6/13	18/65	98	18/6-25	شاخص توده بدن
		8/56	19/81	31	25/1-30	
		2/47	13/57	4	>30/1	
		7/75	17/88	44	بلی (همیشه)	استفاده از کرم ضد آفتاب
0/64	*0/52	7/2	19/36	53	گاهی اوقات	
		6/46	19/19	74	خیر (بندرت)	
		7/82	18/17	85	پوشش کامل (با روسری یا کلاه)	
0/62	*0/68	8/25	19/98	32	پوشش کامل (بدون روسری یا کلاه)	نوع پوشش در زمان قرار گیری در معرض نور آفتاب**
		5/37	18/5	57	پوشش کامل پاها و پوشش بالای آرنج	
		4/75	21/61	8	پوشش پاها بالای زانو و پوشش بالای آرنج	

*آزمون آنالیز واریانس یک طرفه **تعدادی از نمونه ها بیش از یک مورد را ذکر کرده بودند

بحث

آفتاب، فرهنگ غذایی، برنامه غنی سازی محصولات غذایی، نوع پوشش لباس در زمان قرار گیری در معرض نور آفتاب، استفاده از کرم های ضد آفتاب و موقعیت جغرافیایی منطقه می تواند توجه کننده این اختلاف باشد. سنندج در منطقه ای کوهستانی در موقعیت 46 دجه طول شرقی و 35 درجه عرض شمالی با ارتفاع تقریبی 1500 متر از سطح دریا واقع شده است. از نکات قابل تامل در نتایج مطالعه حاضر، عدم اختلاف معنی دار بین واحدهای مورد پژوهش دختر و پسر از نظر سطح سرمی ویتامین D می باشد که با بیشتر پژوهش های مشابه انجام گرفته در تضاد است (19 و 14-12 و 7). بنظر می رسد موقعیت جغرافیایی منطقه کردستان از نظر زاویه تابش نور آفتاب و ارتفاع از سطح دریا و همچنین فصل انجام این پژوهش که در اواخر فروردین ماه انجام گرفت در کسب این نتیجه موثر باشد. انجام مطالعات مشابه تکمیلی در فصول دیگر سال بخصوص در فصل تابستان ضروری بنظر می رسد. میزان مطلوب دریافت ویتامین D از راه مواد غذایی در 24 ساعت حداقل 400 واحد بین المللی

نتایج این مطالعه نشان داد که 96/5 درصد از افراد مورد پژوهش دارای درجات مختلف از کمبود ویتامین D بودند، بطوریکه 67 درصد آنان (71/7 درصد دانشجویان دختر و 62 درصد دانشجویان پسر) کمبود متوسط یا شدید داشتند. در مطالعه انجام گرفته در شهرستان فسا که با هدف مقایسه سطح سرمی ویتامین D در زنان دارای وزن طبیعی و اضافه وزن انجام گرفت، بیش از 80 درصد زنان شرکت کننده درجات مختلف از کمبود ویتامین D داشتند (18). در پژوهش دیگری که در قزوین انجام گرفت، 81 درصد پسران و 100 درصد دختران 18-10 ساله کمبود ویتامین D داشتند (13). در مطالعه مشابه دیگری که در بوستون آمریکا انجام گرفت، نتایج حاکی از کمبود ویتامین D در 26 درصد دختران و 20 درصد پسران 18-11 ساله بود (19). اکثریت مطالعات مشابه نشانگر شیوع کمبود ویتامین D در جوامع مختلف و با درجات متفاوت می باشد. بنظر می رسد عواملی از قبیل مدت زمان قرار گیری در معرض نور

است (20). پژوهش حاضر نشان داد میانگین دریافت ویتامین D روزانه دانشجویان $713/27 \pm 657/21$ واحد بین المللی بود، اختلاف معنی داری بین دانشجویان دختر و پسر وجود داشت، بطوریکه حدود 51 درصد دانشجویان دختر در وضعیت مطلوب قرار داشته در حالیکه این آمار در دانشجویان پسر $74/7$ درصد بود. در مطالعه ای که در دبیرستانهای سبزوار انجام گرفت، میزان دریافت ویتامین D روزانه از طریق مواد غذایی کمتر از مقدار توصیه شده بود، این میزان در پسران $90/85 \pm 150/15$ و در دختران $80/85 \pm 110/5$ گزارش گردیده است (16). با توجه به اینکه اکثریت دانشجویان مورد مطالعه (65 درصد) در این پژوهش ساکن خوابگاه بوده و حداقل یک وعده غذایی را در دانشگاه صرف می کردند، دریافت نسبتاً مناسب مواد مغذی را می توان توجیه کرد. در مطالعه حاضر ارتباط معنی دار بین دریافت ویتامین D از طریق مواد غذایی و سطح سرمی ویتامین D واحدهای مورد پژوهش بدست نیامد. یافته های مطالعه انجام گرفته در خوزستان با نتایج پژوهش حاضر مطابقت دارد (21). در برخی مطالعات انجام گرفته در کشورهای ژاپن و آمریکا نیز نتایج نسبتاً مشابه بدست آمده است (22-24). بنظر می رسد غنی سازی ناکافی محصولات غذایی در ایران و از طرفی دریافت ناکافی کلسیم از طریق مواد غذایی و بخصوص لبنیات می تواند در کسب این نتیجه موثر باشد (25). اهمیت دریافت کلسیم با توجه به وضعیت ویتامین D بر اساس این حقیقت است که مصرف کافی کلسیم می تواند باعث اصلاح سطح سرمی $25(OH)D$ با کاهش ترشح پاراتورمون و همچنین کاهش هیدروکسیلاسیون $25(OH)D$ به $25(OH)2D$ شود (26). انجام مطالعات تکمیلی در خصوص میزان دریافت کلسیم از طریق مواد غذایی و وضعیت ترشح پاراتورمون و ارتباط آن با سطح سرمی ویتامین D در جامعه مشابه مطالعه حاضر پیشنهاد می گردد. مطالعه ای در کشور کره بر روی 379 نفر از دانش آموزان 7-15 ساله نشان داد در 86 درصد موارد حتی بعد از پیروی از دستورالعمل های پیشگیرانه از

کمبود ویتامین D، سطح سرمی ویتامین D در حد ناکافی بوده است و آن را با محل جغرافیایی و زندگی در محل های دور از نور خورشید مرتبط دانسته اند (27). یکی از عوامل موثر در تامین ویتامین D سرم، سنتز پوستی آن از طریق قرار گرفتن در معرض نور آفتاب می باشد (2). در مطالعه حاضر اکثریت دانشجویان دختر (69 درصد) متوسط قرار گیری در معرض نور آفتاب را 30-1 دقیقه در روز اعلام نموده اند در حالیکه اکثریت دانشجویان پسر (70/5 درصد) زمان قرار گیری در معرض نور آفتاب را بیش از 30 دقیقه در روز اعلام کردند. میزان قرار گرفتن در معرض نور آفتاب در دانشجویان پسر بطور معنی دار بیش از دانشجویان دختر بود، که با مطالعات انجام گرفته در مناطق مختلف ایران مطابقت دارد (28 و 19 و 14). در مطالعه حاضر ارتباط معنی دار بین مدت قرار گیری در معرض نور آفتاب و سطح سرمی ویتامین D افراد مورد پژوهش بدست نیامد. در برخی مطالعات نیز نتایج مشابهی مبنی بر عدم رابطه بین زمان مواجهه با نور خورشید و سطح سرمی ویتامین D گزارش شده است (29 و 30)، اما در بررسی های متعددی نیز این رابطه مشاهده شده است (19 و 16 و 13). با توجه به نوع پوشش افراد مورد پژوهش در این مطالعه در زمان مواجهه با نور آفتاب که در 79/3 درصد دانشجویان دختر و 31/6 درصد دانشجویان پسر با پوشش کامل بوده است و از طرفی استفاده از کرم های ضد آفتاب که در 82/6 درصد دانشجویان دختر و 21 درصد دانشجویان پسر بصورت همیشگی یا گاهی اوقات رایج بوده است، تاثیر نور آفتاب بر پوست و در نتیجه سنتز ویتامین D را کاهش داده است و همچنین موقعیت جغرافیایی استان کردستان و زمان انجام نمونه گیری (فروردین ماه) نتایج بدست آمده را توجیه می کند. هرچند در حال حاضر توافق جامعی برای مدت قرار گیری بدون پوشش ضد آفتاب پوستی در معرض نور آفتاب وجود ندارد ولی معمولاً توصیه می شود بصورت منظم حداقل دو بار در هفته و هر بار حداقل 15 دقیقه بدون ضد آفتاب و پوشش بازوها و ساق پا در معرض نور آفتاب قرار

نتیجه گیری

شیوع بالای کمبود سرمی ویتامین D در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه علوم پزشکی کردستان که نماینده قشر جوان دانشگاهی منطقه می باشند را به عنوان هشدار جدی برای مسئولین امر و خانواده ها تلقی کرده و لزوم برنامه ریزی اساسی در خصوص ارتقاء آگاهی، بهبود سبک زندگی افراد جامعه و غنی سازی محصولات غذایی و حتی توزیع مکمل های ویتامین D بدون در نظر گرفتن جنسیت، ضروری بنظر می رسد.

تشکر و قدردانی

این پژوهش با حمایت مالی معاونت تحقیقات و فن آوری دانشگاه علوم پزشکی کردستان انجام شده است. نویسندگان مقاله مراتب تشکر و قدردانی خود را از معاونت تحقیقات و فن آوری دانشگاه و شورای پژوهشی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی کردستان که با تصویب طرح و حمایت مالی، نهایت همکاری خود را با پژوهشگران داشتند، ابراز می نمایند.

گرفته تا سنتز پوستی ویتامین D بطور کافی انجام بگیرد (31). وزن و بویژه نمایه توده بدن (BMI) از عوامل موثر بر وضعیت ویتامین D سرم گزارش شده است. تاثیر منفی توده چربی نیز بر وضعیت ویتامین از موارد مورد بحث می باشد (32). با توجه به نقش بافت چربی به عنوان محل ذخیره ویتامین D، افراد چاق ظرفیت ذخیره بیشتری برای این ویتامین دارند که منجر به کاهش سرمی ویتامین D می شود (33). در این مطالعه اکثریت افراد مورد پژوهش (55 درصد) دارای نمایه توده بدن نرمال بوده و علیرغم پایین تر بودن میانگین سطح سرمی ویتامین D در افراد چاق، رابطه معنی دار بین سطح سرمی ویتامین D و نمایه توده بدن بدست نیامد. این نتیجه با پژوهش های انجام گرفته در قزوین، اصفهان و تبریز مطابقت داشته (34 و 13 و 12) و در تضاد با نتایج مطالعات انجام گرفته در اراک (14)، تهران (30) و همچنین بررسی های انجام گرفته در کشورهای ایتالیا و کره می باشد (31 و 27)، بطوریکه ارتباط معکوس معنی داری بین سطح سرمی ویتامین D و شاخص توده بدنی مشاهده شده است، یعنی در افراد دارای نمایه توده بدن بالاتر سطح سرمی ویتامین D کمتر است.

References

- Holick MF. The vitamin D epidemic and its health consequences. *J Nutr* 2005; 135: 2739S-48S.
- Shodjai Tehrani H. In translation text book of preventive and social medicine a treatise on community health. Park JE, Parker K. 17th ed. Tehran: Samaat publication;2008.p.374-379.
- Holick MF. Vitamin D: importance in the prevention of cancers, type 1 diabetes, heart disease, and osteoporosis. *Am J Clin Nutr* 2004; 79: 362-71.
- Holick MF. Sunlight and vitamin D for bone health and prevention of autoimmune diseases, cancers, and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 2004; 80: 1678s-88s.
- Hosseini Nejad A, Maqbooli J, Mirzaei KH, Khoshniat Nikoo M, Karimi F, Hosseini A and et al. The relationship between low vitamin D levels and risk of metabolic syndrome among Iranian adult population. *Journal of Diabetes and Lipid Iran* 2010; 9:383-389.
- Ferder M, Inserra F, Manucha W, Ferder L. The world pandemic of vitamin D deficiency could possibly be explained by cellular inflammatory response activity induced by the renin-angiotensin system. *Am J Physiol Cell Physiol* 2013; 304:1027-39.
- Morad Zadeh K, Larijani B, Keshtkar AA, Hossein Nezhad A, Rajabian R, Nabi Poor I and et al. Normal values of vitamin D and prevalence of vitamin D deficiency among Iranian population. *Sci J Kurd Univ Med Sci* 2006;10:33-43.
- Holick MF. High prevalence of vitamin D inadequacy and implications for health. *Mayo Clin Proc* 2006;81:353-73.

9. Azizi F, Janghorbani M, Hatami H. Epidemiology and control of common diseases in Iran. 2nd ed. Tehran:Khosravi publication; 2011.p.114-115.
10. Holick MF, Siris ES, Binkley N, Beard MK, Khan A, Katzer JT, Petruschke RA. Prevalence of vitamin D inadequacy among postmenopausal North American women receiving osteoporosis therapy. *J Clin Endocrinol Metab* 2005; 90: 3215-24.
11. Sullivan SS, Rosen CJ, Halteman WA, Chen TC, Holick MF. Adolescent girls in Maine at risk for vitamin D insufficiency. *J Am Diet Assoc* 2005; 105:971-974.
12. Moussavi. M, Heidarpour R, Aminorroaya A , PournaghshbandZ , Amini M. Prevalence of Vitamin D deficiency in Isfahanian high school students in 2004. *Horm Res* 2005;64: 144–148.
13. Ghanei L, Jalilolghadr SH, Javadi M, Ghorbani A, Khoeiniha MH. Epidemiology of vitamin D deficiency among 10-18 years old population of Minoodar district, Qazvin (2010). *JQUMS* 2015; 18: 24-32.
14. Talaei A, Yadegari N, Rafee M, Rezvanfar MR. Vitamin D Deficiency and Its Cut-off Point among young teenagers. *Journal of Birjand University of Medical Sciences* 2011;17: 210- 216.
15. Lips P. Vitamin D status and nutrition in Europe and Asia. *J Steroid Biochem Mol Biol* 2007; 103: 620-5.
16. Kooshki A, Akbarzadeh R, Rivandi M. Assessment of nutritional intake and its relationship to educational achievement among high school students. *Quarterly Journal of Sabzevar University of Medical Sciences* 2014; 21: 522-528.
17. Heshmat R, Mohammad K, Majdzadeh SR, Forouzanfar MH, Bahrami A, Ranjbar GH and et al. Vitamin D deficiency in Iran: A multi-center study among different urban areas. *Iranian J Publ Health (A supplementary issue on Osteoporosis and Bone Turnover)* 2008; 1:72-78.
18. Roshanzamir F, Mehrabani HH, Meshkibaf M , Mahmoodi M , Bizhani R , Khorshid A. Comparing the amount of 25-hydroxy vitamin D3 concentrated in serum of normal and overweight/ obese women and its relation to metabolic syndrome. *Journal of Fasa University of Medical Sciences* 2014 ;4 :194-200.
19. Gordon Catherine M, DePeter Kerrin C, Feldman Henry A, Grace E , Jean Emans S. Prevalence of vitamin d deficiency among healthy adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2004; 158:531-537.
20. Deman John M. Principles of food chemistry. Traslated by Ghnbarzadeh B. 2nd ed .Tehran: Ayeezh, 2005: 247-248.
21. Hejazi E, Amani R, Sharafaldin Zadeh N, Cheraghian B. Comparison of the dietary intake of vitamin D and serum 25-OH-vitamin D3 levels between multiple sclerosis patients and healthy subjects. *Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology* 2008; 2:59-66.
22. Nakamura K, Nashimoto M, Matsuyama S, amamoto M. Low serum concentrations of 25- hydroxyvitamin D in young adult Japanese women: a cross sectional study. *Nutrition* 2001; 17:921–925 .
23. Hanley DA, Davison KS. Vitamin D insufficiency in North America. *J Nutr* 2005; 135:332-7.
24. Calvo MS, Whiting SJ. Prevalence of vitamin D insufficiency in Canada and the United States: importance to health status and efficacy of current food fortification and dietary supplement use. *Nutr Rev* 2003; 61:107-13.
25. Dinarvand R. Food enrichment with vit D. *Fardanews*. october 2014. Available from: URL:<http://www.fardanews.com/fa/news/373893>.

26. Andreoli Thomas E. Cecil Essential of Medicine. Translated by :Gharoni M and et al. 8th ed. Tehran : Andisherafi, 2010.p.973-75.
27. Han SW, Kang HR, Kim HG, Kim JH, Uhm JH, Seo JY. Subclinical vitamin D insufficiency in Korean school-aged children. *Pediatr Gastroenterol Hepatol Nutr* 2013; 16: 254-60.
28. Khalaji N ,Asadzadeh S, Neyestani TR, Hajifaraji M, Omidvar N, Shariatzadeh N and et al. High prevalence of vitamin D deficiency in school age children in Tehran, 2008: a red alert *Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology* 2013; 7:389-398.
29. Enderson L, Irving K, Gregory J, Bates CJ, Prentice A, Perks J and et al. The National Diet and Nutrition Survey: adults aged 19 to 64 years- vitamin and mineral intake and urinary analysis. Available from: URL: <http://www.foodstandards.gov.uk/multimedia/pdf>. Access time: April 15, 2004.
30. Nakamura K, Nashimoto M, Hori Y, Yamamoto M. Serum 25-hydroxyvitamin D concentrations and related dietary factors in peri- and postmenopausal Japanese women. *Am J Clin Nutr* 2000; 71: 1161– 1165.
31. Vierucci F, Del Pistoia M, Fanos M, Erba P, Saggese G. Prevalence of hypovitaminosis D and predictors of vitamin D status in Italian healthy adolescents. *Ital J Pediatr* 2014; 40: 54-62.
32. Alemzadeh R, Kichler J, Babar G, Calhoun M. Hypovitaminosis D in obese children and adolescents: relationship with adiposity, insulin sensitivity, ethnicity, and season. *Metabolism* 2008; 57:183-91.
33. Talaei A, Yadegari N, Rafee M, Rezvanfar MR, Moini A. Prevalence and cut-off point of vitamin D deficiency among secondary students of Arak, Iran in 2010. *Indian J Endocrinol Metab* 2012; 16: 786-90.
34. Ostad Rahimi Aa, Zarghami Nb, Sadighi Ac. Relationship between vitamin D and nutritional status in healthy reproductive age women. *Int J Endocrinol Metab*. 2006; 4: 1-7.