***دور الفيتامين D في مرض Covid-19***

كنت اتجول في احد شوارع مدينتي جلست في احد المقاهي لأخذ قسط من الراحة جلس بجانبي رجلا شيخا كبيرا يقارب السبعينات من عمره طلب قدحا من الشاي وقبل أن يشرب منه أخرج علبة صفراء تحتوي على حبات دواء أخذ واحدة ما هذا ياعم سألته هل انت مريض فأجابني تعلم يا ولدي بجائحة كورونا ونصحني احد الاصدقاء ان تناول حبة واحدة بالأسبوع مفيده جدا للوقاية من هذا المرض لكن ياعم ما هي قوته قال وكيف لي أن أعرف طلبت من الصيدليه فأعطاني هذه. اخذني الشغف لأعرف ما قصة هذا الدواء خرجت مسرعا لمكتبة قريبة ما ان دخلت حتى وجدت غرفة واسعة تحوي العديد من الرفوف الخشبيه وفي كل منها مجموعة كبيرة من الكتب ذات أحجام مختلفة منها صغير ومنها كبير الحجم سألت نفسي من أين ابدأ هل اسأل أمين المكتبة ام ام أبد بالتسلسل بينما أتجول بين الألواح الخشبية رأيت رجلا ذا شعر أبيض يرتدي نظارات من الطراز القديم وهو منكب على القراءة وقع نظري على صورة الفايروس المنتشرة صوره بالاعلانات جلست انتظره حتى يفرغ من قراءته بعد فترة ترك مكانه إلى غرفة جانبية لحقته واذا بها تبدو أنها مكان للاستراحة طلب قدحا من الشاي وأخرج غليونه ليدخن سيجارة ذهبت إليه مترددا مع تزايد نبضات قلبي كلما اقتربت خطوة بعد السلام يا عم هل لي أن أسألك تبدو لي مهتما من خلال كتابك الذي تقرأه اجابني بعد أن أخذ شيئا قليلا من الشاي مع نفس عميق من الدخان قال نعم بني هذا من اختصاصي قصصت عليه ما سمعت من ذلك الرجل المسن فأجاب اسمع بني قبل كل شيء يجب أن أكلمك عن الجهاز المناعي هناك نوعان من المناعة نوع ذاتي او فطري ونوع مكتسب اما الفطري فهو يولد مع الإنسان تحت تأثير عوامل جينية وبيئية ويتكون من مجموعة خلايا منتشرة في الطبقة السفلى من الجدار الواقي وما هو الجدار الواقي استاذ هو عبارة عن الجلد والخلايا المبطنة لأجهزة الإنسان اعلم بني ان الجهاز التنفسي يشكل 70 متر مربع مبطن بخلايا طلائيه ذات افرازات مخاطية يكون عرضة للأمراض ومن هذه الخلايا لللمفوسايت بكلا نوعيها B و T ونيتروفيل والماكروفيج عندما يدخل شيء غريب تنتبه هذه الخلايا وتتازر فيما بينها وترسل ايعازات لتعزيزها ومدها بعدد اكبر منها مثل الذي يحصل في الجيش بعده تنتج مواد كيميائية تحاول السيطرة ومنع دخول وتكاثر الفيروسات والبكتريا في النتيجه تقوم بالفراغ كميات كبيره من المواد الكيميائية والتي ان زادت عن تركيزها تؤتر سلبا على أعضاء الجسم الأخرى والعضو المصاب أيضا فينتج عن تباعد الخلايا الطلائيه وتلك التي تبطن الأوعية الدموية مسببة نضوح لهذه السوائل والتي تسبب متلازمة العجز التنفسي كما هو في مرض كورونا ثم انتبه وقال أراك قد ضعت في بحر المعلومات كلا استاذ اجبت لكني مستغرق بما يحدث قلت استاذ وما هو دور فيتامبن D انظر بني وجود كمية كافية من هذا الفيتامين في الدم يدخل إلى هذه الخلايا وبدورها تحوله إلى فيتامين فعال لاحتوائها على انزيم ألفا هايدوركسيليز وبوحود الَمستقبلات VDR يعمل الفيتامين منع الإفراط في عمل الخلايا المناعة استاذ وما هو النوع الثاني من المناعة النوع الثاني وهو المناعة المكتسبة وهذه تتمثل إستقبال الجسيمات الغريبة بواسطة خلايا الشجيرات والتي تنقلها لمركز القرار المتمثل نوعين من خلايا الليمفوسايت B و T ليصدر التدابير اللازمة كما يحدث في الجيش تصل المعلومات لمراكز القرار وتكون أقوى من المناعة الفطرية ويبقى مدة أطول حيث تنتج عنه خلايا الذاكرة التي تتذكر هذا الجسم الغريب حتى لو بعد فترة طويلة من الزمن فدور الفيتامين D يقوي من عملها ويتنج مادتين في الوقت الحاضر وتسمى كاثلديسين و ديفنسين ويساعد بعد دخوله لنوات الخلايا بإنتاج جينات تقوم بتوليد الَمستقبلات ارجو ان لا اكون قد اثقلت عليك بني كلا استاذ ارجوك تابع لكني لا استطيع اللحاق بهذه المعلومات تابع الأستاذ قائلا دور الفيتامين D"انه يقلل الاصابه بالامراض التنفسية حيث كان الهنود يعالجون مرضاهم المصابين بالتدرن الرئوي بتعريضه لأشعة الشمس دون أن يعرفوا لماذا وكذلك تقلل الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل الأنفلونزا أما دوره في مرض Covid-19 لم يحسم بعد بسبب الاعتماد على دراسات وصفية هي عادة تكون ضعيفة حيث تم ملاحظة أن اغلب الإصابات من النوع الشديد والتي تحتاج دخول المشفى او العناية المركزة كانت مستوى الفيتامين D قليلة أي أقل من 20 ng/mL لكن هل هل تناول هذا الفيتامين يقلل الإصابة غير معلوم بل العكس لوحظ يسبب ضرر مثل زيادة التخثر بالدم والتي بدورها تعتبر من الاختلاجات المسببة لتلف الأنسجة المتعدد ولم يثبت انه يقلل نسبة الوفيات او مدة البقاء بالمشفى واخرى اثبتت عكس ذالك وما هو الحل استاذ ننصح بالغذاء الصحي او الدواء للحفاظ على سلامة الجسم ولما له دور مهم في بناء العظام وسلامة العظلات وخاصة بعد الحجر الصحي وقلة الحركة والتعرض لأشعة الشمس رأيت الاستاذ لم يبقى شيء من الشاي والغليون قرب على النهاية وبقي لدى سؤال واحد فاسرعت استاذ سؤال اخير ماهي القوة التي يتناولها من هذا الفيتامين قال اثبتت الدراسات تناول فيتامين D بجرعات قليلة يوميا او أسبوعيا عن طريق الفم افضل من أخذ جرعات كبيرة وتسمى bolus بمعدل 1000-4000 وحدة له تأثير ووقاية افضل لجسم

الإنسان إذا بني نحتاج إلى دراسات استقرائية ومتابعة لعدة سنين لمعرفة الجواب الصحيح بني حان موعد إكمال قراتتي الله يحفظكم من الداء والوباء.