**المستخلص عربي :**

عُملت هذه الدراسة على المراهقات في المدارس في مدينة جدة لدراسة مدى انتشار نقص فيتامين ( د ) لديهن وعلاقته بالغذاء والتعرض للشمس .

وجد أن 81% من الحالات مصابة بلين العظام ( 350 من 433 حالة ) مستوى فيتامين ( د ) في 40% كان متدنياً جداً ، لم توجد أعراض في 61% من الحالات وكانت أغلب الأعراض غير محددة إن وجدت .

وجدت علاقة موجبة بين قلة الكالسيوم في الغذاء وقلة التعرض للشمس مع نقص فيتامين ( د ) كان مستوى الكالسيوم في الدم 89% من الحالات طبيعياً وكذلك مستوى الكالاين فوسفاتاز في الدم في 40% من الحالات .

يجب معاينة مستوى فيتامين ( د ) في الدم لتشخيص لين العظام ،وكذلك يجب تشجيع شرب الحليب والتعرض للشمس في المدراس وزيادة الوعي الصحي .

**Abstract:**

Worked on the study of adolescent girls in schools in the city of Jeddah to study the prevalence of vitamin D have and its relationship to food and exposure to the sun.

Found that 81% of cases infected bone Blaine (350 of 433 cases) the level of vitamin D in 40% was very low, there were no symptoms in 61% of cases and most were non-specific symptoms, if any.

Found a positive relationship between the lack of calcium in the diet and lack of sun exposure with vitamin deficiency (d) the level of calcium in the blood 89% of normal cases, as well as the level of alkaline Vosvataz in the blood in 40% of cases.

Must display the level of vitamin D in the blood for the diagnosis of osteomalacia, as well as be encouraged to drink milk and sun exposure in schools and to increase health awareness.