

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ਕ-ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ (ਪੂਰਕ-ਆਹਾਰ) ਲੈਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ

ਜਾਂ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਏ ਪੱਧਰ ਹੋਣ ਵੱਜੋਂ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ (ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਏ ਪੱਧਰ)

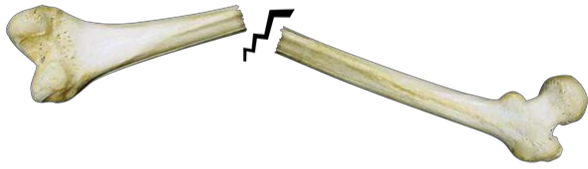


ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।



ਜਿਹੜੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਘੱਟ ਹੋਏ ਪੱਧਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਓਸਟਿਓਮਲੇਸ਼ੀਆ ਨਾਮਕ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।



ਹੱਡੀਆਂ ਨਰਮ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫਦੇਹ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਸੱਟ ਦੇ ਹੱਡੀਆਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਹੋਣੇ), ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਤੁਰਨਾ-ਫਿਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕੇਟਸ ਨਾਮਕ ਇਹੋ-ਜਿਹੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਲਗਭਗ ਸਾਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ (ਲਗਭਗ 90%), ਇਸ ਲਈ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਪਰ, ਫੇਰ ਵੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।



ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਇਸ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ



ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ (ਮਾਰਚ ਤੋਂ ਅਕਤੂਬਰ) ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਪਰ, ਪਤਝੜ ਰੁਤ/ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ 10mcg ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲਈਏ

UK ਵਿੱਚ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੱਕ ਧੁੱਪ ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਅਣਢੱਕਿਆ ਛੱਡ ਕੇ ਲੋੜੀਂਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਕਸਰ ਅਣਢੱਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੂਹਣੀ ਤੋਂ ਗੁੱਟ ਤੱਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ, ਹੱਥ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ)।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਝੁਲਸਣ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ (ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਸਾੜ ਜਾਂ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਦਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਜਾਂ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ) ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਸਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ।

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:



- ਤੇਲ ਵਾਲੀਆਂ ਮੱਛੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰਡੀਨ, ਹੇਰਿੰਗ, ਸਾਮਨ ਅਤੇ ਮੈਕਰਲ),



- ਲਿਵਰ, ਅੰਡੇ ਦੀ ਜਰਦੀ, ਖੁੰਭਾਂ, ਪਨੀਰ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਮੱਖਣ (ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ)



- ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਬਣਾਏ ਗਏ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਬਣਾਉਣੀ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਨਾਸ਼ਤੇ ਦੇ ਸਿਰਿਅਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ)



ਆਪਣੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?



ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਘਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵੱਜੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸਪਲੀਮੈਂਟ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੀ ਵੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਜੋਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਸਪਲੀਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟਾਂ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਫੂਡ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੰਜ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਸੈਂਟਰ ਤੋਂ ਘੱਟ ਖਰਚ 'ਤੇ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ।

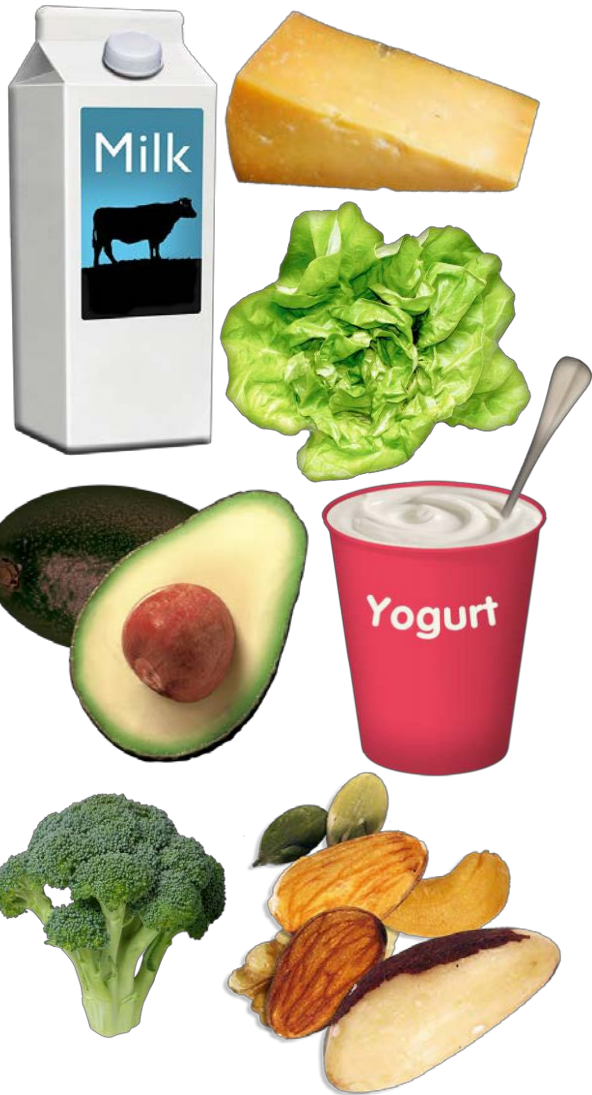


ਆਪਣੀ ਮਿਡਵਾਇਫ ਜਾਂ ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਤੋਂ ਹੈਲਦੀ ਸਟਾਰਟ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨੇੜਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸੈਂਟਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ



ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੈ।



ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣੇ ਜ਼ਰੀਏ ਲੋੜੀਂਦਾ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਮਿਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਕ, ਪਰ ਲਗਭਗ ਸਾਰੀ ਬਾਲਗ ਵੱਸੋਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 700 ਮਿ.ਗ੍ਰਾ. ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੁੱਧ-ਉਤਪਾਦ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਟੋਫੂ ਅਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਹਨ।



ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਵੈੱਬਪੇਜ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

<https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/calcium/>