

مریضوں کے لیے وٹامن D کی معلومات



وٹامن D ہڈیوں کی صحت کے لیے ناگزیر ہے۔ یہ ہماری خوراک سے کیلشیم اور دیگر غذائی عناصر کے جذب ہونے کے لیے ضروری ہے، نیز یہ ہڈیوں کو مضبوط اور صحت مند رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔

ایسے لوگوں کے لیے وٹامن D کا تکملہ لینے کی سفارش کی جاتی ہے جو کافی مقدار میں وٹامن D نہیں لیتے ہیں

یا

کسی خون کی جانچ میں جن کی تشخیص وٹامن D کی کم سطح کے حاملین کے طور پر کی گئی ہو۔

وٹامن D کی کمی (وٹامن D کی انتہائی کم سطحیں)

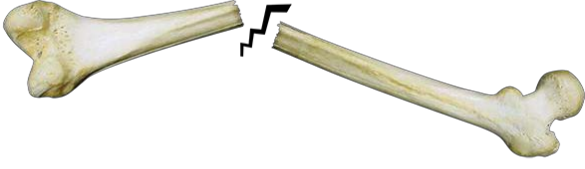


وٹامن D کی کمی اس صورت میں پیش آتی ہے جب لوگ ایک مدت تک وٹامن D کی سفارش شدہ سطح حاصل نہیں کرتے ہیں۔



ایک لمبی مدت تک وٹامن D کی انتہائی کم سطحوں والے بالغ افراد کے یہاں ایک حالت فروغ پا جاتی ہے جسے اوسٹیو ملیشیا (osteomalacia) کہا جاتا ہے۔ اس صورت میں، ہڈیوں سے کیلشیم ختم ہو جاتا ہے۔

ہڈیاں نرم اور تکلیف دہ ہو جاتی ہیں اور بغیر کسی چوٹ کے ہڈیاں ٹوٹ سکتی ہیں (ان میں فریکچر ہو سکتا ہے)، عضلات بھی کمزور ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے چلنا پھرنا دشوار ہو جاتا ہے۔



جن بچوں میں وٹامن D کی بہت کمی ہوتی ہے ان کے یہاں اسی جیسی ایک حالت فروغ پا سکتی ہے جسے ریکیٹس (بچوں کی ہڈیوں کی بیماری) کہا جاتا ہے، اور اس سے بچوں کی نشوونما بھی متاثر ہو سکتی ہے۔



ہمارے جسم کو حاصل ہونے والی تقریباً ساری وٹامن D دھوپ سے حاصل ہوتی ہے (تقریباً 90%)، اس لیے محفوظ انداز میں دھوپ لیتے رہنا ضروری ہے۔



وٹامن D کی ایک بہت معمولی مقدار ان غذاؤں سے حاصل ہوتی ہے جو ہم تناول کرتے ہیں۔ تاہم، اس صورت میں بھی متوازن غذا کے حصہ کے طور پر ایسی غذائیں کھانا ضروری ہے جن میں وٹامن D ہو۔



بعض لوگوں کے یہاں دیگر لوگوں کے مقابلہ وٹامن D کی کمی کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ اس کی وجہ شاید یہ ہو سکتی ہے کہ وہ لوگ اپنی جلد پر دھوپ سے کافی مقدار میں وٹامن D کی افزائش پر قادر نہ ہوں یا ان کی خوراک میں وٹامن D کم ہو، یا اس کی وجہ متذکرہ بالا دونوں صورتیں ہو سکتی ہیں۔



بیشتر لوگوں کے لیے وٹامن D کی سطحیں بڑھانے کا بہترین طریقہ گرمیوں کے مہینوں میں (مارچ تا اکتوبر) گھر سے باہر باقاعدہ طور پر وقت گزارنا ہے۔ تاہم گرمی / سردی کے مہینوں میں، اس بات کی سفارش کی جاتی ہے کہ ہم لوگ 10 مائیکروگرام وٹامن D کا تکملہ لیں۔

برطانیہ میں صبح 11 بجے سے شام 3 بجے تک دھوپ انتہائی تیز رہتی ہے۔

بیشتر لوگ اس وقت کے دوران مختصر مدتوں کے لیے باہر جا کر اور جلد کے صرف ان حصوں کو کھول کر جن پر اکثر دھوپ پڑتی ہے (جیسے آستین، ہاتھ یا ٹانگوں کا نچلا حصہ) کافی مقدار میں وٹامن D حاصل کر سکتے ہیں۔

اس دوران دھوپ میں جھلسنے (sunburn) سے اجتناب ضروری ہے۔

زیادہ دیر تک دھوپ میں رہنا (مثال کے طور پر، جس سے جلد جھلس جائے یا جلد پر گہرے دھبے پڑ جائیں) وٹامن D حاصل کرنے کا کوئی محفوظ طریقہ نہیں ہے۔

کسی بھی قسم کی تبدیلیوں (جیسے ہفتوں یا کئی مہینوں میں ہونے والی تلوں میں تبدیلیاں) کے لیے باقاعدگی سے جلد کی جانچ کرنا اور اگر آپ کو کسی قسم کی تبدیلیوں کا پتہ چلتا ہے تو اپنے جی پی کو دکھانا ضروری ہے۔

کن غذاؤں میں وٹامن D موجود ہے؟

جن غذاؤں میں وٹامن D کی معمولی مقداریں موجود ہیں وہ درج ذیل ہیں:



- تیل والی مچھلی (جیسے سارڈائن، پیرنگ، سامن اور میکریل)،



- کلیجی، انڈے کی زردی، مشروم، پنیر، دودھ اور مکھن (بہت معمولی مقداریں)



- غذائیت سے بھرپور خوراک (جن میں کچھ مارگرینس اور برطانیہ میں ناشتے کے اناج شامل ہیں)



اپنی وٹامن D کی سطحوں کو بڑھانے کے لیے ان غذاؤں کو باقاعدگی سے صحت مند متوازن خوراک کا حصہ بنائیں۔

مجھے وٹامن D کا تکملہ کہاں سے حاصل ہو سکتا ہے؟



اگر آپ کے پیشہ ور نگہداشتِ صحت نے آپ کی تشخیص اس حیثیت سے کی ہے کہ آپ کو وٹامن D کی کمی کا خطرہ ہے تو آپ کو یومیہ وٹامن D کا ایک تکملہ لینے کی صلاح دی جائے گی۔



آپ کو محفوظ انداز میں دھوپ لینے سے متعلق مشورے کی بھی تعمیل کرنی چاہیے اور ایسی غذائیں کھانے کی کوشش کرنی چاہیے جن میں آپ کی متوازن خوراک کے حصہ کے طور پر وٹامن D شامل ہو۔



Supermarket

تکملے فارمیسیوں، بیشتر سوپر مارکیٹس اور ہیلتھ فوڈ شاپس سے خریدے جا سکتے ہیں۔



اگر آپ حاملہ ہیں، چھاتی سے دودھ پلا رہی ہیں یا آپ کے پاس پانچ سال سے کم عمر کا کوئی چھوٹا بچہ ہے تو آپ انہیں مفت حاصل کرنے یا مقامی چلڈرنز سنٹر سے کم قیمت پر خریدنے کی اہل ہو سکتی ہیں۔

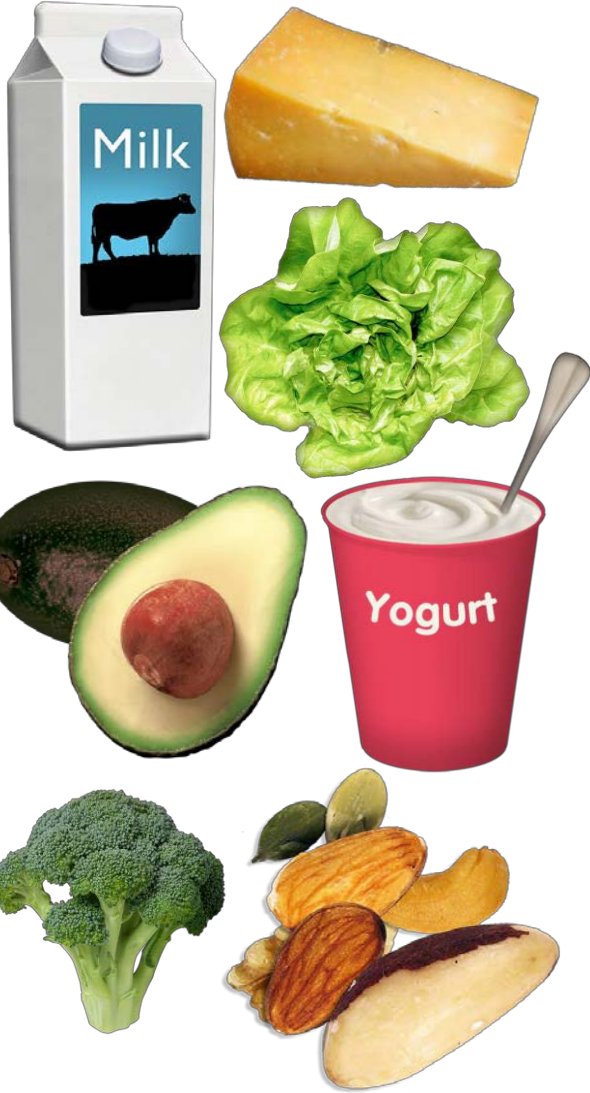


ہیلتھی اسٹارٹ وٹامنز اور آپ کا قریب ترین چلڈرن سنٹر کہاں پر واقع ہے اس بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنی مڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر سے دریافت کریں۔

کیلشیم



مضبوط دانتوں اور ہڈیوں کے لیے کیلشیم بھی انتہائی اہم ہے۔



بیشتر لوگوں کو صحت بخش کھان پان کے ذریعہ کافی مقدار میں کیلشیم حاصل کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔

کیلشیم کی یومیہ سفارش شدہ مقدار میں فرق ہوتا ہے، مثال کے طور پر عمر کے لحاظ سے، لیکن 700 ملی گرام یومیہ تقریباً تمام بالغ افراد کی یومیہ ضرورتیں پوری کرنے کے لیے کافی ہیں۔

ذیل میں ایسی غذاؤں کی مثالیں دی گئی ہیں جن میں کیلشیم زیادہ ہوتا ہے: دودھ، دہی، پنیر اور دیگر دودھ کی مصنوعات، ہری پتیوں والی سبزیاں، سویا بین، ٹوفو اور اخروٹ۔



درج ذیل ویب پیج پر آپ کو مزید معلومات حاصل ہو سکتی ہیں:

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