

# وٹامن D اور آپ



ہر ایک کے لیے صحت کے بارے میں اہم معلومات

ترمیم شدہ 2020

Urdu version:  
Vitamin D and you

## میں وٹامن D کی اضافی خوراک (سپلیمنٹ) کیسے لے سکتا/سکتی ہوں؟

اب سکاٹ لیز میں تمام حاملہ خواتین کو Healthy Start وٹامن جن میں وٹامن ڈی بھی شامل ہے مفت دستیاب ہیں۔ مزید معلومات کے لیے اپنی ڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر سے بات کریں۔

چھاتی سے دودھ پلانے والی خواتین اور وہ بچے جو اسکاٹ لینڈ میں Best Start Foods اسکیم کے اہل ہیں انہیں مفت سپلیمنٹس مل سکتی ہیں جن میں وٹامن ڈی کی تجویز کردہ مقدار بھی شامل ہے۔ براہ کرم مزید معلومات کے لیے اپنے ہیلتھ وزیٹر سے رابطہ کریں۔

وٹامن کے سپلیمنٹس خریدنے کے لیے دستیاب ہیں۔ حاملہ عورتوں کو ایسے ملٹی وٹامن لینے سے اجتناب کرنا چاہیے جن میں وٹامن A (retinol) شامل ہو، کیونکہ یہ پیدائشی خرابیوں کا باعث بن سکتا ہے۔ ایسے ملٹی وٹامن سپلیمنٹس دستیاب ہیں جو خاص طور پر حاملہ عورتوں کے لیے بنائے گئے ہیں اور جن میں سے وٹامن A نکال دیا گیا ہے۔ اپنے فارماسٹ سے اپنے اور اپنے بچے کے لیے مناسب قسم کے وٹامن D سپلیمنٹس کے متعلق دریافت کریں۔

بالغوں کے لیے سنگل وٹامن D سپلیمنٹس زیادہ تر سپر مارکیٹوں اور فارمیسیوں میں خریدنے کے لیے دستیاب ہیں۔

بڑی عمر کے بالغوں کے لیے ہیلتھ کیئر کا عملہ انہیں آسٹوپروس (ایک بیماری جس میں ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں) سے تحفظ فراہم کرنے کے لیے اضافی کیلشیم کے ساتھ وٹامن D تجویز کر سکتا ہے۔

اگر آپ کو ٹھیک طرح سے معلوم نہیں ہے کہ آیا آپ کو خطرہ لاحق ہے یا نہیں، یا یہ معلوم نہیں کہ کون سے سپلیمنٹس لینے ہیں تو آپ اپنے GP، فارماسٹ، ڈوائف یا ہیلتھ وزیٹر سے مزید معلومات حاصل کریں۔

دیگر فارمیٹس یہاں دستیاب ہیں۔

0131 314 5300



nhs.phs-otherformats@nhs.net



## کس مجھے وٹامن D کا سپلیمنٹ لینا چاہیے؟

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ سکاٹ لینڈ میں بہت سے لوگوں میں وٹامن D کی سطح کم ہے۔ جن گروہوں میں وٹامن D کی کمی کا زیادہ خطرہ ہو اسلئے روزانہ اضافی خوراک (سپلیمنٹ) لیننی چاہیے۔ ان میں مندرجہ ذیل لوگ شامل ہیں:

- پیدائش سے لے کر 4 سال کی عمر تک کے سبھی چھوٹے بچے۔ وہ چھوٹے بچے جن کو ڈبے کا دودھ دیا جاتا ہے انہیں وٹامن کے قطروں کی ضرورت نہیں ہو گی ماسوائے اس صورت کے کہ وہ 500 ملی لیٹر سے کم ڈبے کا دودھ روزانہ استعمال کر رہے ہوں، کیونکہ ان اشیاء میں وٹامن D شامل کر کے انہیں طاقتور بنایا گیا ہوتا ہے۔
- حاملہ اور چھاتی سے دودھ پلانے والی عورتیں۔
- وہ لوگ جو زیادہ دھوپ میں نہیں رہتے، ان میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جو گھر میں مقید ہیں یا جو طویل اوقات کے لیے عمارت کے اندر رہتے ہیں، وہ جو کسی ادارے میں ہوں جیسا کہ کوئی کیئر ہوم، اور وہ لوگ جو ثقافتی وجوہات کی بنا پر اپنی جلد کو ڈھانپ کر رکھتے ہیں۔
- وہ لوگ جن کی جلد نسبتاً زیادہ کالی ہے، اور اس لیے انہیں وٹامن D پیدا کرنے کے لیے زیادہ وقت دھوپ میں صرف کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر آپ ان گروہوں میں سے کسی ایک گروہ میں ہیں جنہیں خطرہ لاحق ہے تو آپ روزانہ وٹامن D سپلیمنٹ لے کر اپنی صحت میں فرق پیدا کر سکتے ہیں۔

ان لوگوں کے علاوہ جو زیادہ خطرے میں ہیں، 5 سال یا اس سے زیادہ عمر کے ہر شخص کو ہر روز وٹامن D کی اضافی خوراک لینے پر غور کرنا چاہیے، خاص طور پر سردی کے مہینوں (اکتوبر سے مارچ) میں۔

چھوٹے بچوں کے لیے وٹامن D سپلیمنٹس کے بارے میں مزید مشورہ

[www.gov.scot/publications/vitamin-d-advice-for-all-age-groups](http://www.gov.scot/publications/vitamin-d-advice-for-all-age-groups)

پر دستیاب ہے۔ پیدائش سے لے کر چار سال کی عمر تک کے بچوں کو روزانہ 10 مائیکروگرام (µg) دی جائے۔ چھاتی کا دودھ پینے والے بچوں کو روزانہ سپلیمنٹ دی جائے۔ ڈبے کا دودھ پینے والے بچوں کو وٹامن کی بوندوں کی ضرورت نہیں ہوگی بجز اس کے کہ اگر وہ روزانہ 500 ملی لیٹر سے کم ڈبے کا دودھ پیتے ہوں۔ بالغان اور 5 سال یا اس سے بڑی عمر کے ایسے بچے جن میں وٹامن D کی کمی ہونے کا خطرہ ہو انہیں ہر روز 10 مائیکروگرام (µg) وٹامن D لینا چاہیے۔

## وٹامن D کیوں اہم ہے؟

پوری زندگی ہڈیوں کو صحت مند رکھنے کے لیے وٹامن D انتہائی ضروری ہے۔

یہ مندرجہ ذیل لوگوں کے لیے اہم ہے:

- حاملہ عورتیں
- چھاتی سے دودھ پلانے والی عورتیں
- بہت چھوٹے بچے (بے بیز)
- چھوٹے بچے جن کی عمر 5 سال سے کم ہو

تاہم اُس وقت وٹامن D کی کافی مقدار مل سکے جب ہڈیاں نشوونما پارہی ہوتی ہیں۔

بے بیز کو پیدائش سے پہلے اپنے جسم میں وٹامن D کی کافی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ کافی مقدار میں وٹامن D نہ ملنے کی صورت میں بچوں میں سوکھا (رکٹس) پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے، جو کمزور اور خراب ہڈیاں بننے کا سبب بنتا ہے۔

بالغ عمر اور بڑھاپے میں وٹامن D کی کمی اوسٹیو ملیسیا (ہڈیوں کا نرم ہونا) اور ہڈیوں کے ٹوٹنے کے بڑھے ہوئے خطرے کا باعث بن سکتی ہے۔



وٹامن D ہڈیوں کی اچھی صحت کے لیے اہم ہے۔



## ہم وٹامن D کیسے حاصل کرتے ہیں؟

ہم وٹامن D سورج کی روشنی اور کچھ غذاؤں اور سپلیمنٹس (اضافی غذائی اجزا) سے حاصل کرتے ہیں۔

### سورج کی روشنی سے

ہمارے جسم سورج کی روشنی کے ذریعے ہماری ضرورت کی زیادہ تر وٹامن D بنا سکتے ہیں۔

سکاٹ لینڈ میں ہم کافی مقدار میں مناسب نوعیت کی سورج کی روشنی جو ہمارے جسم کو وٹامن D بنانے کے لیے چاہیے ہوتی ہے اس طریقے سے صرف تقریباً آدھے سال کے لیے (اپریل سے ستمبر تک) حاصل کر سکتے ہیں، زیادہ تر صبح 11 بجے اور سہ پہر 3 بجے کے درمیان۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ کچھ لوگوں کے لئے ممکن نہیں ہے کہ وہ سورج کی روشنی سے کافی مقدار میں وٹامن ڈی حاصل کر سکیں گے (اس صفحے کی دوسری جابت دیکھیں کیا مجھے وٹامن D کا سپلیمنٹ لیا چاہیے)۔

کافی مقدار میں وٹامن D بنانے کے لیے دھوپ کی جتنی مقدار چاہیے ہوتی ہے وہ ہر شخص کے لیے مختلف ہوتی ہے لیکن یہ ہمیشہ اُس مقدار سے کم ہوتی ہے جو جلد کو بھورا (ٹین) کرنے یا جلانے کا باعث بنتی ہے۔ 10 سے 15 منٹ کی غیر محفوظ سکاٹس دھوپ میں رہنا سب کے لیے محفوظ ہے لکن اس سے پہلے کہ دھوپ کی زد میں آنے والی جلد سرخ ہو جائے یا جلنا شروع ہو جائے ہمیشہ اُسے ڈھانپنے یا دھوپ سے بچاؤ کی کریم (سن سکرین) لگانے کی احتیاط کرنی چاہیے۔

سن بیڈز کی وٹامن D حاصل کرنے کے ذریعے کے طور پر سفارش نہیں کی جاتی۔

یاد رکھیں - اگر آپ ٹھیک طریقے سے سن سکرین استعمال کریں تو یہ اکثر UVB روشنی کو روک دے گا۔ تاہم، موسم گرما میں پھر بھی کافی مقدار میں UVB روشنی جلد تک پہنچے گی جس سے کافی مقدار میں وٹامن D بن سکے گی۔

## غذا سے

صرف غذا سے کافی مقدار میں وٹامن D حاصل کرنا مشکل ہے۔ تاہم یہ قدرتی طور پر تھوڑی مقداروں میں مندرجہ ذیل میں پایا جاتا ہے:

- تیل والی مچھلی - تازہ اور ٹن والی دونوں - جیسا کہ سالمن، میکزل، ٹراؤٹ، کپرز اور سارڈینز
- انڈے اور گوشت۔

کچھ غذاؤں میں وٹامن D اضافی طور پر شامل کیا گیا ہوتا ہے بشمول کچھ ناشتے کے سیریل، سویا اور دودھ کی اشیاء، پاؤڈر کی شکل میں دودھ اور کم چکنائی والی سپریڈ اور مارجرین (ان اشیاء میں پائی جانے والی مقداریں مختلف ہوتی ہیں اور عام طور پر بہت تھوڑی ہوتی ہیں)۔

صرف غذائی اشیاء (فوڈ) سے کافی مقدار میں وٹامن D حاصل کرنا مشکل ہے

کچھ لوگوں کو سپلیمنٹس لینے چاہئیں۔

