

भिटामिन डी

के तपाईंको बच्चा ले पर्याप्त पाउँदैछ?

भिटामिन डी-को कमी यु.के.-मा अति सामान्य समस्या हो। राम्रो स्वास्थ्य, मजबूत हाडहरू र विकासको लागि भिटामिन डी महत्वपूर्ण हुन्छ। धेरैजस्ता खाद्यहरूमा भिटामिन डी प्राकृतिक रूपले धेरै कमि हुन्छ र यो धेरैजस्तो त्वचामा घामका किरणहरू पर्नाले बन्ने गर्दछ।

भिटामिन डी-ले तपाईंको नानीको शरीरमा क्याल्सियमको अवशोषणमा मद्दत गर्दछ जो मजबूत हाडहरू र दाँतको विकासका लागि जरूरी हुन्छ। भिटामिन डी-को कमीले बालग्रह रोग अर्थात् बच्चाहरूमा हाड कमजोड हुने रोग हुन सक्छ जसले हाडहरूको विकास र वृद्धिलाई प्रभावित पार्न सक्छ। बालग्रह भएका बच्चाहरूका हाडहरूले उनीहरूको शरीरको वजन धान्न सक्दैनन् जसको परिणामस्वरूप उनीहरूका खुट्टा बाङ्गा हुन्छन्।

भिटामिन डी-को सर्वाधिक महत्वपूर्ण स्रोत घाम नै हो। जानिराख्नुहोस् कि यु.के.मा ग्रीष्मकालीन घाममा सनक्रीम नलगाइकन सातामा कैयौँपटक 10 देखि 15 मिनेट बस्नु सम्भवतः पर्याप्त भिटामिन डी स्तर र त्वचा क्यान्सरको कुनै जोखिम बीच सुरक्षित सन्तुलन हो।* केही क्षेत्रहरूमा भिटामिन डी निःशुल्क उपलब्ध छ, यसबारे आफ्ना स्वास्थ्य भिजिटरलाई सोध्नुहोस्।

फार्मासिष्ट भन्दछन्

भिटामिन डी-को कमीले बालग्रहलाई गम्भीर स्थितिमा पुऱ्याउन सक्छ। भिटामिन डी-को गम्भीर कमी भएका शिशुहरूका मांसपेशीहरू अकडिन सक्छ, दौरा पर्न सक्छ र सास फेर्नमा कठिनाई हुन सक्छ। राम्रो विकास नहुनु पनि एक लक्षण हुन सक्छ र प्रभावित बच्चाहरू हिँड्न मान्दैनन्। भिटामिन डी-को कमी भएका बच्चाहरूका दाँत पनि अबेरगरी उमन सक्छ किनकि उनीहरूका दूधदाँत प्रभावित भएका हुन्छन्।

स्वास्थ्य भिजिटर भन्दछन्

आफ्ना नानीहरूलाई स्तनपान गराउने आमाहरूलाई भिटामिन डी-को पूरक खुराक खाने सल्लाह दिइन्छ। यदि तपाईंको बच्चा छः महीना वा बढी आयुको छ, र/वा प्रतिदिन 500 मि.ली. (एक पाइन्ट) भन्दा कमि फर्मूला दूध पिउँदैछ भने उसलाई भिटामिन ए, सी र डी युक्त भिटामिन ड्रप्स खुवाउने सिफारिश गरिन्छ। विशेषगरी यस्ता बच्चाहरूलाई भिटामिन ड्रप्स खुवाउनु जरूरी छ जसले खानामा धेरै नाइँनास्ती गर्छन्, ती बच्चाहरू जो यु.के.का उत्तरी क्षेत्रहरूमा बस्छन् र जो एशियाली, अफ्रिकी र मध्य पूर्वी मूलका छन्। यदि बच्चाको आमाले बाहिर जाँदा पूरा शरीर ढाक्ने पोशाक पहिरिन्छन् भने उसका बच्चाहरूलाई एकमहीनाको आयुदेखि नै भिटामिन ड्रप्स खुवाउने सिफारिश गरिन्छ किनकि उनीहरूलाई भिटामिन डी-को कमी बढी हुने जोखिम हुन्छ। बढी विवरणका लागि वेबसाइट

www.healthystart.nhs.uk हेर्नुहोस्।

विन्डसोर, एसकोट र मेडनहेड बाल्यकालका सामान्य रोगहरू

एक

भिटामिन डी प्राकृतिक रूपमा केही खाद्यहरूमा मात्रै जस्तै सुरक्षित पारिएका मार्जरिनहरू, अण्डा र बोसोयुक्त माछामा उपलब्ध हुन्छन्।

दुई

भिटामिन डी त्वचामा प्राकृतिक रूपले बन्दछ जब यो घामका मद्धम किरणहरूको सम्पर्कमा आउँछ, त्यसैले आफ्ना बच्चाहरूलाई बाहिर खेल्नका लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

तीन

सबै बच्चाहरूलाई एकवर्षबाट लिएर पाँचवर्षको आयुदेखि भिटामिन ए, सी र डी युक्त भिटामिन ड्रप्स दिनु समझदारीको कुरो हो।

*स्रोत: ब्रिटिश एशोसिएसन अफ डर्मेटोलोजिस्ट्स