

وٹامن ڈی

کیا آپ کا بچہ کافی مقدار میں پا رہا ہے؟

یو کے میں وٹامن ڈی کی کمی ایک بہت عام پریشانی ہے۔ وٹامن ڈی اچھی صحت، مضبوط ہڈیوں اور نشو و نما کے لئے ضروری ہے۔ زیادہ تر کھانوں میں قدرتی طور پر بہت کم وٹامن ڈی شامل ہوتی ہے اور یہ زیادہ تر دھوپ کے ربط میں آنے سے جلد میں بنتی ہے۔

وٹامن ڈی کیلشیم کو جذب کرنے میں آپ کے بچہ کے جسم کی مدد کرتی ہے، جو مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کی صحت مند نشو و نما کے لئے ضروری ہوتی ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی کے نتیجہ میں سوکھے کی بیماری ہوسکتی ہے، جو ہڈیوں کی نشو و نما اور ان کے بڑھنے کے انداز کو متاثر کرتی ہے۔ سوکھے کی بیماری والے بچہ کی ہڈیاں ان کے جسم کے وزن کو کافی حد تک برداشت کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتی ہیں، جس کے نتیجہ میں ٹانگیں مڑ جاتی ہیں۔

وٹامن ڈی کا سب سے اہم ذریعہ دھوپ ہے۔ جان لیں کہ یو کے کے موسم گرما کی دھوپ میں ہفتہ میں کئی بار، دھوپ کی کریم کے بغیر، 10 تا 15 منٹ تک ربط میں آنا وٹامن ڈی کی کافی سطحوں اور جلد کے کینسر کے کسی خطرے کے درمیان غالباً ایک محفوظ توازن ہے۔* کچھ علاقوں میں وٹامن ڈی بلا معاوضہ دستیاب ہے، اپنے معائنہ کار صحت سے پوچھیں

فارماسٹ کہتا ہے

وٹامن ڈی کی کمی شدید معاملات میں سوکھے کی بیماری کا سبب بن سکتی ہے۔ وٹامن ڈی کی شدید کمی والے بچوں کے عضلات میں تشنج، دورے اور سانس لینے کی دشواریاں پائی جاسکتی ہیں۔ ناکافی نشو و نما بھی ایک علامت ہو سکتی ہے اور متاثرہ بچے چلنا شروع کرنے میں متردد ہوسکتے ہیں۔ وٹامن ڈی کی کمی والے بچوں کے دانت بھی تاخیر سے نکل سکتے ہیں کیونکہ ان کے دودھ کے دانت کی نشو و نما متاثر رہی ہے۔

معائنہ کار صحت کہتا ہے

ان ماؤں کو جو اپنے بچہ کو چھاتی سے دودھ پلاتی ہیں صلاح دی جاتی ہے کہ وہ وٹامن ڈی کی اضافی خوراک لیں۔ اگر آپ کا بچہ چھ مہینے کا یا اس سے بڑا ہے اور/یا یومیہ 500 ملی لیٹر (1 پائنٹ) سے کم فارمولا دودھ پیتا ہے تو سفارش کی جاتی ہے کہ انہیں وٹامن اے، سی اور ڈی پر مشتمل وٹامن ڈراپ دیئے جائیں۔ ان بچوں کو جو کھانے میں بہت زیادہ مین میکہ نکالتے ہیں، یو کے کے شمالی علاقوں میں رہنے والے بچوں اور ایشیائی، افریقی اور مشرق وسطیٰ کی نسل کے بچوں کو وٹامن ڈراپ دینا خاص طور پر ضروری ہے۔ اگر بچہ کی ماں باہر جاتے وقت چھپانے والے کپڑے پہنتی ہے تو صلاح دی جاتی ہے کہ بچوں کو ایک مہینہ کی عمر سے وٹامن ڈراپ دیئے جائیں، کیونکہ ان کے لئے کمی کا خطرہ زیادہ ہوگا۔ مزید تفصیلات کے لئے www.healthystart.nhs.uk دیکھیں۔

ایک

وٹامن ڈی قدرتی طور پر صرف چند کھانوں جیسے مقوی بنائے گئے مصنوعی مکھن، انڈے اور چکنائی دار مچھلی میں پائی جاتی ہے۔

دو

وٹامن ڈی قدرتی طور پر جلد کے ذریعہ اس وقت بنتی ہے جب وہ ہلکی دھوپ کے ربط میں آتی ہے، اس لئے باہر کھیلنے کے لئے اپنے بچوں کی حوصلہ افزائی کریں۔

تین

ایک سے لے کر پانچ سال کی عمر تک سارے بچوں کو وٹامن اے، سی اور ڈی والے وٹامن ڈراپ دینا معقول ہے۔
ذریعہ: برطانوی انجمن برائے ماہرین جلدی امراض۔