

## जीवनसत्व “ड” की कमी

### जीवनसत्व “ड” (Vitamin ‘D’) के कार्य

1. जीवनसत्व “ड” कैल्शियम का आतडियों के बीच शोषण बढ़ाती है तथापि रक्त में कैल्शियम एवं फॉस्फेट की तीव्रता को योग्य प्रमाण में नियंत्रित करती है। जिससे हड्डियों की प्रबलता सामान्य रहती है तथा हड्डियों में कैल्शियम की कमी होने से उत्पन्न तकलीफ से राहत मिलती है।
2. हड्डियों की वृद्धि के लिये आवश्यक होता है, हड्डियों के निर्माण में आवश्यक पेशियों के कार्य में मदद मिलती है।
3. परिपूर्ण जीवनसत्व ‘ड’ की कमी से हड्डियाँ पतली होती है तथापि सहज ही टूट सकती है।
4. परिपूर्ण जीवनसत्व ‘ड’ होने पर छोटे बच्चों में लचीलापन एवं वृद्धो में हड्डियाँ नर्म होकर होनेवाले दर्द से राहत मिलती है।
5. कैल्शियम के साथ जीवनसत्व ‘ड’ योग्य प्रमाण में होने से बुजुर्गों की हड्डियाँ महबूत होने में संरक्षण मिलता है।

### जीवनसत्व ‘ड’ की कमी का अर्थ?

जीवनसत्व ‘ड’ की कमी का अर्थ शरीर में जीवनसत्व ‘ड’ का स्तर कम होना है, ऐसी स्थिति तीन परिस्थितियों में उत्पन्न होती है।

1. शरीर में जीवनसत्व ‘ड’ की आवश्यकता बढ़ने पर
2. शरीर परिपूर्ण मात्रा में जीवनसत्व ‘ड’ निर्माण नहीं कर पा रहा हो
3. आहार से परिपूर्ण जीवनसत्व ‘ड’ नहीं मिल रहा हो

जीवनसत्व ‘ड’ शरीर के अन्न से कैल्शियम निकालने में मदद करता है। मानव शरीर सूर्यप्रकाश के संपर्क में आने से जीवनसत्व ‘ड’ तैयार करता है, कुछ अन्न पदार्थ जैसे मछली, अंडे एवं मटन से जीवनसत्व ‘ड’ मिलता है। अधिकाधिक जीवनसत्व ‘ड’ सूर्यप्रकाश से ही मिलता है।

## जीवनसत्व 'ड' की कमी के चिन्ह एवं लक्षण

निम्न लक्षण एवं चिन्ह कभी दिखेंगे, कभी नहीं दिखेंगे

- हड्डियों में दर्द एवं पीठ के निचले हिस्से में, कमर एवं पैरों में समस्या होना।
- नसों में निरंतर दर्द एवं थकान।
- महिलाओं में पीठ के निचले हिस्से में दर्द होना।
- छोटे बच्चों में बढ़ने का प्रमाण कम होना, चिडचिडापन एवं श्वास मार्ग में अनेक बार तकलीफ होना।
- छोटे बच्चों में बेढंग हड्डियाँ एवं शरीर वृद्धि का प्रमाण कम

## जीवनसत्व 'ड' की कमी किस कारण से होती है?

- सूर्यप्रकाश में कम समय रहना
- जीवनसत्व 'ड' युक्त अन्नपदार्थ कम खाना
- त्वचा का रंग गाढा होना
- भोजन से जीवनसत्व 'ड' का पोषण न हो पाना
- मोटापा
- दर्दनिवारक, स्टेरॉइड्स गट से संसर्गजन्य रोग प्रतिबंधक दवाओं का उपयोग करना
- 65 वर्ष से अधिक उम्र

## जीवनसत्व 'ड' की कमी का उपचार कैसे करें?

25 हायड्राक्सी विटामिन डी अथवा 25 OHD (OH= हायड्रॉक्सी, D= जीवनसत्व 'ड') इस रक्त जाँच से जीवनसत्व 'ड' की कमी का पता चलता है। जीवनसत्व 'ड' की कमी की कोई विशेष परिभाषा नहीं होती। बुजुर्गों में निम्न प्रमाण मान्य किये जाते हैं।

- सामान्य स्तर - 25 HD का प्रमाण 30 ng/ml (75 nmol / L) से अधिक
- 'ड' जीवनसत्व कम अथवा अपर्याप्त - 25 HD प्रमाण 20 से 30 ng/ml (50 से 75 nmol / L)
- जीवनसत्व 'ड' की कमी - 25 HD स्तर 20 ng/ml (50 nmol / L) से कम होना

## जीवनसत्व 'ड' की कमी की पूर्ति कैसे करे?

- जीवनसत्व 'ड' संपन्न भोजन का सेवन करे। मांस एवं रावस में जीवनसत्व परिपूर्ण रहता है। जीवनसत्व 'ड' से मुक्त दूध, फलों का रस एवं दालो को आहार में समाविष्ट करें।
- 'ड' जीवनसत्व चिकित्सक की राय से ले। 'ड' जीवनसत्व का अधिक प्रमाण भी उचित नहीं। प्रतिदिन कितना 'ड' जीवनसत्व ले यह राय चिकित्सक से अवश्य ले। आहार में जीवनसत्व 'ड' ग्रहण करने से उचित रूप से समायोजित होता है।
- सूर्यप्रकाश में घूमें, कितना समय खुले वातावरण में घूमकर सूर्यप्रकाश ग्रहण करें यह चिकित्सक बतायेंगे; अत्यधिक संपर्क से त्वचा का कर्करोग होने की संभावना रहती है, तद्हेतु जागृत रहना आवश्यक है।

## जीवनसत्व 'ड' की कमी के अन्य परिणाम क्या है?

- जीवनसत्व 'ड' सामान्य मात्रा में रहने विपरित परिणाम दिखाई नहीं देता।
- जी मचलना, उल्टियाँ होना, कम भूख लगना, कब्जी प्यास लगना, ज्यादा पेशाब लगना, मनःस्थिति बदलते रहना ऐसे लक्षण दिखाई देने रहने पर चिकित्सक की राय अवश्य ले।
- अत्यंत गंभीर किस्म की अलर्जिक रिएक्शन कभी कभी दिखाई देती है।

## जीवनसत्व 'ड' बाहर से लेते समय क्या ध्यान दें?

- जिस व्यक्ति को कोलकॅल्सीफेरॉल एगोकॅलसिफेराल से संवेदना होती है या जीवनसत्व 'ड' का मिलता जुलता उत्पादन (उदा. कॅल्सीट्रीओल, कॅल्सीफेडीओल, अल्फाकॅल्सीडॉल, कॅल्सीपॉट्रीओल)
- रक्त में बहुत कॅल्शियम की वृद्धि होती है (जहर की गति से प्रमाण बढ़ने पर रोग की तीव्रता बढ़ती है)
- जीवनसत्व 'ड' का अत्यधिक सेवन न करें।

## संदर्भ :

मायक्रोमेडेक्स केअर नोटस् सिस्टम ऑनलाईन २.०