

## जीवनसत्व "ड" ची कमतरता

### जीवनसत्व "ड" चे कार्य -

1. जीवनसत्व "ड" कॅल्शियमचे आतडयातील शोषण वाढविते आणि रक्तरसातील कॅल्शियम व फॉस्फेटची तीव्रता योग्य प्रमाणात राखते. यामुळे हाडांची क्षारता सामान्य राहते आणि रक्तातील कॅल्शियमचे प्रमाण कमी झाल्याने उद्ध्वंवाणा-या त्रासापासून (उदा. स्नायूत पेटके येणे चेतासंस्था उत्तेजित होणे इ.) संरक्षण मिळते.
2. हाडांच्या वाढीसाठी यांची आवश्यकता असते आणि हाडे तयार होण्यासाठी आवश्यक अशा पेशींच्या कार्यात मदत करते.
3. पुरेशा जीवनसत्व "ड" शिवाय हाडे बारीक होतात आणि सहजासहजी तुटू शकतात.
4. पुरेशा जीवनसत्व "ड" मुळे लहान मुलातील मुडदुस व वृद्धांमधील हाडे मऊ होऊन होणा-या वेदनांपासून संरक्षण मिळते.
5. कॅल्शियम सोबत जीवनसत्व "ड" योग्य प्रमाणात असल्यास प्रौढांमधील हाडे ठिसूळ होण्यापासून संरक्षण मिळते.

### जीवनसत्व "ड" ची कमतरता म्हणजे काय ?

जीवनसत्व "ड" ची कमतरता म्हणजे शरीरातील जीवनसत्व "ड" ची पातळी कमी असणे अशी स्थिती खालील तीन परिस्थितीत उद्ध्वंवते.

1. शरीराची जीवनसत्व "ड" ची गरज वाढली असेल
2. शरीर पुरेशा प्रमाणात जीवनसत्व "ड" निर्माण करू शकत नसेल.
3. आहारातून पुरेशा प्रमाणात जीवनसत्व "ड" मिळत नसेल.

जीवनसत्व "ड" शरीराला अन्नातून कॅल्शियम शोषून घेण्यासाठी मदत करते. मानवाची त्वचा सूर्यप्रकाशात आल्यास त्याचे शरीर जीवनसत्व "ड" तयार करते. काही अन्नपदार्थ जसे मासे , अंडी आणि मटण यांतूनही जीवनसत्व "ड" मिळते. बहुतांश जीवनसत्व "ड" सूर्यप्रकाशातूनच मिळते.

### जीवनसत्व "ड" च्या कमतरतेच्या खुणा आणि लक्षणे काय आहेत.

आपणांस खालील लक्षणे वा खुणा दिसतील किंवा दिसणारही नाहीत

- हाडांत वेदना आणि पाठीचा खालचा भाग , कंबर आणि पायांमध्ये समस्या येणे
- स्नायूत सतत वेदना आणि थकवा
- महिलांमध्ये पाठीच्या खालच्या भागात वेदना
- लहान मुलांमध्ये वाढीचे प्रमाण अत्यल्प, चीडचीड आणि श्वसनमार्गात वारंवार संसर्ग होणे.

- लहान मुलांमध्ये बेढब हाडे व शरीर वाढीचे प्रमाण कमी

## जीवनसत्व "ड" ची कमतरता कशामुळे होते?

- सुर्यप्रकाशात कमी वेळ असणे
- जीवनसत्व "ड" युक्त अन्नघटक कमी प्रमाणात खाणे.
- त्वचेचा रंग गडद असणे.
- गर्भावस्था किंवा स्तनपान
- अन्नातील जीवनसत्व "ड" चे शोषण न होणे
- लठ्ठपणा
- आकडीविरोधी, स्टेरॉईड गटातील आणि बुरशी संसर्गविरोधी औषधीचा वापर करणे.
- 65 पेक्षा अधिक वय

## जीवनसत्व "ड" च्या कमतरतेचे निदान कसे करतात ?

25 हायड्रॉक्सी, विटॅमिन डी किंवा 25 OHD (OH= हायड्रॉक्सी , D=जीवनसत्व "ड") या रक्ततपासणीतून जीवनसत्व "ड" च्या कमतरतेचे निदान होते. जीवनसत्व "ड" कमतरतेची अशी काही विशिष्ट व्याख्या नाही, प्रौढांमध्ये खालील प्रमाणे प्रमाण मानतात.

- सामान्य पातळी- 25OHD चे प्रमाण 30mg/ml (75nmol/L) पेक्षा अधिक
- "ड" जीवनसत्व कमी किंवा अपुरे- 25OHD प्रमाण 20 ते 30 ng/ml (50ते 75 nmol/L)
- जीवनसत्व "ड" ची कमतरता - 250 HD पातळी 20nh/ml(50nmol/L) पेक्षा कमी असणे.

## जीवनसत्व "ड" ची कमतरता कशी भरून काढावी?

- जीवनसत्व "ड" संपन्न अन्नपदार्थांचे सेवन करावे. मांसल मांस, पडवा आणि रावस यामध्ये "ड" जीवनसत्व भरपूर असते. जीवनसत्व "ड" चे पोषणमुल्य वाढवलेले दूध, फळांचा रस व डाळीचा आहारात समावेश करावा.
- "ड" जीवनसत्वाचे सेवन डॉक्टरांच्या सल्ल्याने घ्यावे. "ड" जीवनसत्वाची मोठी मात्रा ही अपायकारक ठरू शकते. दररोज किती प्रमाणात जीवनसत्व "ड" घ्यावे याचा सल्ला डॉक्टर देतील. आहाराबरोबर घेतल्यास "ड" जीवनसत्व नीट शोषले जाते.

- सूर्यप्रकाशात फिरावे. किती वेळ व कशाप्रकारे उघडया त्वचेला सूर्यप्रकाश मिळावा हे डॉक्टर सांगतील अति प्रखर सूर्यप्रकाशाच्या संपर्काने त्वचेचा कर्करोगही होऊ नये यासाठी योग्य ती दक्षता घ्यावी.

### **जीवनसत्व "ड" च्या कमतरतेचे अन्य परिणाम काय आहेत?**

जीवनसत्व "ड" सामान्य मात्रेत कोणतेही दुष्परिणाम दाखवत नाहीत.

- मळमळ, उलटया, बदध्कोष्ठ, भुक मंदावणे, तहान लागणे, लघवीला जास्त होणे, मनःस्थिती बदलत राहणे यासारखे परिणाम आढळल्यास डॉक्टरांच्या निदर्शनास आणावे.
- अतिशय गंभीर स्वरुपाची ॲलर्जिक रिॲक्शन क्वचितच आढळते.

### **जीवनसत्व "ड" बाहेरून घेत असतांना काय काळजी घ्यावी?**

- ज्या व्यक्तींना कोलकॅल्सीफेरॉल एगोकॅलसिफेरॉल याची संवेदनशिलता आहे किंवा जीवनसत्व "ड" चा चयाचयोत्पाद (उदा. कॅल्सीट्रीओल, कॅल्सीफेडीओल, अल्फाकॅल्सीडॉल, कॅल्सीपोट्रीओल)
- रक्तामध्ये कॅल्शियम कमालीचे वाढणे (विषाच्या तीव्रतेचे प्रमाण वाढल्याने रोगाची तीव्रता वाढणे)
- जीवनसत्व "ड" चे अतिसेवन करू नये.

### **संदर्भ:**

मायक्रोमेडेक्स केअर नोटस् सिस्टम ऑनलाईन 2.0