

വിറ്റാമിൻ ഡി - രോഗി വിവര ലഘുലേഖ

രോഗികൾക്കുള്ള പൊതുവായ വിദ്യാഭ്യാസ വിവരം

വിറ്റാമിൻ ഡി എന്താണ്?

ശരീരത്തിന് കാൽഷ്യം ആഗിരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്ന പ്രധാന പോഷകമാണ് വിറ്റാമിൻ ഡി. ഇത് അസ്ഥികൾ, പേശികൾ, പ്രതിരോധ സംവിധാനം എന്നിവയുടെ സാധാരണ പ്രവർത്തനത്തിന് സഹായിക്കുന്നു. ചർമ്മത്തിൽ സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് വിറ്റാമിൻ ഡി നിർമ്മിക്കാൻ കഴിയും.

ആർക്കാണ് വിറ്റാമിൻ ഡി കുറവാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലുള്ളത്?

വളരെ കുറച്ച് സമയം മാത്രം പുറത്തു ചെലവഴിക്കുന്നവർ, പ്രായമായവർ, പുറത്തുപോകുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും മൂടുന്നവർ, ചില പ്രത്യേക ഭക്ഷണശീലങ്ങളോ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളോ ഉള്ളവർ എന്നിവർക്കു വിറ്റാമിൻ ഡി കുറവാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലായിരിക്കാം.

സാധ്യതയുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ

വിറ്റാമിൻ ഡി കുറവ് ചിലപ്പോൾ ക്ഷീണം, പേശികളുടെ ബലഹീനത, ശരീരവേദന അല്ലെങ്കിൽ അസ്ഥികളിലെ അസ്വസ്ഥത എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കാം. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് മറ്റ് പല കാരണങ്ങളും ഉണ്ടായേക്കാം; ചിലർക്കു വ്യക്തമായ ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നില്ല.

എന്ത് ചെയ്യണം?

ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ യോഗ്യമായ ഡോക്ടറെയോ ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധനെയോ സമീപിക്കുക. അവർ രക്തപരിശോധന നിർദ്ദേശിക്കുകയും ഭക്ഷണം, സൂര്യപ്രകാശം അല്ലെങ്കിൽ സപ്ലിമെന്റുകൾ സംബന്ധിച്ച് ഉപദേശം നൽകുകയും ചെയ്യും.

സുരക്ഷാ വിവരം

ആരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധന്റെ നിർദ്ദേശമില്ലാതെ ഉയർന്ന അളവിൽ വിറ്റാമിൻ ഡി കഴിക്കരുത്. അമിതമായ വിറ്റാമിൻ ഡി ഹാനികരമായേക്കാം.

ഇത് മാതൃകാ ഉള്ളടക്കം മാത്രമാണ്. പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് വൈദ്യപരമായി പരിശോധിക്കുകയും ക്ലിയറു് അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്ത മലയാളം പതിപ്പിലൂടെ മാറ്റുക.