



ሕጽረት ቫይታሚን D VITAMIN D DEFICIENCY

ቫይታሚን/ Vitamin D ገምግማዎ የድልየና? (Why do we need Vitamin D?)

አብ መግቢ ዘሎ ካልሲየም ሰብነትና ንክጥቆመሉ ብቫይታሚን D ሓገዝ ይኸውን።

ካልሲየም ዝሕግዝ:

- ጥንኩርን ጡዑይ ኣጽሚታት፣ ስኒታትን ጭዋዳ ንምፍጣር እዩ።
- ንህጻውንቲ ካብ ረኬትሶ ምክልኻል (ሰሉስን ድኹም ኣጽሚታት)
- ብዕድመ ኣበይቲ ንዝኾኑ ሰባት ካብ ኣጽሚታት ምሰገጣቕ ንምክልኻል

ቫይታሚን D ኣበይ ይርከብ? (Where is Vitamin D found?)

- ብሰብነት ዝድለይ መብዛሕትኡ ቫይታሚን D ዝፍጠር ናይ ጸሐይ ጨረር ቆርቦት ክረክብ እንከሎ ኣብ ቆርቦት ውሽጢ ብዘሎ ዋህዮ ናብ ቫይታሚን D ይልወጥ።
- ሓደሓደ መግቢታት ከም ሶልት ዋተር ዓሳ/ saltwater fish (ንኣብነት፡ ቱና፣ ሳልሞን፣ ማከረል፣ ሳርዲንስ)፤ እንቋቋሎ፤ ማርጋሪን፣ ዘይቲን ጸባ ቁሩብ መጠን ቫይታሚን D ይህዙ።
- ካብ መግቢ ጥራይ እኹል ቫይታሚን D ንምርካብ ኣጸጋሚ እዩ። ቁሩብ ናይ ጸሐይ ጨረር የድሊ እዩ።

ኣብ ሕጽረት ቫይታሚን D ጸገም ዘሎ መን እዩ? (Who is at risk of Vitamin D deficiency?)

- ህጻናት፣ ኣጽሞም ብዕቤት ስለዝኾኑ
- ጸሊም ቆርቦት ዘለዎም ሰባት
- ቆርቦቶም እኹል ናይ ጸሐይ ጨረር ዘይረኽቡ ሰባት
- መብዛሕትኡ ሰብነቶም ንዝሸፍኑዎ ሰባት
- ብዕድመ ዝደኸሙ ሰባት
- ናይ ጥዕና ጸገም ማለት ከም ሕማም ማዓንጣ ዘለዎም ሰባት

ብከመይ ጌርካ ትፈልዮ? (How is it diagnosed?)

- ናይ ቫይታሚን D ሕጽረት ብደም መርመራ ይፍለጥ
- ሕጽረት ቫይታሚን D ንዘለዎም ህጻውንቲ ዕቤት ኣጽሞም ንምርግጋጽ ብናቶም ሓኪም ኣቢሉ ናብ ፍሉይ ሓኪም ይልኣኹ እዮም።

ንሕጽረት ቫይታሚን D ከመይ ሕክምና ይግበር? (How is Vitamin D deficiency treated?)

- ብናትካ ስድራ ሓኪም ናይ ቫይታሚን D ክኒናት መግዘኢ ወረቐት ከምዝውሃብን ብብመዓልቱ ሓደ ኪኒን ንብዙሕ ኣዋርሕ ትወስድ።
- ኣብ ኣውስትራሊያ ውሽጢ ብሰሙን ካብ 5 ክሳብ 15 ድቑቕ ኣብ ጸሐይ ምቕላዕ ቫይታሚን D ንምፍጣር እኹል ናይ ጸሐይ ጨረር እዩ። ጸሊም ቆርቦት ዘለዎም ሰባት ካብ 15 ክሳብ 45 ድቑቕ ናይ ጸሐይ ጨረር የድልዮም እዩ።
- ኣብ እዋን ሓጋይ ኣሞንጎ ሰዓት 11am ንጉሆ ክሳብ 3pm ድሕሪ ቐትሪ ናይ ጸሓይ መከላኸለ/ sunscreen ምጥቓም። ኩልግዝ ካብ ዘቓጽል ጸሐይ ምርሓቕ።
- ዝተመጣጠነ መግቢ ከምትወስድ ምርግጋጽ ማለት ካልሲየም ዘለዎ ምግቢ። ንካልሲየም ዝሓዙ ሓደሓደ መግቢታት ናይ ውጽኢት ክብቲ ጸባ (ጸባ፣ ቺስ፣ ጠሰሚን እርጉዖ)፣ ውጽኢት ኣግጉራ፣ ዘይበሰለ ኣትኽልቲታት (ከ ቆሰጣን ሓምሊ/ብርኮሊ)፣ ዝበሰለ እንቋቋሎ፣ ብርቱካንን ዝነቐጸ ኣፕሪኮትስ።

ዝበለፀ መረዳእታ ዝቕርቡ ካብ (Further information is available from)