

Heerka Vitamin D oo hoosaysa

Vitamin D yaridu waa wax ka jira Australia. Waxaa aad loogu yaqaanaa dadka ku nool Victoria iyo Tasmania (gobolada koonfureed) iyo dadka madoow. Waxaa laga yaabaa in Vitamin D-da oo hoosaysa aysan jirin calaamado la socda oo lagu garto, ama aysan keenin saamayn macno leh.

Vitamin D badankeeda waxaa lagu sameeyaa maqaarka marka iftiinka qoraxdu ku dhacdo. Way adagtahay in Vitamin D inagu filan laga helo cuntada oo kaliya. Cuntooyin aan badnayn ayaa laga helaa vitamin D sida (malaayga, ukunta). Margarine iyo caanaha qaarkood waxay leeyihiin vitamin D lagu daray, laakiin dadka badankiisu waxay ka helaan oo kaliya 10 - 25% oo vitamin D-dooda ah cuntada.

Vitamin D waxay lagama maarmaan u tahay caafimaadka lafaha iyo muruqyada ee dhamaan da'aha kala duwan ee dadka. Vitamin D-da oo hoosaysa waxaa ka dhalan kara:

- Lafo iyo muruqyo xanuun
- Lafahoo macdan yaraada (lafahoo khafiif noqda) taasoo caruurta ku keenta *rickets oo ah* lafahoo qaloocsama, dadka waaweyna ku keenta *osteomalacia*.

Waxaa jira cadaymo tusaya in vitamin D yarida lagu xiriiriyo xaalado caafimaad xumo sida: Kansarka mindhicirada, wadno xanuun, dhiig kar, istroog, dhibaatooyin la xiriira xaga difaaca jirka iyo cudurada saameeya qaab difaaca jirka (sida kaadi sonkoroowga).

Dadkay u badantahay inay ku dhacdo vitamin D yari

- **Dadka madoow.** Midabeeyaha maqaarka ku jira oo la dhaho (melanin) ayaa u shaqeeya sidii qorax difaace dabiici ah, kaasoo dheereeya wakhtiga loo baahan yahay in lagu sameeyo vitamin D.
- **Dadka qoraxda aan u bixin ama wax yar uun qorax hela.** Dadka guryaha ku xaraysan ama qaba dhar jirkooda daboolaa
- **Caruurta la naas nuujiyo (ee qaba waxyaalo kale oo u gogol-xaari kara vitamin D yari).** Caanaha naasku waa cuntada ugu fiican ilmaha yar, laakiin caanaha naasku ma laha vitamin D badan. Caruurta yar ee naas nuuga ahi waxay kaydka ugu horeeya ee vitamin D-da ah ka helaan hooyooyinkood; sidaas daraadeed waxay khatar ugu jiraan inay ku dhacdo vitamin D yari hadii vitamin D-da hooyooyinkood ay hoosaysay ama ay leeyihiin midab madoow.

Baarida Vitamin D iyo daaweynteeda

- **Dhamaan dadkay u badan tahay inay ku dhacdo vitamin D yari waa in dhakhtarkoodu uu dhiiga ka baaro heerka vitamin D-da**
- **Dadka vitamin D-doodu ay hoosayso waa in la siiyo daawooyin** si heerka vitamin D-doodu ay ugu noqoto heerka caadiga ah (caruurta waa inay ka sarayso 50 nmol/L ; dadka waaweyn waa inay ka saraysor 75 nmol/L)
- **Daawooyinka vitamin D waxay ahaan karaan kuwo maalin walba la qaato ama kuwo bishiiba mar la qaato ama si joogta ah aan loo**

qaadanin. Daawooyinka vitamin D loo qaato ee bishiiba mar la qaato waxay hada yihiin kuwo aad loo helo. Fadlan u sheeg dhakhtarkaaga hadaad wax vitamin D ah qaadatid. Vitamin D farabadan oo la qaatana dhibaatooyin baa ka imaan kara. Vitamin D badan lama qaadan karo xiliga uurka.

- **Dadka vitamin D-doodu ay hoosayso waxay kaloo u baahan yihiin inay cuntadooda ku jirto kaalshiyam ku filan.** Dadka badankiisu waa inay 2-3 jeer wax caano laga sameeyay maalintii qaataan(wax caano lag sameeyay wuxuu ahaan karaa: galaas caano ah, hal yoogort ama jeex jiis ah).
- **Heerka vitamin D-da oo hoosaysa waa dhibaato wakhti dheer qaadata.** Marka la daaweeyo vitamin D-da hoosaysa waa in culayska la saaro sidii vitamin D-du u joogi lahayd heer caadi ah. Dadkay u badan tahay inay saamayso vitamin D yari waa in heerka vitamin D-dooda la baaro sanad walba, waxaana suurtagal ah in noloshoodoo dhan ay tahay inay qaataan vitamin D daawo ah.

Qoraxaysiga iyo vitamin D

Inta badan Australiyaanka leh midabka cad waxay ka helaan vitamin D ku filan qoraxda iyagoo ku jira hawl maalmeedkooda caadiga ah ee banaanka ay ugu baxaan, xitaa haday marsadaan kareemada qoraxda lagaga gaashaanto. Dadka midabka cad waxay khatar ugu jiraan kansarka maqaarka sidaas daraadeed waxaa lagu boorinayaa inay qoraxda ka gaashaantaan.

Dadka maqaarka madoow si ay u helaan vitamin D ku filan waxay u baahan yihiin wakhti dheer inay qoraxda joogaan (qiyaastii 3-6 jeer in ka badan intay u baahan yihiin dadka cadaanka ah). Iyadoo midabeeyaha ku jira maqaarka dadka madoow uu ka difaaco kansarka maqaarka ayay hadan muhiim tahay inay xidhaan koofiyado iyo ukiyaalaha qoraxda la ga qaato.

Victoria	Dadka midabka cad	Dadka midabka madoow
Xiliga bilaha kulul September ilaa April cel-celiska heerka UV-ga ≥ 3	Dhawr daqiiqo oo qoraxda la isku dhigo inta ka horaysa 10-ka subaxnimo ama 3 -da galabnimo maalmaha asbuuca badankood. Qoraxdaas oo ku dhacda wejiga iyo gacmaha waxay siini vitamin D ku filan.	30 - 60 daqiiqo oo qoraxdu ku dhacdo wajiga iyo gacmaha 10-ka subaxnimo ka hor ama 3-da galabnimo ka dib waa in laga helo vitamin D ku filan
	Qoraxda in laga gaashaanto waa loo baahan yahay (Kareemyada laga marsado qoraxda, koofiyad, okiyaale)	Looma baahna kareemyada laga marsado qoraxda. Koofiyad iyo okiyaalaha qoraxda waa loo baahan yahay.

<p><i>Xiliga bilaha qaboow</i> May ilaa August cel- celiska heerka UV-ga < 3</p>	<p>2 - 3 saacadood asbuucii ay qoraxdu ku dhacdo wajiga iyo gacmaha waa in laga helo vitamin D ku filan</p>	<p>Waxaa loo baahan yahay todobaadkii ilaa 18 saacadood ay qoraxdu ku dhacdo wajiga iyo gacmaha. Dadka badankiisu ma joogaan wakhtigaa dheer banaanka xiliga qaboobaha oo waxay u baahan yihiin daawooyin ka kaba vitamin D-da.</p>
	<p>Looma baahna in qoraxda laga gaashanto inaad ku nooshahay dhul buuralay ah ama meelo ilysaka qoraxda soo celiya sida barafka/biyaha</p>	<p>Looma baahna in qoraxda laga gaashanto inaad ku nooshahay dhul buuralay ah ama meelo ilysaka qoraxda soo celiya sida barafka/biyaha</p>