

## ዋሕዲ ናይ ቫይታሚን D

አብ ኣውስትራሊያ ውሽጢ እዚ ናይ ዋሕዲ ቫይታሚን D ዝተለዎደ እዩ። አብ ቪክቶሪያን ታዝማኒያ (ደቡባዊ ክፍሊ) ንዝነብሩ ሰባትን ብተፈጥሮ ቆርቦቶም ጸሊም ንዝኾነ ሰባት ብዝበለጸ ይርኣይ እዩ። ምልክት ዋሕዲ ቫይታሚን D ከምዘሎ ከይፍለጥ ይኽእል፤ ወይካዓ ክርኣይ ዝኽእል ዓቢ ጸገም ክነብር ይኽእል።

አብ ቆርቦት ዘሎ መብዛሕትኦ ቫይታሚን D ዝሥራሕ ካብ ጸሓይ ብርሃን እዩ። እኹል ቫይታሚን D ካብ መግቢ ጥራይ ንምርካብ ኣጸጋሚ እዩ። ቐሩብ ናይ ተፈጥሮ መግቢታት (ኣሳ፤ እቋቑሖ) ጥራይ ቫይታሚን D ኣለዎም። ማርጋሪንን ሓደሓደ ዓይነት ጸባታት ቫይታሚን D ይስወዱ፤ የግዳስ መብዛሕትኦ ሕዝቢ ካብ ሚኒት 10 — 25% ዝኸውን ቫይታሚን D ዝረኽቡዎ ካብ መግቢ እዩ።

አብ ኩሉ ዕድመ ንዘሎ ሰብ ጥዕና ኣጸግን ጭዋዳ ቫይታሚን D ይጠቅም እዩ። ዋሕዲ ቫይታሚን D ክፈጥር ዝኽእል፡

- ናይ ኣሰሚን ጭዋዳ ቃንዛ ሕግም
- ድኹም ናይ ኣጸግ ማእድናት ትሕዝቶ (ልሰሉስ ኣጸግታት) ንሕጻውንቲ ዓጽሚ ምጥውዋይ (ዝተበላሸወ ቅርጺ ዓጽሚታት) ምክንያት ከምዝኾነን ብዕድመ ንዝበጸሑ'ድማ ናይ ዓጽሚ ምጉባጥ (*osteomalacia*) ይፈጥረሎም እዩ።

ብተወሳኺ'ድማ ዋሕዲ ቫይታሚን D ምስካልኦት ጥዕና ጸገማት ከምዝተሓሓዘ ማስረጃ ከምዘሎን በዚ ዝካተቱ፡ መንሸር ናይ ረጉድ መዓንጣ ጸገም ምውሳኽ፤ ሕግም ልቢ፤ ዓቢ ናይ ደም ድፍኢት፤ ውቃዕ ኣሠራርሓ ሰብነት፤ ጸገም ሕግም መከላኸሊ ሓይሊ (ሰብነት ብከመይ ንሕግም ከምዝቃለሰ) ከምኡ'ውን ጸገም ናይ ባዕሉ ሕግም መከላኸሊ (ሽጋር ሕግም ዘካተተ) ምፍጣር እዮም።

### ዋሕዲ ናይ ቫይታሚን D ጸገም ዘለዎም ሰባት

- ብተፈጥሮኣዊ ጸሊም ቆርቦት ዘለዎም ሰባት። አብ ቆርቦት ዘሎ ውሃቢ ሕብረ (melanin) ከምናይ ተፈጥሮኣዊ ጸሓይ መከላኸሊ ኮይኑ ግልጋሎት ከምዝህብን ተወሳኺ ቫይታሚን D ክድለ እንክሎ ከምዝውሰኽ እዩ።
- ንጸሓይ ቁሩብ ዝቃልዑ/ጸሓይ ንዘይረኽቡ ሰባት። አብ ገዛ ውሽጥ ንዝኾኑ ወይካዓ ብኽዳን ንዝሸፈኑ ሰባት
- ናይ ኣዶ ጸባ ንዝጠቡ ሕጻውንቲ (ምስካልኦት ጸገማት)። ንሕጻውንቲ ናይ ኣዶ ጡብ ብጣዕሚ ጸቡቅ ናይ መግቢ ዓይነት እዩ፤ ይኹን'እምበር ብዙሕ ቫይታሚን D ኣይሕዝን እዩ። ሕጻውንቲ ናይ መጀመርታ ቫይታሚን D ዝረኽቡዎ ካብ ኣዲኦም ሰለዝኾነ እኖ ኣዲኣቶም ሕጸረት ቫይታሚን D ወይካዓ ጸሊም ቆርቦት እንተሃልዩዎን ስለዚ እቶም ሕጻውንቲ'ውን አብ ጸገም ዋሕዲ ቫይታሚን D ከምዝኾኑ እዩ።

### ናይ ቫይታሚን D መርመራን ሕክምና

- ጸገም ዋሕዲ ቫይታሚን D ዘለዎም ሰባት ኩሉ በሓኪሞም ኣቢሉ ንዘለዎም ቫይታሚን D መጠን ክረጋገጽ ኣለዎ (ብናይ ደም መርመራ)
- ዋሕዲ ቫይታሚን D ዘለዎም ሰባት መወሰኽታ ፈውሲ ብምውሳድ ሕክምና ክረኽቡ ኣለዎም ስለዚ ናብ ምዳብ ምጣነ ደረጃ ይምለስ እዩ (ንሕጻውንቲ 50 nmol/L ንላዕሊ; ንዓቢይቲ ጉርዞ 75 nmol/L ንላዕሊ)
- ናይ ቫይታሚን D መወሰኽታ ፈውሲ (አብ ማዕልታዊ ዝውሰድ) መጠን ታሕታዎይ ክኸውን ይኽእል ወይካዓ (ብብወርሂ ወይካዓ ሓደሓደ ግዜ ዝውሰድ) መጠን ዓቕን ልዕል ዝበለ ይኸውን። ዓቢ መጠን ዓቕን ዘለዎ ቫይታሚን D ብበዝሒ እንዳተውሃበ እዩ። እዋን'ዚ ዝኾነ ናይ ቫይታሚን D ክኒናታት/መድሃኒት ትጥቀሙ እንተኾይንኩም በጃኹም ንሓኪም ተዛረቡ። ብዙሕ ናይ ቫይታሚን D መወሰኽታ ብምውሳድ ጸገማት ክፈጥር ይኽእል እዩ። አብ እዋን ጥንሲ ዓቢ መጠን ዓቕን ዘለዎ ቫይታሚን D ከምዘይጠቅም እዩ።

- **ዋሕዲ ሻይታሚን D ዘለዎም ሰባት ኣብ ምግባም ውሽጥ እኹል ካልሰየም የድሊ እዩ።** መብዛሕትኡ ሰባት ኣብ ማዕልቲ ካብ 2 ክሳብ 3 ግዜ ጻባ ዘለዎ መግቢ ክወሰዱ ከምዘለዎም ትኩረት ምሃብ (1 ናይ ጻባ ኣቕርቦት፡ 1 ብርጭቆ ጻባ፣ 1 ኩባያ ርጉኦ ወይካዓ 1 ቁራፅ ፋርማጂ) ይኸውን።
- **ዋሕዲ ሻይታሚን D ጸገም ዝመጽእ ኣብ ነዊሕ ግዜ እዩ።** ናይ ሻይታሚን D ምውሓድ ሕክምና እንተረኺቡ ሰለዚ ናይ ሻይታሚን D መጠን ደረጃ ብጽቡቕ ኩነታ ንክጸንሕ ንምርግጋፅ እዩ። ሰባት ንናይ ሻይታሚን D ዘቃልዕ ጸገማት እንተሃልዩዎም ቡብዓመት ንዘለዎም ሻይታሚን D መጠን ደረጃ ከረጋግጹ ከምዘለዎምን ኣድላይ እንተኾይኑ ክሳብ ዕለተ ሕይወት ሓጋዚ ፈውሲ ክወሰዱ ኣለዎም።

**ንጸሓይ ምቕላዕን ሻይታሚን D**

ጻዕዳ ቆርቦት ዘለዎም መብዛሕትኡ ኣውስትራሊያውያን ዋላ ናይ ጸሓይ መከላኸሊ እንተገበሩ'ውን፣ ካብ 7ዛ ወጻኢ ብዝገበር መዓልታዊ መደበኛ ምንቕስቓስ ብጸሓይ ምቕላዕ እኹል ሻይታሚን D ከምዘረኽቡ እዮም። ጻዕዳ ቆርቦት ዘለዎም ሰባት ንናይ ቆርቦት መንሸር ጸገም ሰለዝሕልው ሰለዚ ናይ ጸሓይ መከላኸሊ ቅብዓትን ክዳን ንክገብሩ ይምረጽ እዩ።

ተፈጥሮኣዊ ጸሊም ቆርቦት ዘለዎም ሰባት እኹል ናይ ሻይታሚን D ንክረኽቡ ኣብ ጸሓይ ውሽጢ ንብዙሕ ግዜ ክጸንሑ ኣለዎም (ጻዕዳ ቆርቦት ምዘለዎ ሰብ ክወዳደር እንከሎ ምናልባሽ ካብ 3 ክሳብ 6 ግዜ ንላዕሊ ይጸንሕ)፣ ሰለዚ ኣብ ቆርቦቶም ዘሎ ውሃቢ ሕብረ ንቆርቦት መንሸር ይከላኸሉም እዩ። ነዞም ሰባት ባርኔጣን ናይ ዓይኒ መነጻር ከምዘድልዮም እዩ።

ኣብ ሺክቶሪያ ውሽጢ	ጻዕዳ ቆርቦት ዘለዎም ሰባት (ንብጫ ሕብረ ቆርቦት ጽቡቕ)	ተፈጥሮኣዊ ብጣዕሚ ጸሊም ቆርቦት ዘለዎም ሰባት
<b>ኣብ መቐት ወራሕቲ መስከረም/September ክሳብ ሚያዚያ/April</b> ማእከላይ ጨረር መጠን $\geq 3$	ኣብ ሰሙን ውሽጢ ንዘሎ መብዛሕትኡ መዓልታት ንጉሆ ቅድሚ ሰዓት 10 am ወይካዓ ድሕሪ ቐትሪ 3 pm ብዘሎ ሰዓታት ንቑሩብ ደቂቓት ዝኸውን ገጽካ፣ ኣጽዋርካን ኢድካ ጸሓይ ክረክብ ምግባር እኹል ሻይታሚን D ከምዘውሃብ እዩ።	ንጉሆ ቅድሚ ሰዓት 10 am ወይካዓ ድሕሪ ቐትሪ 3 pm ብዘሎ ሰዓታት ካብ 30 ክሳብ 60 ደቂቓት ዝኸውን ገጽካ፣ ኣጽዋርካን ኢድካ ጸሓይ ክረክብ ምግባር እኹል ሻይታሚን D ከምዘውሃብ እዩ።
	ናይ ጸሓይ መከላኸሊ ከምዘድሊ እዩ (ጸሓይ መከላኸሊ ቅብዓት፣ ባርኔጣ፣ ናይ ዓይኒ መነጻር)	ናይ ጸሓይ መከላኸሊ ኣየድሊን ይኸውን። ሕጂ'ውን ናይ ጸሓይ መከላኸሊ ቅብዓት፣ ባርኔጣ፣ ናይ ዓይኒ መነጻር ከምዘድሊ እዩ።
<b>ኣብ ዝሒል ወራሕቲ ግንቦት/May ክሳብ ነሐሴ/August</b> ማእከላይ ጨረር መጠን $< 3$	ኣብ ሰሙን ውሽጢ ካብ 2 ክሳብ 3 ሰዓታት ዝኸውን ገጽካ፣ ኣጽዋርካን ኢድካ ጸሓይ ክረክብ ምግባር እኹል ሻይታሚን D ከምዘውሃብ እዩ።	ኣብ ሰሙን ውሽጢ ክሳብ 18 ሰዓታት ዝኸውን ገጽካ፣ ኣጽዋርካን ኢድካ ጸሓይ ክረክብ ምግባር የድሊ እዩ። ብክረምቲ መብዛሕትኡ ሰባት ነዚ ነዊሕ ግዜ ካብ 7ዛ ወጻኢ

		<p>ክጽንቤ ስለዘይደልዩ ንናይ ቫይታሚን D መወሰኛታ ፈውሲ ምውሳኔ ኣለዎም።</p>
	<p>ብጀካ ብጣዕሚ ሙቀት ጨረር ብዘለዎ ክልል ወይካዓ ከምናይ ሓደል ናይ በረዶ/ማይ ዘንጸባርቀሉ ከባቢ እንተዘይኾይንካ ናይ ጸሓይ መከላከሊ ምግባር ኣየድልዩካን እዩ።</p>	<p>ብጀካ ብጣዕሚ ሙቀት ጨረር ብዘለዎ ክልል ወይካዓ ከምናይ ሓደል ናይ በረዶ/ማይ ዘንጸባርቀሉ ከባቢ እንተዘይኾይንካ ናይ ጸሓይ መከላከሊ ምግባር ኣየድልዩካን እዩ።</p>