

విటమిన్ డి - రోగి సమాచార పత్రం

రోగుల కోసం సాధారణ విద్యాపరమైన సమాచారం

విటమిన్ డి అంటే ఏమిటి?

విటమిన్ డి శరీరం కాల్షియాన్ని శోషించుకోవడానికి సహాయపడే ముఖ్యమైన పోషకం. ఇది ఎముకలు, కండరాలు మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థ సాధారణ పనితీరుకు తోడ్పడుతుంది. చర్మానికి సూర్యకాంతి తగిలినప్పుడు శరీరం విటమిన్ డిని తయారు చేయగలదు.

ఎవరికీ విటమిన్ డి తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఎక్కువ?

బయట చాలా తక్కువ సమయం గడిపే వారు, వృద్ధులు, బయటకు వెళ్లేటప్పుడు శరీరంలోని ఎక్కువ భాగాన్ని కప్పుకునే వారు మరియు కొన్ని ఆహార అలవాట్లు లేదా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారిలో విటమిన్ డి తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఎక్కువగా ఉండవచ్చు.

సంభవించగల లక్షణాలు

విటమిన్ డి తక్కువగా ఉండటం కొన్నిసార్లు అలసట, కండరాల బలహీనత, శరీర నొప్పులు లేదా ఎముకల్లో అసౌకర్యంతో సంబంధం కలిగి ఉండవచ్చు. ఈ లక్షణాలకు ఇతర కారణాలు కూడా ఉండవచ్చు మరియు కొందరికి ఎలాంటి స్పష్టమైన లక్షణాలు ఉండకపోవచ్చు.

మీరు ఏమి చేయాలి?

ఆందోళన ఉంటే అర్హత కలిగిన వైద్యుడు లేదా ఆరోగ్య నిపుణుడిని సంప్రదించండి. వారు రక్తపరీక్షను సూచించి, ఆహారం, సురక్షితమైన సూర్యకాంతి లేదా సప్లిమెంట్ల గురించి సలహా ఇవ్వవచ్చు.

భద్రతా సమాచారం

ఆరోగ్య నిపుణుడి సలహా లేకుండా అధిక మోతాదులో విటమిన్ డి తీసుకోకండి. విటమిన్ డి అధికంగా తీసుకోవడం హానికరం కావచ్చు.

ఇది నమూనా సమాచారం మాత్రమే. ప్రచురించే ముందు వైద్యపరంగా సమీక్షించబడిన మరియు క్లయింట్ ఆమోదించిన తెలుగు పత్రంతో మార్పొడి.