



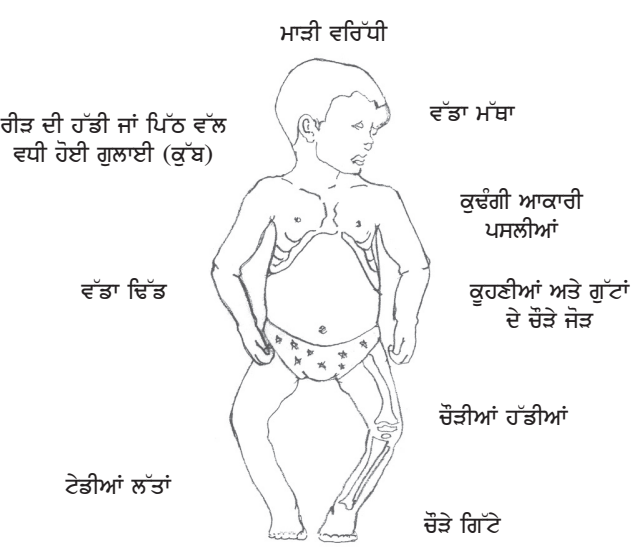
ਫਿਰ ਕੀ ਜੇ ਮੈ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਢੱਕਦੇ ਹੋਣ ?

ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਲੈਣਾ ਕਠਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਉ; ਇਸਦਾ ਡਾਇਟਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਲੰਮੇ-ਦੌਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਉਲਝਨਾਂ ਕੀ ਹਨ ?

ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨਰਮੀ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਰੱਖਣ ਕਾਰਨ ਟੁੱਟਣ ਲਈ ਢਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘਾਟ ਵਿੱਚ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੋਕੇ ਦਾ ਰੋਗ ਉੱਤਪਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਤਸਵੀਰ ਦੇਖੋ)। ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਡੀਆਂ ਸੁਭਾਵਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀਆਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੱਦ ਛੋਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਟੇਢੀਆਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡੋਬ (ਦੌਰੇ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਕੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਸੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹੋਰ 3-6 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਅਧਿੱਕ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਰੂਰਤ ਹੈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦਾਈ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ।

ਅਗਲੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਡਾਕਟਰ; ਦਾਈ; ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਡਾਕਟਰ (ਜੇ ਗਰਭ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਾਂਭ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ) ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਸੇਹਤ ਕੇਂਦਰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਖੁਫੀਆ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ। ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਪਰਬੰਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਗੂੰਗੇ ਅਤੇ ਬੋਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਡਾਕਟਰ (ਗਰਭ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ) ਨਾਲ ਇੱਕ ਖ਼ਿਦਮਤ ਦੇ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਦੋਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ (TIS-ਟੀ ਆਈ ਐਸ) ਲਈ 131 450 ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਨੀਤੀ

ਐਸ ਡਬਲਯੂ ਏ ਐਚ ਐਸ (SWAHS) ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੁਖਾਂਤਾਂ ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਮਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿੱਧਰੇ ਵੀ ਮੈਦਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤਾਂ ਅੰਦਰ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਮੱਦਦ ਵਾਸਤੇ ਕਿਉੱਟਲਾਈਨ^{ਟੀਐਮ} (QuitlineTM) ਨੂੰ 131 848 ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।

Punjabi

SWP-289 05/2010



ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (ਜੀਵਨ ਤੱਤ ਡੀ) ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਾਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਕ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਿੱਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੁਭਾਵਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਹੈ ਕੀ?

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਬਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਰਗਰਮ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਲੋੜ ਸਰੀਰ ਦੇ ਠੀਕ ਠਾਕ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਾਸਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖ਼ਾਨਿਆਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ?

- ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਅਨੇਕਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਹੈ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਸਾਧਾਰਨ ਮਾਤਰਾ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚੋਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਚੂਸਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬਣਨ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਰੀਰਕ ਨਸ ਜਾਂ ਰਗ ਪਰਨਾਲੀ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪਰਨਾਲੀ ਦੇ ਠੀਕ ਠਾਕ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
- ਨਵ ਜਨਮੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਸਮਾਨ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਸਮੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਵੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਹੀ ਰਹੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਰਹੇਗੇ।

ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

90 ਫੀ ਸਦੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਉਘਾੜ (ਗਲਾਸ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ) ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਬਣਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਸ਼ਿਰਫ 10 ਕੁ ਫੀ ਸਦੀ ਖੁਰਾਕ (ਸਮੇਤ ਚਿਕਨਾਈਦਾਰ ਮੱਛੀ, ਸ਼ਕਤੀਸਾਲੀ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀਆਂ) ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਘਾਟ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਾਂਗਾ?

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਖੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਘਰੇਲੂ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਾ ਜੰਮਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਲੇਖੇ ਜੋਖੇ ਸਮੇਤ ਇੱਕ ਖੂਨ ਜਾਂਚ ਰਾਹੀਂ।

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ ਜੇ ਮੈਂ ਜਾਣ ਜਾਵਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੱਧਰ ਨੀਵਾਂ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਵੋ ਆਪਣਾ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਨੂੰ ਉਘਾੜ ਵਧਾਓ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਵੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਲਓ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇਸ ਉਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਨੀਵਾਂ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਅਗਲੀ ਖੂਨ ਜਾਂਚ (2 ਤੋਂ 3 ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ) ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਸਾਧਾਰਨ ਪੱਧਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਕੀ ਅਧਿਕ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਇੱਥੇ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਿੱਖਾਵੇ ਕਿ ਇਸਦੀ ਸਲਾਹੀ ਹੋਈ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਕਰੇਗੀ। ਪਰੰਤੂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਣ ਦੇ ਇੱਥੇ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਸਬੂਤ ਹਨ।

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ?

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਾਫ਼ੀ ਧੁੱਪ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀਆਂ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਨੀਚਲੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਣ-ਕੱਜੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਦੀ ਧੁੱਪ ਲਗਵਾਉਣ ਦੀ ਅਤੇ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ।

ਹੇਠ ਦਿਤੀ ਸਾਰਣੀ ਇੱਕ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਢੁਕਵਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾ ਚਮੜੀ ਦਾ ਉਘਾੜ ਸੂਰਜੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੂੜੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੂਰਜੀ ਧੁੱਪ ਦਾ ਉਘਾੜ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

	ਗਰਮ ਰੁੱਤ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ 3 ਵਜੇ ਦੁਪਿਹਰੇ	ਬਸੰਤ/ਪੱਤਝੜ ਰੁੱਤ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ 3 ਵਜੇ ਦੁਪਿਹਰੇ	ਸਰਦੀ ਰੁੱਤ 10 ਵਜੇ ਸਵੇਰੇ ਜਾਂ 3 ਵਜੇ ਦੁਪਿਹਰੇ
ਸ਼ਾਫ਼ ਚਮੜੀ	10 ਮਿੰਟ	20 ਮਿੰਟ	30 ਮਿੰਟ
ਗੂੜੀ ਚਮੜੀ	30 ਮਿੰਟ	60 ਮਿੰਟ	90 ਮਿੰਟ
ਸਰੀਰਕੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਉਘਾੜ	ਚਿਹਰਾ, ਬਾਹਵਾਂ, ਅਤੇ ਹੱਥ	ਚਿਹਰਾ, ਬਾਹਵਾਂ, ਅਤੇ ਹੱਥ	ਚਿਹਰਾ, ਬਾਹਵਾਂ, ਅਤੇ ਹੱਥ

ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਸੂਰ (Cancer) ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ੋਖਮ ਬਾਬਤ ਕੀ?

ਸੂਰਜ ਦੇ ਉਘਾੜ ਕਰਕੇ ਚਮੜੀ ਦਾ ਨਾਸੂਰ ਅਸਟਰੇਲੀਆ ਲਈ ਇੱਕ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਪਰਲੀ ਸਾਰਣੀ ਵਿੱਚ ਦਿਤੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਚਲਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਨੁਚਿੱਤ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਦਿਨ ਦੇ ਦੁਪਿੱਹਰ ਵੇਲੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੂਰਜੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਠਹਿਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਸੂਰੀ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਮੜੀ ਦੇ ਨਾਸੂਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੂਰਜੀ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਉਘਾੜ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਅਧਿਕਤਮ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਵਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਕਸਰ ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਾਰ ਅਧਿਕ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨੀਵਾਂ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਗਰਭ ਅਤੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਦਿਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਚਰਬੀ ਤਿੱਲੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਸਦੇ ਅਸਰ ਕਰਕੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਵਾਧੂ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

