

## Macluumaadka Vitamin D

---

### A. Faytamiin D wuxuu caawiyaa nidaaminta xaddiga kaalshiyamka iyo fosfeetka ku jira jirka.

Nafaqooyinkan ayaa loo baahan yahay si lafaha, ilkaha, iyo muruqyada caafimaad u ahaadaan.

Faytamiin D yarida waxay u horseedi kartaa cilladaha lafaha sida rickets-ka carruurta, iyo lafo xanuun oo ay keento xaalad loo yaqaan osteomalacia ee dadka waaweyn.

### B. Maxay CAHN kugu siineysaa 50microgram (2000units) oo Vitamin D3 ah?

Waa muhiim in la qaato fitamiin D maadaama laga yaabo inaad gudaha ku jirtay wax ka badan sidii caadiga ahayd sanadkan sababta oo ah xanibaada.

Qaddarka maalinlaha ah ee ay dowladdu kula talisay dadweynaha guud ahaan caafimaadka guud iyo gaar ahaan ilaalinta caafimaadka lafaha iyo muruqyada waa 10 microgram (400 unug). Laakiin qiyaaso badan ayaa la heli karaa oo si badbaado leh ayaa loo qaadan karaa.

Bulshooyinka Afrika-Kaariibiyaanka, midabka maqaarkayagu ma noo saamaxayo inaan helno Fiitamiin D ku filan, waxaan qatar ugu jirnaa yaraanta sanadka oo dhan. Melanin wuxuu maqaarka ka ilaaliyaa iftiinka 'ultraviolet light'. Laakiin adoo xakameynaya falaadhaha qorraxda, melanin wuxuu saameeyaa awooda maqaarka si uu u dhaqaajiyo fiitamiin D-ga kahor. Maqaarka midba midka ka madoow u tahay, waa inaad mudo dheer heshaa qorraxda si aad u soo saarato qadar la mid ah fitamiin Dga sida qof maqaarka midabka qafiifka. Waxaad ka iibsana kartaa ilaa 50 microgram (2000 oo unug) dukaamada waawayn haddana CAHN way ku faraxsan tahay inay ku siiso kiish ah 120 kiniin oo ah 50 microgram (2000 unug) Vitamin D3. Waa muhiim in la qaato fitamiin D maadaama laga yaabo inaad gudaha ku jirtay wax ka badan sidii caadiga ahayd sannadkan intii lagu jiray COVID.

Waxaa jiray warbixino kooban oo kusaabsan fitamiin D yareynta halista coronavirus (COVID-19). Laakiin hadda ma jiraan caddayn ku filan oo lagu taageerayo qaadashada fitamiin D si looga hortago ama loo daaweeyo coronavirus.

### **C. Talo ku socota dhallaanka iyo carruurta yaryar**

Waaxda Caafimaadka iyo Daryeelka Bulshada waxay kugula talineysaa:

- ilmaha naaska nuuga laga bilaabo dhalashada ilaa 1 sano jirka waa in la siiyaa nafaqo maalinle ah oo ka kooban 8.5 ilaa 10 microgram oo fitamiin D ah si loo xaqiijo inay helaan wax ku filan fitamiinkan.
- carruurta caanaha budada la siiyo waa in aan la siinin fitamiin D dheeri ah ilaa ay ka helayaan wax ka yar 500ml (qiyaastii hal pint) oo ah caanaha budada ee dhallaanka maalintii, maadaama caanaha budada carruurta lay ku jiraan fitamiin D
- carruurta da'doodu tahay 1 illaa 4 jir waa in la siiyaa nafaqo maalinle ah oo ka kooban 10 microgram oo fitamiin D ah

Waxaad ka iibsan kartaa fitamiin D dheeri ah ama dhibco fiitamiin ah oo ay ku jiraan fitamiin D (carruurta ka yar 5 sano) inta badan farmashiyaasha iyo dukaamada waaweyn.

Haweenka iyo carruurta u xaq u leh qorshaha bilowga Caafimaadka (Health Start) ayaa heli karaan kaabis bilaash ah oo ay ku jiraan fitamiin D.

Eeg websaaydka [Healthy Start website \(https://www.healthystart.nhs.uk\)](https://www.healthystart.nhs.uk) warbixin dheeraad.

### **D. Qaadashada fitamiin D si badbaado leh**

Fadlan hubi inaad aqriso oo aad uhogaansameyso tilmaamaha ku qoran calaamadda ku qoran alaabta.

Faytamiin D kasta oo '1-A-Day' ah waxaa ku jira 50 microgram oo fiitamiin D3 ah. Tani waxay u dhigantaa 2000 unugyada caalamiga ah ee fitamiin D3.

Haddii GP-gaagu kugula taliyay inaad qaadato qaddar kale oo fiitamiin D ah, waa inaad raacdaa talada GP-gaaga.

Dadka intooda ugu badan ee qaata illaa 100 mikrogram oo u dhigma 4,000 oo unugyo caalami ah maalintii waxaa loo arkaa inay ammaan yihiin. Dad yar, qaadashada fiitamiin D-ga oo badan waqti dheer waxay sababi kartaa kaalshiyam aad u tiro badan oo ku soo kordha jirka (hypercalcaemia). Tani waxay daciifin kartaa lafaha waxayna dhaawici kartaa kelyaha iyo wadnaha. NHS.UK waxay leedahay [warbixin dheeri oo ku saabsan Fitamin D, oo ay ku jiraan talo sida loo qaato](#).

## E. Dadka inaysan dooranin

Waa inaadan dooran inaad hesho fitamiin D dheeri ah haddii:

- aad horay u qaadanaysay, ama lagu qoray, fitamiin D dheeri ah oo GP gaaga ah ama xirfadlahaaga daryeelka caafimaad
- aad horey uqaadanaysay, ama lagu qoray, daawo ay kujiraan fitamiin D dhaqtarkaaga guud ama xirfadlaha daryeelka caafimaadka
- aad ka yartahay da'da 18
- aad qabto xaalad caafimaad ama daaweyn taas macnaheedu yahay inaadan awoodin inaad si badbaado leh uqaadatid inta fiitamiin D ah sida dadweynaha guud

Fiiro: Heeneyda uurka leh ama naaska nuujisa waxaa lagu dhiirigelinayaa inay qaadato fitamiin D. Fadlan la hadal GP gaaga ama umulisadaada

<https://www.england.nhs.uk/2020/06/nhs-boosts-support-for-pregnant-black-and-ethnic-minority-women/>.

Haddii aad ka mid tahay kooxaha soo socda ama aad leedahay mid ka mid ah xaaladaha caafimaad ee soo socda, waa inaadan dooranin arintan oo aad la hadasho GP-gaaga ama xirfadlahaaga daryeelka caafimaadka ballantaada xigta. Waxaa jira kooxo ubaahan taxaddar gaar ah oo ay kujiraan kuwa ku jira daryeelka kelyaha, endocrinology ama khabiirka kansarka. Tan waxaa ka mid noqon kara dadka leh fitamiin D heer sare ah dhagxaanta kelyaha (hadda ama mar hore), aad u badan hormoonka parathyroid (hyperparathyroidism), kansar (kansarada qaar waxay u horseedi karaan heerar sare ee kaalsiyamka), cudur kelyaha ee daran iyo cudur dhif ah oo loo yaqaan sarcoidosis.

<https://www.gov.uk/government/publications/vitamin-d-supplements-how-to-take-them-safely/vitamin-d-supplements-how-to-take-them-safely> Updated 12th January 2021

Wixii su'aalo ah, fadlan kala xiriir CAHN [info@cahn.org.uk](mailto:info@cahn.org.uk)