



د عامې روغتیا وزارت

د ویتامین ډی رول د کووید ۱۹ ناروغانو په درملنه کې پروتوکول

ویتامین ډی (Vitamin D) څه شی دئ؟

ویتامین ډی یا (Ergocalciferol-D2, Cholecalciferol-D3, Alfacalcidol) چې د (C₂₇H₄₆O) په څېر کیمیاوي فورمول لري عبارت له په غوړو کې منحل ویتامین دی چې په بدن کې د کلسیم او فسفورس جنب سره کمک کوي چې د هډوکو د ثبوت لپاره د اهمیت وړ دی. ویتامین ډی د نوم په خلاف یو ډول لومړنی هورمون دی چې په اصل کې ویتامین ندی داچې ویتامینونه هغه مواد دي چې په بدن نشي کولای هغه تولیدکړي او باید هغه غذایي رژیم له لارې تر لاسه کړي.

د ویتامین ډی د منځ راتګ میکانیزم څه دئ؟

ویتامین ډی د لمر رڼا وړانګو د جنب او ماورا بنفش وړانګو تر لوبدنې وروسته په بدن کې فعالیږي. ویتامین ډی د بدن د هډوکو او غاښونو د سلامتیا او ټینګښت لپاره ضروري ده دا ویتامین کولای شي چې د لمر وړانګو او د بدن پواسطه په مرسته اويا هم د غذایي رژیم له لارې تر لاسه کړي تر څو د کلسیمو جنب په مرسته د هډوکو جوړښت ساتنه وکړل شي. موږ ټول ښه پوهیږو چې کلسیم د هډوکو او غاښونو د سلامتیا لپاره څومره اندازه اهمیت لري خوښایي دا ټکی اړ څه پرته له پاملرنې پاتې وي چې پرته له ویتامین ډی څخه په بدن کې د کلسیمو جنب په هوسلینې او سمه توګه نه تر سره کېږي. د ویتامین ډی او کلسیمو کمښت یو له بل سره تړلی بلل شي په ځانګړې توګه کله چې د مائوټوب پر مهال د هډوکو وده او بدنې وده یې په چټکي سره ترسره کېږي کلسیمو تر ټولو ډېر مهم بلل کېږي، داسې ویل شي چې د ویتامین ډی.

کوم کسان ویتامین ډی ته ډېره اړتیا لري؟

- د ویتامین ډی کمښت د یوه هیواد ځانګړې نده دا یوه نړۍ والي ستونزې په توګه پېژندله شوي دي:
- ویتامین ډی په غوړو (شحم) کې یو منحل ویتامین دی، نو لدې کبله باید د جنب لپاره یې کولمې د خوراکی شحم د هضم او جذب وړتیا ولري.
- هغه کسان چې په مرضی ډول د چاغښت په حالت اخته وي د ویتامین ډی ډېر مقدار ته اړتیا لري ځکه چې د بدن شحمي زېرمې یې ډېره اندازه ویتامین ډی په ځان کې ساتي. لدې لپاره چاغ کسان تر ۴۰ سلنه ویتامین ډی ته د متعامل شخص په پرتله ډېره اړتیا لري.
- هغه کسان چې د هر علت له مخې د لمر وړانګو له ماورای بنفش څخه محروم دي او نشي کولای تر لمر په وړاندې قرار ونېسي نوې ډېرې اندازې ویتامین ډی ته اړتیا لري چې تر لاسه یې کړي. دا کسان لکه: ماشومان، زړه سره کسان، حامله داره ښځې، هغه کسان چې د لمر وړانګو لاندې نیغ په نیغه نه راځي او که چېرې تر لمر لاندې راځي د بدن زیاته برخه یې پوښلې وي.
- هغه کسان چې د لمر ضد (لمحونو و کریمونو) او په همدې توګه د هوا ککړتیا په پام کې نیولو سره څخه کار اخلي پدې حالت کې هم د بدن ویتامین ډی تولید په جلد کې کمښت مومي.
- منځنۍ ختیځ د دنیا هغه سیمه ده چې پکې د لمر شتون د کال په طول کې تر ټولو برخو ډېر دی، خو د ویتامین ډی کمښت پکې ډېر شایع دی لدې امله چې د زیاته پیمانه هوا تودوخې نیغ په نیغه د لمر وړانګو لوبدنې څخه د پرهیزګول د دې کمښت لامل ګرځي.
- د تیاره پوستکي لرونکي، په سروزاره برخو محیط کې د فعالیت کمښت خصوصاً د ښځو لپاره، په هغه شدي وړګونکو ښځو کې د متوسطه دوه کالو لپاره د ویتامین ډی د کمولو لیدنیو څخه ګټه نه پورته کوي په نتیجه کې د کلسیمو کمښت کولای شي چې د ویتامین ډی کمښت لامل شي.

د ویتامین ډی زېرمې (منابع) کومې دي؟

ویتامین ډی په ګڼ شمېر غذایي موادو کې موندلای شي او یا هم په یوشمېر کې ورګډېږي ویتامین ډی په لاتدي مصرفي غذایي موادو کې ډېر موندلای شي:

- د کبکو د ځینګر غوړ: (دا غوړي زیاته اندازه (Vitamin A) هم لري چې زیاد مصرف یې کولای شي مسمومیت منځ ته راوړي نوکه چېرې لدې غوړو څخه د ویتامین ډی تادین لپاره وکارول شي باید د اړوند متخصص ډاکټر سره دې طبی مشوره وشي). غوړین کبان لکه: سالمون، تن، سارین و کیلکا
- د ویتامین ډی پواسطه د شینو او غله جتو غڼی کېدل، د چرکټو هڅې، ډنګرې یا Mushroom
- میوکو (یو ډول سمندري حیوان Shrimp)، د مالټې او نارنج اوبه

سپارښتنې:

- داچې ویتامین ډی د 90 سلنې څخه ډېر د لمر ماورای بنفش وړانګو په نړېچه په بدن کې فعاله او تولیدیږي نو اړتیا ده چې وګرې د لمر سره د مخامخ کېدو پلان د (20-30 دقیقې د اونی 2-3 ځلي) لپاره عملی کړي.
- داچې د ویتامین ډی بیچه په زړګي یا فنی ډول په بازار کې ډېره لوړه ده یوازې هغه ناروغان چې په لږ اړتیا کې کمښت تثبیت وي د ویتامین ډی د خولې له لارې مقدار یا بوز د [200,000 and 300,000 international units (IU)] په حدودو کې دی چې (4-6 کیسول) (50,000 IU capsules) د خولې له لارې او یا 300000 – 200000 Micro-nutrients بین المللی واحد د عضلې له لارې سپارښتنه کېږي چې متعلقاً د (Micro-nutrients supplements) سره د معالفتي سیستم د تقویت لپاره ورکول شي چې دا اندازه په نورو راتلونکي اونیو کې تداوم ورکول شي تر څو د بدن د کمښت اندازه تکمیله کړي او تقویت پېش کړي.
- د تقوي په مقصد ویتامین ډی په اونی کې 50000 بین المللی واحد حد اقل یو ځل سپارښتنه کېږي.

د ویتامین ډی د کمښت نښې (علامې) کومې دي؟

اوسټیوپوروس، والګې او تنفسي ناروغي، استما (سالمډي)، عضلاتي کمزورتیا، د پسرپازیس ناروغي، د زایمې ناروغي، د وینې لوړ فشار، چاغښت، د ډېرو مزمنه علم کفایه، شکر/ډیابېټ، پروډیټیټ، زړه او رګونو ناروغي، اسګیزوفرنی او ځپګان، سرطانونه

د ویتامین ډی چاښې عوارض کوم دي؟

د ډولې سیستم ډېرې، مشغوشیت، عضلې کمزورتیا، د هډوکو درونه، د وزن بایلل، د اشته کمښت، ډېره تنده، زړه ډولې، کانګې او قبضیت، ستوماتیتا، مسمومیت یې د هاپیرکلسیمیا لامل ګرځي.

د ویتامین ډی چاښې عوارض کوم دي؟

د ډولې سیستم ډېرې، مشغوشیت، عضلې کمزورتیا، د هډوکو درونه، د وزن بایلل، د اشته کمښت، ډېره تنده، زړه ډولې، کانګې او قبضیت، ستوما، مسمومیت یې د هاپیرکلسیمیا لامل ګرځي

د ویتامین ډی د تطبیق ډوز؟

- په کسانو کې د ورځې ډوز:
- په مقدار 800 IU نړېواله واحد او یا (20 mcg) مایکروګرامه په کاهلانو کې چې د 70 کالونو څخه ډېر عمر لري.
- په مقدار د 1000 IU نړېواله واحد او یا (15 mcg) مایکروګرامه په کاهلانو کې چې د 70 کالونو څخه لږ عمر لري.
- هغه ماشومان چې د 12-0 میاشتونو منځ کې وي په مقدار د 400 نړېواله واحد او یا (10 mcg) مایکروګرامه.
- په مقدار 600 IU نړېواله واحد او یا 15 mcg مایکروګرامه د هغه ماشومانو لپاره چې د 1-18 کالونو منځ کې وي.
- د حامله او یا شیدورګونو ښځو لپاره د 600 IU نړېواله واحد او یا (15 mcg) Oral loading dose د [200,000 and 300,000 international units] په حدودو کې دی چې (4-6 کیسول) (50,000 IU capsules) د خولې له لارې سپارښتنه کېږي چې متعلقاً د (Micro-nutrients supplements) سره د معالفتي سیستم د تقویت لپاره ورکول شي چې دا اندازه په نورو راتلونکي اونیو کې تداوم ورکول شي تر څو د بدن د کمښت اندازه تکمیله کړي او تقویت پېش کړي. هغه مقدار یا ډوز چې له یاده ویشي او نور هرکله چې په یاد راوړل کېږي باید و خوړل شي او اړګرګسټیډول Vitamin D₂/Ergocalciferole زړګي په مقدار 50000 IU نړېواله واحد

ایا ویتامین ډی د کرونا ویروس درملنه کې رول لري؟

د لاریونونو او بېلابېلو هیوانونو د ځینو شواهو د لوستو له مخې کولای شو چې د Vitamin D₂ ورکولو او کارولو اړوند د تنفسي لارو انتاناتو په شمول د کرونا ویروس د مخنیوي اړوند په خلص ډول لاندې سپارښتنې وکړو:

- داچې د کرونا ویروس له هغه بله ویروسي انتاناتو څخه دی چې تنفسي لاره او سیستم تر تېرې لاندې ونیسي او د والګې چې پکې د پوزې بندښت او پوزې څخه اولینه مایع نه راتګ شپېده تبه، سردرد، پرېچښنه، وچ توبخي، سترتیا او ستوماتیتا، عضلې درونه، تنفسي ستونزې (پنومونیا MERS & SARI) منځ ته راځي نو کله چې درملنه ونشي د مړینې لامل ګرځي
- د کووید ۱۹ ویروس پر حجرو باندې د (ACE2) د تماس له لارې د ویتامین ډی د کمښت لامل ګرځي
- اکثر پوښ ډوله ویروسونه (Enveloped) د ویتامین ډی ورکړې پږېچه درملنه کېږي.
- که چېرې په لور ډوز سره ویتامین ډی او انټی اوکسیدانټونه واخیستل شي د کرونا ویروس انتان د شینو ناروغیانو د منځ ته راتلو د خطر کمښت لامل ګرځي. د مشاهدوي ځینو او ویتامین ډی کولای شي دننه / داخلي و مطابقتي محالفتي ځیرګونونه
- Immune Responses تحویل کړي. د ویتامین ډی کمښت او نشوونې سره سم (Autoimmunity) زیاتوالي لکه د په انتان اخته کېدنې استعداد ته زیاتوالي و رېځنې.
- ویتامین ډی د لایپوسکارایډ له امله د خاد تنفسي حجرو لپاره د Lipopolysaccharide-induced Acute Lung Injury) د (Renin-angiotensin system) د تنظیم له لارې د کمښت لامل ګرځي.
- ویتامین ډی د ویروسي انتاناتو د اپیډیمیکو او پانډیمیکو د منځ ته راتګ خطر د څو لارو په نړېچه رامنځ ته کوي. لومړې د [25(OH)D] له مخې د مزمنو ناروغیانو او تنفسي لارې د مزمنو انتاناتو او د زړه او رګونو او سرطانونو د کمښت لامل ګرځي. د مشاهدوي ځینو او غذایي موادو له مخې راپور تر سره شوي چې [25(OH)D concentrations] د (Dengue, Hepatitis, Herpes, Hepatitis B and C, Human Immunodeficiency, Influenza, Respiratory Syncytial Virus Infections, and Pneumonia) د خطر کمښت لامل ګرځنلې دي او دا یې لږه ګټه کېږد
- ویتامین ډی په مشهود ډول سره د (Anti-DNA antibodies) د بنفسي تولید کمښت په (60%) کې ګرځي.
- ویتامین ډی د انتاناتو خطر کموي هغه مېکانیزمونه چې پکې (Cathelicidins and defensins) ورګډېږي کولای شي چې د ویروسونو د چټکي ودې او (Viral replication rates) را کمه کړي او د (Pro-inflammatory cytokines) تراکم ګټه راټیټوي چې د داسې التهاباتو تولید ګرځي چې د سړو جروحات او منځ ته کوي او د (Pneumonia) لامل ګرځي لکه د (Anti-inflammatory cytokines) د تراکم زیاتوالي را ټیټوي.

د معلجوي طب لوی ریاست / د لاریونونو او پروتوکولونو وده ورکولو آمریت / د کوید ۱۹- ناروغي اړوند پروتوکولونو د ودي کمپه / د ۱۳۹۹ لمریز کال د غويي مياشت

دوکتور محمد لدره حیدر
رئیس عمومی طب مالکری
دوکتور اصحابه جاد د عثماني
سرپرست د نامزد وزیرت عامه