This publication was withdrawn on 1 April 2022

This document has been withdrawn because it's no longer current. Read more about living safely with coronavirus (COVID-19).

भिटामिन डी पूरकहरू: कसरी सुरक्षित तरिकाले लिने

डिसेम्बर २०२०

कृपया भाग लिने वा नलिने निर्णय गर्नु अघि तपाईंलाई प्रदान गरिएको भिटामिन डी पूरकहरू लिनु अघि यस कागजातलाई पूर्ण रूपमा पढ्नुहोस्।

भिटामिन डी सुरक्षित रूपमा लिँदै

कृपया यो सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईले पढ्नु भएको छ र उत्पादन लेबलमा तोकिएका निर्देशनहरूको पालना गर्नुहुन्छ।

प्रत्येक 'दिनको १ वटा' भिटामिन डी पूरकले १० माइक्रोग्रामहरू (µg) भिटामिन डी समावेश गर्दछ। यो भिटामिन डी ४०० अन्तर्राष्ट्रिय इकाइहरू (IU) बराबर हो। यो सामान्य जनसंख्यालाई स्वास्थ्यको लागि सरकारले गरेको दैनिक सिफारिश मात्रा हो र विशेष गरी हड्डी र मांसपेशीहरूको स्वास्थ्य बचाउन।

यदि तपाईंलाई तपाईंको जीपीले भिटामिन डी को फरक मात्रा लिन सिफारिश गरेको छ भने, तपाईंले आफ्नो जीपीको सल्लाह अनुसरण गर्नुपर्छ।

सिफारिश गरिएको खुराक भन्दा बढि नलिनुहोस् (१ पूरक प्रति दिन १० माइक्रोग्रामहरू (µg) ४०० अन्तर्राष्ट्रिय एकाइहरूको बराबर)। यो सेवनको सुरक्षित स्तर हो, तपाइँको पौष्टिक आवश्यकताहरू पूरा गर्न डिजाइन गरिएको हो। अधिक लिनु हाल सिफारिस गरिएको छैन।

अधिकांश व्यक्तिहरूले लिने प्रति दिन १०० माइक्रोग्राम (µg) बराबर ४००० अन्तर्राष्ट्रिय एकाइहरू) लाई सुरक्षित मानिन्छ। केहि थोरै व्यक्तिमा धेरै भिटामिन डी पूरकहरू लामो अवधि लिएमा धेरै क्याल्शियम शरीरमा निर्माण गर्दछ (हाइपरकलैकेमिया)। यसले हड्डीहरूलाई कमजोर बनाउँछ र मिर्गौलाहरू र मुटुलाई क्षति पुर्‍याउँछ। NHS.UK सँग भिटामिन डी को बारेमा अधिक जानकारी छ, सेवनहरू सम्बन्धी सल्लाह सहित।.

जहाँ केही औषधीहरूले उच्च खुराकको भिटामिन डी को साथ प्रतिक्रिया गर्न सक्दछन्, त्यहाँ १० माईक्रोग्राम पूरक भिटामिन डी को साथ कुनै समस्या छैन। यी पूरकहरू आहार पूरकको उद्देश्य हो र फरक आहारको लागी प्रतिस्थापित गर्नु हुँदैन।

व्यक्ति जसले भाग लिनु हुँदैन

तपाईंले भिटामिन डी पूरक प्राप्त गर्न भाग लिनु हुँदैन यदि:

- तपाईले पहिल्यै लिई रहनु भएको छ, वा तपाईलाई जीपी वा पेशेवर स्वास्थ्यकर्मी द्वारा भिटामिन डी पूरक तोकिएको छ
- तपाईं १८ बर्ष भन्दा कम उमेरको हुनुहुन्छ
- तपाईंसँग एक चिकित्सा अवस्था वा उपचार छ जसको मतलब तपाईं सामान्य जनसंख्या जत्तिकै भिटामिन डी लिन सक्नुहुन्न

यदि तपाईं निम्न समूहहरूमध्ये एक हुनुहुन्छ वा तलका कुनै चिकित्सा अवस्था छ भने, तपाईंले यस प्रक्रियाको माध्यमबाट भाग लिनु हुँदैन र तपाईंले अर्को भेटमा आफ्नो जीपी वा पेशेवर स्वास्थ्यकर्मी सँग कुरा गर्नुपर्दछ। त्यहाँ केहि समूहहरू छन् जसले विशेष गरी सावधानी अपनाउनु पर्छ जो मृगौला, एंडोक्रिनोलजी वा क्यान्सर विशेषज्ञको हेरचाहमा छन्। यसमा उच्च भिटामिन डी को स्तर भएका व्यक्तिहरू, मृगौला पत्थरीहरू(अहिले वा विगतमा) धेरै प्याराथायरॉइड हार्मोन (हाइपरपराथायरॉइडिज्म), क्यान्सर (केही क्यान्सरले उच्च क्याल्शियमको तहहरू निम्त्याउन सक्छ), गम्भीर मृगौलाको रोग र एक दुर्लभ रोग जसलाई सरकोइडोसिस भनिन्छ।

भिटामिन डी पूरकहरु कसरी भण्डार गर्ने

साना बच्चाहरूको पहुँच बाहिर पूरकहरू भण्डार गर्नुहोस्।

पूरकहरू घरपालुवा जनावरबाट टाढा राख्नु पर्दछ। यदि तपाइँ चिन्तित हुनुहुन्छ कि तपाइँको घरपालुवाले कुनै पनि भिटामिन डी पूरकहरू खपत गरेको छ भने पशु चिकित्सकसंग परामर्श गर्नुहोस्।

उत्पादन सील अझै पनी वितरणको ठाउँमा छ जाँच गर्नुहोस् र यदि सील भाँचिएको छ भने पूरकहरू नलिनुहोस्।