



Office for Health  
Improvement  
& Disparities

## وٹامن ڈی کے حوالے سے معلومات جمع کرنے کا عمل

ہم اس حوالے سے آپ کے تاثرات جاننا چاہتے ہیں کہ برطانیہ کی آبادی میں وٹامن ڈی کی مقدار میں کس طرح بہتری لائی جائے

پس منظر: آفس فار ہیلتھ امپروومنٹ اینڈ ڈسپیریٹیز (OHID) اس بارے میں تاثرات لینا چاہتا ہے کہ برطانیہ کی آبادی میں، موجودہ تجاویز کے مطابق وٹامن ڈی کی مقدار میں کس طرح بہتری لائی جائے، اور اس کے ساتھ ساتھ اس سے متعلقہ صحت کے تفاوت سے کس طرح نمٹا جائے اور، وٹامن ڈی کے فوائد میں اضافہ کر کے صحت میں کس طرح بہتری لائی جائے۔

معلومات جمع کرنے کا عمل 6 ہفتوں کے لیے جاری رہے گا اور یہ 16 سال یا اس سے زائد عمر کے ہر فرد کے لیے ہے۔ آپ انفرادی طور پر یا کسی ادارے کی طرف سے جواب دے سکتے ہیں۔

ہم آپ کی حوصلہ افزائی کریں گے کہ آپ اپنا ردعمل دیں تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جاسکے کہ آپ کی تجاویز کو سنا گیا ہے۔

آپ // [آن لان سروے] مکمل کر کے معلومات جمع کرنے کے اس عمل میں حصہ لے سکتے ہیں

[.https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647](https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647)

جوابات بذریعہ ای میل بھی فراہم کیے جاسکتے ہیں:

[vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk](mailto:vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk) یا بذریعہ ڈاک: Vitamin D call for

evidence, Department of Health and Social Care, 39 Victoria Street, London, SW1H 0EU

## خلاصہ

### معلومات جمع کرنے کے اس عمل کا موضوع

وٹامن ڈی ہڈیوں اور پٹھوں کو صحت مند رکھتا ہے۔ معلومات جمع کرنے کا یہ عمل اس حوالے سے تاثرات حاصل کرنا چاہتا ہے کہ برطانیہ کی آبادی میں، موجودہ تجاویز کے مطابق وٹامن ڈی کی مقدار میں کس طرح بہتری لائی

جائے، اور اس کے ساتھ ساتھ اس سے متعلقہ صحت کے تفاوت سے کیسے نمٹا جائے اور، وٹامن ڈی کے فوائد میں اضافہ کر کے صحت میں کس طرح بہتری لائی جائے۔ اس میں غذا اور غذائی سپلیمنٹس کے ذریعے خاص طور پر ان لوگوں میں وٹامن ڈی کے استعمال اور (جسم میں) اس کی مقدار میں بہتری لانا شامل ہے جو (اس حوالے سے) خطرے میں ہیں۔

## معلومات جمع کرنے کے اس عمل کا دائرہ کار

معلومات جمع کرنے کا یہ عمل درج ذیل مخصوص شعبہ جات کے حوالے سے جواب دہندگان کو اپنے تاثرات دینے کی دعوت دیتا ہے:

- وٹامن ڈی تک رسائی اور اس کے استعمال سے متعلقہ صحت کے تفاوت سے نمٹنا
- وٹامن ڈی کے حوالے سے لوگوں کی آگہی میں بہتری لانا
- صحت اور نگہداشت کے پیشہ ور افراد میں وٹامن ڈی کے حوالے سے آگہی میں بہتری لانا
- غذا، بشمول فورٹیفائڈ فوڈز (وٹامن ڈی کی زیادہ مقدار کی حامل غذاؤں) اور بائیوفورٹیفیکیشن کے ذریعے جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار میں بہتری لانا
- غذائی سپلیمنٹس کے ذریعے (جسم میں) وٹامن ڈی کی مقدار میں بہتری لانا اور ان کی رسائی اور دستیابی کو بڑھانا

## یہ (دستاویز) کسے پڑھنی چاہیے

حکومت کسی بھی فرد، ادارہ یا کاروبار کو برطانیہ کی آبادی میں وٹامن ڈی کی مقدار میں بہتری، اس وٹامن سے متعلقہ صحت کے تفاوت کو کم کرنے اور صحت میں بہتری لانے کے حوالے سے تاثرات دینے کو خوش آمدید کہتی ہے۔

## دورانیہ

معلومات جمع کرنے کا یہ عمل 6 ہفتوں کے لیے جاری رہے گا، جس کا آغاز اپریل سے ہوگا اور اختتام 15 مئی 2022 کو ہوگا 3

## قیادت کرنے والا ادارہ

معلومات جمع کرنے کے اس عمل کی قیادت آفس فار ہیلتھ ایمپروومنٹ اینڈ ڈسپیریٹیز (OHID)، ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ سوشل کیئر (DHSC) کی طرف سے کی جارہی ہے۔

## معلومات جمع کرنے کے اس عمل میں کیسے شامل ہوا جائے یا اس کے بارے میں کیسے معلوم کیا جائے

بطور فرد، معلومات جمع کرنے کے اس طریقہ میں شامل ہونے کا آسان ترین طریقہ یہ سروے مکمل کرنا ہے:

<https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647>۔

تحریری گزارشات Word یا PDF فارمیٹ میں جمع کرائی جاسکتی اور درج ذیل پتہ پر ای میل کی جاسکتی ہیں [vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk](mailto:vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk)

بذریعہ ڈاک تحریری جوابات کے لیے پتہ ہے:

Vitamin D call for evidence  
Department of Health and Social Care  
39 Victoria Street  
London  
SW1H 0EU

تحریری جوابات کو سکین کر کے ان کی ڈیجیٹل کاپی حاصل کرنے کے بعد انہیں تلف کر دیا جائے گا۔

اگر اس سروے کو استعمال کرتے ہوئے آپ کو کوئی مسائل پیش آتے ہیں، تو اپنے سوالات درج ذیل پر ارسال کریں [vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk](mailto:vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk)۔ برائے مہربانی اس ای میل ایڈریس پر کوئی ذاتی معلومات ارسال نہ کریں۔

جواب دہندگان اس دستاویز میں شامل کچھ یا سارے سوالات کے جوابات دینے کا انتخاب کرسکتے ہیں۔ OHID جزوی جوابات جو ان پہلوؤں پر مرکوز ہیں جو زیادہ تر جواب دہندہ سے متعلقہ ہیں، کو خوش آمدید کہتا ہے۔

معلومات جمع کرنے کے اس عمل کے لیے سوالات کے جوابات دیتے ہوئے، برائے مہربانی ایسی کوئی معلومات شامل نہ کریں جو آپ یا کسی اور فرد کی شناخت کر سکے۔ مثال کے طور پر، جہاں نہ پوچھا گیا ہو، کسی بھی شخص کا نام، عمر، عہدہ یا ای میل ایڈریس شامل نہ کریں۔

اس بات کو یقینی بنانے کے لیے ہماری پالیسی سازی اس چیز کی نمائندگی کرتی اور سمجھتی ہے کہ تاثرات اور تجربات آبادی کے مخصوص طبقات کو کس طرح متاثر کرسکتے ہیں، ہم آپ کی ذاتی خصوصیات کے حوالے سے کچھ اضافی سوالات پوچھ سکتے ہیں۔ نتائج کی گروہ بندی ان افراد کے جوابات کی بنیاد پر کی جائے گی جو ایک جیسی خصوصیات کے حامل ہیں۔ ہمارے تجزیہ یا ہماری طرف سے شائع کیے جانے والے نتائج میں افراد انفرادی طور پر قابل شناخت نہیں ہوں گے۔

معلومات جمع کرنے کے اس عمل میں اپنے جوابات میں کسی اور فرد کی شناخت ظاہر نہ کریں۔

## معلومات کا تحفظ

مزید معلومات کے لیے برائے مہربانی رازداری نوٹ ملاحظہ فرمائیں

## معلومات جمع کرنے کے عمل کے بعد

معلومات جمع کرنے کا عمل 15 مئی کو اختتام پذیر ہونے کے فوری بعد حکومت جوابات کا خلاصہ شائع کرے گی۔ جمع کرائی گئی معلومات کو آبادی میں وٹامن ڈی کی مقدار میں بہتری لانے کی پالیسی کے حصہ کے طور پر زیر غور لایا جائے گا، اور اس کے نتیجے میں مستقبل میں مزید مشاورت عمل میں لائی جاسکتی ہے۔

## وزارتی دیباچہ

وٹامن ڈی پٹھوں اور ہڈیوں کو صحت مند رکھنے (مسکولو سکیلیٹل ہیلتھ) کے لیے ضرورت ہوتا ہے۔ تاہم، ہم جانتے ہیں کہ وٹامن ڈی کے غذائی ذرائع

محدود ہیں اور یہ کہ ہم زیادہ تر وٹامن ڈی موسم بہار اور گرما کے دوران اپنی جلد پر سورج کی روشنی پڑنے سے حاصل کرتے ہیں۔

[موجودہ ہدایت](#) ہر ایک فرد کے لیے یہی ہے کہ اکتوبر اور مارچ کے درمیان وٹامن ڈی کا غذائی سپلیمنٹ روزانہ کی بنیاد پر لیا جائے، اور کچھ ایسے گروپ جنہیں (اس وٹامن کی) کمی کا خطرہ ہے، بشمول وہ لوگ جو زیادہ تر باہر نہیں نکلتے جیسا کہ لاغر یا گھر میں محصور افراد، کو غذائی سپلیمنٹ پورا سال استعمال کرنے کو زیر غور لانا چاہیئے۔ تاہم، ہم جانتے ہیں کہ غذائی سپلیمنٹس کا جسم میں انجذاب کم ہوتا ہے اور [وٹامن ڈی کا استعمال تمام عمر کے افراد میں تحویز کی گئی مقدار پوری کرنے میں ناکام رہتا ہے۔](#) اس کی توثیق ان معلومات سے ہوتی ہے جن کے مطابق تقریباً [13% تا 16% بالغ افراد میں وٹامن ڈی کی کمی ہے](#) اور وٹامن ڈی کی اوسط مقدار سفید فام بالغ افراد میں زیادہ ہے بانسبت سیاہ فام افریقی، کریبیئن، سیاہ فام نسلی گروہ یا جنوبی ایشیائی بالغ افراد کے۔

یہ اعداد و شمار آبادی میں صحت کے خطرات اور تفاوت کو ظاہر کرتے ہیں اور اگر ہم قوم کی غذائیت میں بہتری اور صحت مند انتخاب کے حوالے سے لوگوں کو باختیار بنانا چاہتے ہیں تو ان (خطرات) سے لازماً نمٹنا ہوگا۔ [OHID](#) کے قیام کا مقصد قوم کی صحت میں بہتری لانے کے لیے ہمارے کام کی سربراہی کرنا تھا تاکہ ہر فرد اپنی زندگی کے زیادہ سال اچھی صحت میں گزارے۔ علاوہ ازیں اس کے قیام کا مقصد صحت کے تفاوت کو ختم کرنا تھا تاکہ صحت مند زندگی کے لیے پس منظر اور امکانات کے درمیان ربط کو توڑا جاسکے۔

کورونا وائرس (COVID-19) وبا کے دوران، صحت کے یہ مسائل اور تفاوت اس وقت سامنے لائے گئے جب ہمارے طرز زندگی میں تبدیلی آئی اور سماجی پابندیوں کا نفاذ کیا گیا۔ وبا کے دوران، حکومت نے طبی لحاظ سے حساس اور ان لوگوں کو [وٹامن ڈی کے 900,000 سے زائد سپلیمنٹس](#) فراہم کیے جو کیئر ہومز (نگہداشتی گھروں) میں تھے اور گھر سے باہر کم وقت گزارا تھا۔

چونکہ سماجی پابندیاں ہٹا لی گئی ہیں اور ہم COVID-19 کی موجودگی میں رہنے کے قابل ہو گئے ہیں، تو اس چیز کو زیر غور لانا بروقت ہے کہ ہم آبادی، خاص طور پر ان گروہوں میں وٹامن ڈی کی مقدار میں کس طرح بہتری لا سکتے ہیں جنہیں (اس وٹامن کی کمی) کا زیادہ خطرہ ہے۔

معلومات جمع کرنے کا یہ عمل وٹامن ڈی کی صحت بخش مقدار کو برقرار رکھنے کی اہمیت کے بارے میں آگاہی پیدا کرنے کی قومی مہم کا آغاز کرے گا اور کلیدی شراکت داروں کے ساتھ مل کر ان جرات آمیز اور اختراعی طریقوں کی نشاندہی کرے گا جو آبادی میں وٹامن ڈی کی مقدار میں بہتری لائیں۔ میں نے [Scientific Advisory Committee on Nutrition \(SACN\)](#) سے

کہا ہے کہ اس مسئلہ کو زیر غور لایا جائے۔ میں اس بارے میں آپ کے تاثرات کو خوش آمدید کہتا ہوں کہ ہم مل کر یہ کیسے حاصل کر سکتے ہیں

## تعارف

حکومت کی طرف سے غذا کے بارے میں ہدایت یہ ہے کہ لوگ عمومی طور پر ایک صحت مند اور متوازن غذا سے اپنی غذائی ضروریات بشمول فائبر، وٹامن اور منرلز پوری کرنے کے قابل ہونے چاہئیں۔ اس کی بنیاد SACN کی طرف سے ہدایت پر ہے اور یہ برطانیہ کے قومی غذائی ماڈل [the Eatwell Guide](#) میں شامل ہے۔ تاہم، زیادہ تر لوگ غذائی تجاویز پر پورا نہیں اُترتے۔

[National Diet and Nutrition Survey \(NDNS\)](#) کی حالیہ معلومات سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ آبادی کی طرف سے سیر شدہ فیٹ یعنی چربی، شوگر اور نمک کا استعمال حکومتی تجاویز سے زائد ہے، جب کہ فائبر، پھل، سبزیوں اور مچھلی کا استعمال حکومتی تجاویز کی نسبت کم ہے۔ یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ اوسطاً ایک بالغ فرد کی یومیہ غذا میں 200 تا 300 کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں بنسبت اس مقدار کے جو ایک صحت مند جسم کے لیے ضروری ہیں۔

اگرچہ کم آمدنی والے طبقات کی غذائیں زیادہ آمدنی والے طبقات کی نسبت کم صحت بخش ہیں (مثال کے طور پر پھل، سبزیوں، فائبر، کچھ وٹامنز اور منرلز کا استعمال کم ہے)، تاہم بلحاظ آمدنی تمام طبقات حکومتی تجاویز پر پورا اترنے میں ناکام رہتے ہیں۔

## وٹامن ڈی

وٹامن ڈی جسم میں کیلشیم اور فاسفیٹ کی مقدار کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ غذائی اجزا ہڈیوں اور پٹھوں کو صحت مند رکھنے کے لیے ضرورت ہوتے ہیں۔ وٹامن ڈی کی کمی ہڈیوں کے مسائل جیسا کہ بچوں میں رکٹس، بالغ افراد میں ہڈیوں کے درد اور پٹھوں کی کمزوری کا سبب بنتی ہے جس کے نتیجے میں عمر رسیدہ افراد میں گرنے کے خطرے میں بھی اضافہ ہوسکتا ہے۔

وٹامن ڈی صرف چند غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔ اس کے ذرائع میں مچھلی (جیسا کہ سالمن، سارڈائنز، برنگ اور میکزل)، سرخ گوشت، جگر اور انڈے کی زردی شامل ہیں۔ علاوہ ازیں، کچھ غذاؤں میں وٹامن ڈی کی اضافی مقدار شامل کی گئی ہوتی ہے جیسا کہ فیٹ سپریڈز اور ناشتہ میں استعمال ہونے والے اناج۔ غذاؤں اور مشروبات میں وٹامن ڈی کا اضافہ آپ کی مرضی پر منحصر ہے، لیکن ضروری ہے کہ (یہ اضافہ) قانونی شرائط اور محفوظ حد پر پورا اترتا ہو۔

**وٹامن ڈی کا بنیادی ذریعہ جلد پر سورج کی روشنی کا براہ راست پڑنا ہے۔** مارچ کے آخر اور اپریل کی ابتدا سے لے کر ستمبر کے آخر تک، زیادہ تر لوگ جلد پر سورج کی روشنی پڑنے اور متوازن غذا کے ذریعے وٹامن کی وہ مقدار پیدا کرسکتے ہیں جو ان کے لیے ضروری ہے۔ تاہم، خزاں اور موسم سرما کے دوران، سورج کی روشنی اس حد تک تیز نہیں ہوتی کہ (وٹامن ڈی) کی تیاری شروع کرانے کے لیے کافی ہو۔ اس لیے، حکومت کی طرف سے موجودہ ہدایت یہ ہے خزاں اور موسم سرما کے دوران ہر فرد کو روزانہ کی بنیاد پر وٹامن ڈی سپلیمنٹ کا استعمال کرنا چاہیے۔ وٹامن ڈی کے حوالے سے موجودہ ہدایات کی بنیاد مسکولوسکیلیٹل (پٹھوں اور ہڈیوں) کی صحت ہے۔

موسم گرما کے مہینوں کے دوران، کچھ لوگ سورج کی روشنی میں بہت کم یا بالکل نہیں جاتے اور اس طرح اُس سے وٹامن ڈی کی کافی مقدار تیار نہیں ہو پاتی۔ ان میں عمر رسیدہ افراد، گھروں تک محدود لوگ، زیادہ عرصہ کے لیے گھروں میں رہنے والے لوگ یا وہ لوگ شامل ہیں جو کیئر ہومز یا دیگر اداروں میں محدود ہیں، اور وہ لوگ جو گھروں سے باہر ایسے ملبوسات زیب تن کرتے ہیں جو ان کے زیادہ تر جسم کو ڈھانپ لیتے ہیں۔

## تجاویز

DHSC ہدایت کرتا ہے کہ بالغ افراد اور 4 سال سے زائد عمر کے بچے روزانہ کی بنیاد پر وٹامن ڈی کا ایسا سپلیمنٹ استعمال کریں جس میں اس کی مقدار 10 مائیکروگرامز (400 یونٹس) ہو، اور اس کا استعمال پورا سال جاری رکھیں اگر وہ:

- اکثر اوقات گھر کے اندر رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر وہ کمزور ہیں یا گھر تک محدود ہیں

- کیئر ہوم جیسے کسی ادارے میں رہائش پذیر ہیں

- گھر سے باہر عام طور پر ایسے ملبوسات زیب کرتے ہیں جو ان کے زیادہ تر جسم کو ڈھانپ لیتے ہیں

سیاہ فام افریقی، سیاہ فام کیریبین، سیاہ فام نسلی گروہ یا جنوبی ایشیائی پس منظر رکھنے والے افراد جو سیاہ جلد کے حامل ہیں، بھی سورج کی روشنی سے وٹامن ڈی کی موزوں مقدار تیار نہیں کرسکتے۔ ان لوگوں کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ پورا سال روزانہ کی بنیاد پر وٹامن ڈی سپلیمنٹ کے 10 مائیکروگرام استعمال کریں۔

[ایک تا 4 سال کے بچوں کو بھی روزانہ کی بنیاد پر 10 مائیکروگرام \(400 یونٹس\) وٹامن ڈی استعمال کرنا چاہیئے اور یہ استعمال پورا سال جاری رکھنا ہے۔](#) بچوں کو پیدائش سے لے کر 1 سال کی عمر تک سال بھر کے لیے روزانہ کی بنیاد پر وٹامن ڈی سپلیمنٹ کے 8.5 مائیکروگرام (340 یونٹس) تا 10 مائیکروگرام (400 یونٹس) استعمال کرنے چاہئیں اگر وہ ماں کا دودھ پیتے ہیں یا فارمولا دودھ کا 500 ملی لیٹر سے کم روزانہ کی بنیاد پر استعمال کرتے ہیں (کیوں کہ بچوں کے لیے فارمولا دودھ میں پہلے ہی اضافی وٹامن ڈی شامل کیا گیا ہوتا ہے)۔

حکومت کی طرف سے وٹامن ڈی کے بارے میں ہدایت [SACN کی وٹامن ڈی اور ہیلتھ رپورٹ 2016](#) کی بنیاد پر ہے۔

برطانیہ میں وٹامن ڈی کا غذا کے ذریعے حصول تمام عمر کے افراد میں مجوزہ مقدار سے کم ہے اور اس کی توثیق ان معلومات سے ہوتی ہے جو خون میں وٹامن ڈی کی کم مقدار کی نشاندہی کرتی ہیں۔ [NDNS ڈیٹا \(2014 تا 2016\)](#) سے اس بات کی نشاندہی ہوتی ہے کہ برطانیہ میں 13% تا 17% بالغ افراد میں وٹامن ڈی کی کمی ہے۔ وٹامن ڈی کی اوسط مقدار سفید فام لوگوں میں زیادہ ہے بنسبت ایشیائی اور سیاہ فام بالغ افراد کے۔

دی نیشنل انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ کیئر ایکسیلنس (NICE) نے [وٹامن ڈی کے غذائی سپلیمنٹ کے استعمال کے حوالے سے ہدایات](#) شائع کی ہیں جن کا مقصد آبادی کے مخصوص گروہوں کو وٹامن ڈی کی کمی سے بچانا ہے۔

## معلومات جو ہم حاصل کرنا چاہتے ہیں

ہم درج ذیل مخصوص شعبہ جات کے حوالے سے آپ کے تاثرات کو خوش آمدید کہتے ہیں:



- وٹامن ڈی تک رسائی اور استعمال سے متعلق صحت کے تفاوت سے نمٹنا
- لوگوں میں وٹامن ڈی کے حوالے سے آگہی پیدا کرنا
- وٹامن ڈی سے متعلق صحت اور نگہداشت کے پیشہ ور افراد میں آگہی پیدا کرنا
- غذا، بشمول فورٹیفائڈ فوڈز (وٹامن ڈی کی زیادہ مقدار کی حامل غذاؤں) اور بائیوفورٹیفیکیشن کے ذریعے جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار میں بہتری لانا
- غذائی سپلیمنٹس کے ذریعے (جسم میں) وٹامن ڈی کی مقدار میں بہتری لانا اور ان کی رسائی اور دستیابی کو بڑھانا

## معلومات جمع کرنے کے عمل کے حوالے سے سوالات

### وٹامن ڈی تک رسائی اور استعمال سے متعلق صحت کے تفاوت سے نمٹنا

آبادی کے مخصوص طبقات وٹامن ڈی کی کمی کے حوالے سے خاص طور پر حساس ہیں بشمول سیاہ رنگت کے حامل افراد (جیسا کہ سیاہ فام افریقی، کیریبین، سیاہ فام نسلی گروہ یا جنوبی ایشیائی پس منظر رکھنے والے) اور اس کے ساتھ وہ افراد جو موسم بہار اور گرما میں سورج کی روشنی محدود حد تک لگواتے ہیں جیسا کہ عمر رسیدہ افراد، گھروں تک محدود لوگ، زیادہ عرصہ کے لیے گھروں میں رہنے والے لوگ یا وہ لوگ جو کیئر ہومز یا دیگر اداروں میں محدود ہیں، اور جو گھروں سے باہر ایسے ملبوسات زیب تن کرتے ہیں جو ان کے زیادہ تر جسم کو ڈھانپ لیتے ہیں۔ ان طبقات کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ پورا سال روزانہ کی بنیاد پر (وٹامن ڈی پر مشتمل) غذائی سپلیمنٹ کا استعمال کریں۔

#### سوال

کیا آپ سمجھتے ہیں کہ (معلومات جمع کرنے کی اس دستاویز میں ذکر کیے گئے) آبادی کے مخصوص طبقات کے علاوہ بھی کوئی ایسے طبقات

بہیں جنہیں وٹامن ڈی تک رسائی اور/یا استعمال کے حوالے سے مسائل درپیش ہیں؟

برائے مہربانی جہاں ممکن ہو ان طبقات کے بارے میں تفصیلات اور معلومات فراہم کریں۔

## سوال

کیا اس بارے میں آپ کی کوئی تجاویز ہیں کہ خطرے کا سامنا کرنے والے طبقات کی ضروریات کو نمٹانے کے لیے وٹامن ڈی کے حوالے سے حکومتی رہنمائی کو کس طرح بہتر بنایا جاسکتا ہے؟

برائے مہربانی جہاں ممکن ہو ان طبقات کے بارے میں تفصیلات اور معلومات فراہم کریں۔

## وٹامن ڈی کے حوالے سے آبادی میں آگہی بڑھانا

DHSC نے 2012 میں صحت اور نگہداشت کے پیشہ ور افراد کو خطرے کا سامنا کرنے والے طبقات کے لیے وٹامن ڈی سپلیمنٹس کے حوالے سے رہنمائی اور موسم خزاں اور سرماں میں آبادی کی طرف سے وٹامن ڈی سپلیمنٹ استعمال کرنے کے حوالے سے 2020 میں مزید رہنمائی فراہم کی۔ [NHS ویب سائٹ](#) بھی وٹامنز اور منرلز بشمول وٹامن ڈی، اس کے ذرائع اور فوائد، وٹامن ڈی کی کمی یا اس کے بہت زیادہ مقدار میں استعمال سے لاحق خطرات کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔ علاقائی یا مقامی طور پر بھی وٹامن ڈی کی غذائی تجاویز کے بارے میں آگہی پیدا کرنے کی سرگرمیوں کا اطلاق کیا جاسکتا ہے۔

چونکہ COVID-19 وبا کے دوران برطانیہ میں (وٹامن ڈی کی کمی) کے خطرے کا سامنا کرنے والے طبقات کو وٹامن ڈی سپلیمنٹس مفت فراہم کیے گئے تھے، DHSC نے [وٹامن ڈی سپلیمنٹ کے محفوظ استعمال کے حوالے سے مزید رہنمائی فراہم کی](#)۔

معلومات جمع کرنے کا یہ عمل وٹامن ڈی اور اس سے متعلقہ صحت کے تفاوت کے حوالے سے قومی رہنمائی اور غذائی ہدایت کے بارے میں آگہی

میں اضافہ کرنے کا آغاز کرتا ہے۔ علاوہ ازیں، اس میں مختلف شراکت داروں اور صنعتی شعبہ کو بھی حصہ بنایا جائے گا۔

خزاں، جب زیادہ تر لوگ وٹامن ڈی کی کمی کے خطرے میں جانا شروع ہوجاتے ہیں، ہم موسم سرما کے دوران وٹامن ڈی کی موزوں مقدار برقرار رکھنے کے حوالے سے اپنی ہدایت اور رہنمائی کے بارے میں آگہی میں اضافہ کریں گے۔

## سوال

کیا آپ کے پاس ایسی اختراعی مہمات کی مثالیں یا تحقیقات موجود ہیں جو وٹامن ڈی کے فروغ کے لیے استعمال کی گئی ہوں؟

## سوال

کیا آپ کے پاس ایسی تجاویز موجود ہیں کہ وٹامن ڈی کے فروغ/تشہیر میں معاونت کے لیے فروخت اور پیدا کنندگان کیا کر سکتے ہیں؟

برائے مہربانی اختراعی ذرائع کی مثالیں پیش کریں۔

## سوال

کیا آپ کے پاس ایسی تجاویز یا تحقیقات کی مثالیں موجود ہیں کہ وٹامن ڈی کے فروغ/تشہیر میں معاونت کے لیے صحت اور نگہداشت کی قومی اور مقامی خدمات کیا کرسکتی ہیں؟

## صحت اور نگہداشت کے پیشہ ور افراد میں وٹامن ڈی سے متعلق آگہی میں اضافہ کرنا

ہم جانتے ہیں کہ وہ لوگ جو گھروں سے باہر کم رسائی رکھتے ہیں وہ وٹامن ڈی کی کمی کے زیادہ خطرے میں ہیں بشمول عمر رسیدہ افراد، گھروں تک محدود لوگ، زیادہ عرصہ کے لیے گھروں میں رہنے والے لوگ یا وہ لوگ جو کیئر ہومز یا دیگر اداروں میں محدود ہیں، اور وہ لوگ جو گھروں سے باہر ایسے ملبوسات زیب تن کرتے ہیں جو ان کے زیادہ تر جسم کو ڈھانپ لیتے ہیں۔

صحت اور نگہداشت کے پیشہ ور افراد طبی اور کمیونٹی مقامات پر لوگوں کے ایک متنوع طبقہ کی نگہداشت کرتے اور یہ نگہداشت و معاونت فراہم کرنے کے لیے انتہائی اہم ربط قائم کرتے ہیں۔ وہ اپنے زیر نگہداشت لوگوں کو ہدایت اور رہنمائی فراہم کرنے کے منفرد عہدوں پر موجود ہیں۔

زیادہ تر لوگوں کے لیے، صحت کی خدمات سے رابطہ کا پہلا مقام بنیادی نگہداشتی مراکز اور عام طور پر جنرل پریکٹیشنر (معالج) ہوں گے۔ بنیادی نگہداشتی مراکز تیزی کے ساتھ صحت کے مقامی مراکز کی حیثیت اختیار کرتے جارہے ہیں اور بہتر صحت کے فروغ کے لیے لوگوں کو وسیع ہدایت اور معاونت فراہم کر رہے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ، علاقائی اور مقامی صحت عامہ خدمات اپنی کمیونٹیز میں اچھی صحت اور فلاح کو فروغ دینے کے لیے خدمات فراہم کرسکتی ہیں۔

## سوال

کیا آپ اس بات سے اتفاق یا اختلاف کرتے ہیں کہ صحت اور نگہداشت کے پیشہ ور افراد کو وٹامن ڈی کے حوالے سے مزید آگہی (یا معلوماتی ذرائع) کی ضرورت ہے؟

- اتفاق کرتا/کرتی ہوں
- میں اتفاق نہیں کرتا/کرتی
- مجھے معلوم نہیں

## سوال

کیا آپ کے پاس ایسی تجاویز یا تحقیقات ہیں جو صحت اور نگہداشت کے پیشہ ور افراد میں وٹامن ڈی کے حوالے سے آگہی میں اضافہ کرنے کے لیے ہوں؟

برائے مہربانی وٹامن ڈی کے بارے میں آگہی میں اضافہ کرنے کے لیے کوئی اختراعی مداخلتوں کی مثالیں دیں۔

## سوال

کیا آپ کے پاس ایسی تجاویز یا تحقیقات ہیں کہ کمیونٹیز کی متنوع ضروریات کو پورا کرنے کے لیے صحت اور نگہداشت کے پیشہ ور افراد کو ہدایت اور معاونت بہتر انداز میں فراہم کرنے کے لیے مدد کس طرح کی جاسکتی ہے؟

# غذا بشمول وٹامن ڈی کی زائد مقدار کی حامل غذاؤں اور بائیوفورٹیفکیشن کے ذریعے جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار میں بہتری لانا

وٹامن ڈی کے بنیادی ذرائع سورج کی روشنی لگوانا، محدود غذائیں اور غذائی سپلیمنٹس ہیں صرف غذاؤں سے وٹامن ڈی کی موزوں مقدار حاصل کرنا مشکل ہے کیوں کہ وٹامن صرف محدود غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔ اس کے ذرائع میں مچھلی (جیسا کہ سالمن، سارڈائنز، برنگ اور میکزل)، سرخ گوشت، جگر، انڈے کی زردی اور فورٹیفائڈ فوڈز (ایسی غذائیں جن میں وٹامن ڈی کی اضافی مقدار شامل کی گئی ہو) جیسا کہ کچھ فیٹ سپریڈز اور ناشتے میں استعمال ہونے والے اناج شامل ہیں۔

برطانیہ میں کچھ غذاؤں میں اپنی مرضی سے وٹامن ڈی کی اضافی مقدار شامل کی جاتی ہے جن میں کچھ فیٹ سپریڈز، پودوں سے حاصل ہونے والے مشروبات (مثال کے طور پر سویا یا بادام ملک)، خشک دودھ اور ناشتے میں استعمال ہونے والے اناج شامل ہیں۔ برطانیہ میں، 1940 کے بعد سے، گھریلو استعمال کے لیے فروخت ہونے والی ساری مارجرین (مصنوعی مکھن) میں اضافی وٹامن ڈی (اور وٹامن اے) شامل کرنا ضروری تھا، [یہاں تک کہ 2013 میں ضروری شرط کو ختم کر دیا گیا](#)۔ یہ شرط اس لیے ختم کر دی گئی کیوں کہ برطانوی مارکیٹ میں ایسی پروڈکٹس بہت کم رہ گئی تھیں جو قانونی طور پر مارجرین ہونے کی شرط پر پورا اترتی تھیں۔ تاہم، فروخت ہونے والے بہت سے فیٹ سپریڈز میں اپنی مرضی سے وٹامن ڈی کی اضافی مقدار شامل کی جاتی ہے۔

سابقہ یورپی قانون سازی، جو کہ یورپی یونین سے برطانوی اخراج کے بعد برقرار رکھی گئی ہے، کے مطابق [بچوں کے فارمولا دودھ میں لازمی طور پر وٹامن ڈی شامل کیا جاتا ہے](#) تاکہ زندگی کے ابتدائی مراحل پر مضبوط دانتوں اور ہڈیوں کی نشوونما کو فروغ دیا جاسکے۔ [موجودہ حکومتی ہدایات](#) کے مطابق، اگر آپ بچے کو دودھ پلاتی ہیں تو آپ کو وٹامن ڈی سپلیمنٹ (10 مائیکروگرام (400 یونٹس)) استعمال کرنا چاہیئے۔ اگر آپ کا بچہ صرف چھاتی کے دودھ یا فارمولا دودھ پر ہے اور وہ فارمولا دودھ یومیہ 500 ملی لیٹر سے کم استعمال کرتا ہے، (فارمولا دودھ پہلے ہی وٹامن ڈی کی زائد مقدار پر مشتمل ہوتا ہے)، تو آپ کو ایسے بچے کو روزانہ کی بنیاد پر 8.5 تا 10 مائیکروگرام (400 تا 340 یونٹس) استعمال کرانے چاہیئے۔

بنیادی غذا کو فورٹیفائی کرنا آبادی میں وٹامن ڈی کی مقدار میں بہتری لانے کا ایک طریقہ فراہم کرسکتا ہے، اور خاص طور پر ان طبقات کے لیے جو وٹامن ڈی کی کمی کے زیادہ خطرے سے دوچار ہیں اور جنہیں اپنی

عمومی خوراک، سورج کی روشنی یا غذائی سپلیمنٹس کے ذریعے وٹامن ڈی کے ذرائع تک یکساں رسائی حاصل نہیں ہے۔

**امریکہ میں**، تقریباً سارے دودھ میں مرضی کے مطابق اضافی وٹامن ڈی شامل کیا جاتا ہے۔ دیگر غذائیں جن میں اضافی وٹامن ڈی شامل کیا جاتا ہے ان میں ناشتہ میں استعمال ہونے والے اناج (تقریباً 75%)، دودھ کے متبادل (50% سے قدرے زیادہ)، دہی (تقریباً 25%)، اور پنیر، جوس اور سَپرڈز شامل ہیں۔ امریکہ میں بچوں کے دودھ میں وٹامن ڈی کا اضافی لازم ہے۔

**کینیڈا میں**، دودھ اور مارجرین (مصنوعی مکھن) میں وٹامن ڈی کا اضافہ لازمی ہے۔ پودوں سے حاصل ہونے والے فورٹیفائڈ مشروبات (مثال کے طور پر سویا ملک) میں (وٹامن ڈی کی مقدار) گائے کے دودھ میں موجود مقدار کے مساوی ہونی چاہیے۔ بچوں کے فارمولا دودھ میں بھی (اضافی وٹامن ڈی) لازمی بنیادوں پر شامل کیا جاتا ہے۔

غذاؤں کی بائیوفورٹیفکیشن سے مراد ایک غذائی ذریعہ میں اجزا شامل کرنے (فورٹیفکیشن) کی بجائے اس ذریعہ میں ترمیم کرنا ہے۔ انڈوں یا UV لائٹ سے گزاری گئی کھمبیوں میں وٹامن ڈی کی فورٹیفکیشن آبادی میں وٹامن ڈی کی مقدار میں بہتری کا سبب بن سکتی ہے۔

ہم ریٹیل یا دیگر مقامات پر غذاؤں یا مشروبات میں وٹامن ڈی کو فروغ دینے والے اختراعی پروگراموں اور مداخلتوں میں دلچسپی رکھتے ہیں۔

## سوال

کیا آپ کے پاس ایسے پروگرامز یا تحقیقات کی مثالیں موجود ہیں جو ریٹیل یا دیگر مقامات پر غذاؤں اور مشروبات میں وٹامن ڈی کو فروغ دیتی ہیں (بشمول خطرہ کا سامنا کرنے والے طبقات تک رسائی کے لیے خاص حکمت عملیوں کے)؟

## سوال

ہم غذاؤں اور مشروبات میں (پیداکنندگان کی جانب سے فیصلہ شدہ) کی مرضی اور لازمی (حکومت کی طرف سے ضروری) طور پر وٹامن ڈی کی شمولیت کے بارے میں آپ کے تاثرات جاننے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔

کیا آپ سمجھتے ہیں کہ غذاؤں اور مشروبات تک رسائی اور/یا انہیں استعمال کرنے کے حوالے سے ایسے مسائل یا عدم مساوات موجود ہیں جن پر حکومت کو توجہ دینی چاہیے؟

## سوال

کیا آپ کے پاس ایسی آراء یا تحقیقات موجود ہیں کہ اضافی وٹامن ڈی کی حامل غذاؤں اور مشروبات تک رسائی میں اضافہ کس طرح کیا جائے؟

برائے مہربانی، جہاں ممکن ہو، اپنے جواب میں ثبوت فراہم کریں۔

## سوال

کیا آپ اس بات پر متفق یا غیر متفق ہیں کہ اضافی وٹامن ڈی کی حامل غذاؤں اور مشروبات کی دستیابی کے حوالے سے آگہی میں اضافہ کاروباروں کو فائدہ دے گا؟

- اتفاق کرتا/کرتی ہوں
- میں اتفاق نہیں کرتا/کرتی
- مجھے معلوم نہیں

برائے مہربانی اپنے جواب کی وضاحت کریں

## سوال

کیا آپ اس بات پر متفق یا غیر متفق ہیں کہ اضافی وٹامن ڈی کی حامل غذاؤں اور مشروبات کی دستیابی کے حوالے سے آگہی میں اضافہ آبادی کو فائدہ دے گا؟

- اتفاق کرتا/کرتی ہوں
- میں اتفاق نہیں کرتا/کرتی
- مجھے معلوم نہیں

برائے مہربانی اپنے جواب کی وضاحت کریں

## سوال

کیا آپ اس بات پر متفق/غیر متفق ہیں کہ اگر غذاؤں اور مشروبات میں وٹامن ڈی کی شمولیت کو معیاری بنایا جائے تو اس سے کاروباروں اور صارفین کو فائدہ پہنچے گا؟

معیاری سے مراد (وٹامن ڈی کی شمولیت) کی کم از کم حد قائم کرنا ہوسکتا ہے۔

- اتفاق کرتا/کرتی ہوں
- میں اتفاق نہیں کرتا/کرتی
- مجھے معلوم نہیں

برائے مہربانی اپنے جواب کی وضاحت کریں

## غذائی سپلیمنٹس کے ذریعے جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار میں بہتری لانا، اور ان سپلیمنٹس تک رسائی اور ان کی دستیابی کو بہتر بنانا

نومبر 2020 تک کی معلومات سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ 2020 میں برطانیہ عظمیٰ (انگلینڈ، سکاٹ لینڈ اور ویلز) میں وٹامن ڈی کے 7 ملین یونٹس کی خریداری کی گئی (نیلسن، 2020)۔ لوگ عام طور پر وٹامن ڈی سپلیمنٹس ریٹیل اوٹ لٹس جیسا کہ سپرمارکیٹ، کیمسٹس، فارماسسٹس یا ایسی دکانوں سے خریدتے ہیں جہاں صحت سے متعلق غذائیں بغیر نسخہ دستیاب ہوتی ہیں۔

دوا کی شکل میں دستیاب وٹامن ڈی جو صرف نسخہ پر دستیاب ہوتا ہے، ان لوگوں کو فراہم کیا جاسکتا ہے جنہیں طبی لحاظ سے اس کی ضرورت ہو۔

### وبا کے دوران برطانیہ میں وٹامن ڈی سپلیمنٹس کی مُفت فراہمی

COVID-19 وبا کے دوران حکومت نے برطانیہ میں ایسے لوگوں کو وٹامن ڈی کے 900,000 سپلیمنٹس فراہم کیے جو طبی لحاظ سے انتہائی حساس تھے اور ان لوگوں کو بھی جو کیئر ہومز میں رہائش پذیر تھے اور اندر محدود رہنے کی وجہ سے وٹامن ڈی کی شدید کمی کا شکار تھے۔ اب COVID-19 کی وجہ سے عائد سماجی پابندیاں ہٹا دی گئی ہیں اور ہم COVID-19 کی موجودگی میں رہنے کے قابل ہیں تو ہم اس بات کو زیر غور لانا چاہتے ہیں کہ ہم آبادی میں وٹامن ڈی کی مقدار میں کس طرح بہتری لاسکتے ہیں، خاص طور پر ان طبقات میں جنہیں (اس وٹامن کی) کمی کا خطرہ ہے۔

Healthy Start وٹامنز



[Healthy Start](#) ایک دستوری منصوبہ ہے جو حاملہ خواتین اور ایک سال سے زائد اور 4 سال سے کم عمر بچوں کو £4.25 جب کہ ایک سال سے کم عمر بچوں کو £8.50 فی ہفتہ فراہم کرتا ہے، کہ وہ اس رقم کو پھلوں، سبزیوں، دالوں، دودھ اور بچوں کے فارمولا کی خریداری کے لیے خرچ کریں۔ Healthy Start سے مستفید ہونے والے افراد مفت وٹامنز تک رسائی حاصل کرنے کے اہل بھی ہیں۔

Healthy Start کے لیے اہلیت حاملہ ہونے اور/یا چار سال سے کم عمر بچوں کا حامل ہونے اور مجوزہ فوائد اور ٹیکس کریڈٹس کا وصول کنندہ ہونے سے منسوب ہے۔ تمام ایسی حاملہ خواتین جن کی عمر 18 سال سے کم ہے، بھی Healthy Start کے لیے اہلیت رکھتی ہیں، قطع نظر اس سے کہ ان کی آمدنی کتنی ہے۔

[Healthy Start Vitamins](#) خواتین اور بچوں کے لیے دستیاب ہیں۔ حاملہ خواتین اور نئی بننے والی مائیں ایسے مفت غذائی سپلیمنٹ حاصل کرسکتی ہیں جو فولک ایسڈ، وٹامن سی اور وٹامن ڈی پر مشتمل ہوتا ہے۔ چار سال سے کم عمر بچے ایسا سپلیمنٹ حاصل کرسکتے ہیں جو وٹامن اے، وٹامن سی اور وٹامن ڈی پر مشتمل ہوتا ہے۔ مقامی ادارے اور NHS کے ادارے مقامی سطح پر قبل از پیدائش اپوائنٹمنس، ہیلتھ وزٹرز اور ہیلتھ کلینکس جیسے مقامات کے ذریعے وٹامنز تقسیم کرنے کے ذمہ دار ہیں۔

چونکہ Healthy Start Vitamins مقامی سطح پر چلایا جاتا ہے اس لیے (وٹامنز) کے استعمال کے حوالے سے مرکزی اعداد و شمار موجود نہیں۔ تاہم، روایتی طور پر، ہم سمجھتے ہیں کہ ان کا استعمال کم ہے۔

ہم وٹامن ڈی سپلیمنٹس تک رسائی اور ان کی دستیابی میں دلچسپی رکھتے ہیں۔

## سوال

کیا آپ سمجھتے ہیں کہ ایسے خدشات، عدم مساوات اور رکاوٹیں موجود ہیں جو لوگوں کو وٹامن ڈی سپلیمنٹس استعمال کرنے سے روک سکتی ہیں؟

- جی ہاں
- جی نہیں
- مجھے معلوم نہیں

برائے مہربانی اپنے جواب کی وضاحت کریں

## سوال

کیا آپ سمجھتے ہیں کہ ان خدشات، عدم مساوات اور رکاوٹوں کو نمٹانے کے لیے اقدامات اٹھائے جاسکتے ہیں؟

- جی ہاں
- جی نہیں
- مجھے معلوم نہیں

برائے مہربانی اپنے جواب کی وضاحت کریں

## سوال

کیا Healthy Start Vitamins پروگرام کے بارے میں آگہی کو بڑھانے کے لیے آپ کے پاس کوئی تجاویز یا مہمات موجود ہیں؟

## سوال

کیا آپ کے پاس ایسے طریقہ ہائے کار کے بارے میں تجاویز یا تحقیقات موجود ہیں جو صحت کے مقامی اور قومی ادارے وٹامن ڈی سپلیمنٹس کے استعمال میں بہتری لانے کے لیے اختیار کرسکتے ہیں۔

برائے مہربانی کسی مقامی اختراع یا پروگرام کی مثال دیں۔