



Office for Health
Improvement
& Disparities

प्रमाणका लागि भिटामिन डी आह्वान

हामी इङ्गल्याण्डको जनसंख्याको भिटामिन डी स्थिति कसरी सुधार गर्ने भन्ने बारे तपाईंको विचार चाहन्छौं।

पृष्ठभूमि: स्वास्थ्य सुधार र असमानताहरूको कार्यालय (ओएचआईडी) ले इङ्गल्याण्डको जनसंख्याको भिटामिन डी स्थिति विद्यमान सिफारिसहरू अनुरूप साथै सम्बन्धित स्वास्थ्य असमानताहरूलाई सम्बोधन गर्दै र भिटामिन डीको अधिकतम लाभ द्वारा स्वास्थ्य नतिजा सुधार गरेर कसरी सुधार गर्ने भन्ने बारे विचार खोजिरहेको छ।

प्रमाणको लागि आह्वान 6 हप्ताको अवधिको लागि चल्नेछ र 16 वा माथिका सबैका लागि खुला छ। तपाईं एक व्यक्तिको रूपमा, वा संस्थाको तर्फबाट प्रतिक्रिया दिन सक्नुहुन्छ।

हामी तपाईंलाई प्रतिक्रिया दिन प्रोत्साहित गर्नेछौं ताकि तपाईंको सुझावहरू सुन्न सकियोस।

तपाईं [अनलाइन सर्वेक्षण] (<https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647>) पूरा गरेर प्रमाणको लागि आह्वानमा भाग लिन सक्नुहुन्छ। प्रतिक्रियाहरू इमेल: vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk वा पोस्ट: प्रमाणको लागि भिटामिन डी आह्वान, स्वास्थ्य तथा सामाजिक हेरचाह विभाग, 39 भिक्टोरिया स्ट्रीट, लन्डन, SW1H 0EU मार्फत पनि प्रदान गर्न सकिन्छ।

सारांश

प्रमाणको लागि यो आह्वानको विषय

भिटामिन डी ले हड्डी र मांसपेशीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । यसको लागि प्रमाणको लागि हालको सिफारिस अनुरूप इङ्गल्याण्डको जनसंख्याको भिटामिन डी स्थिति कसरी सुधार गर्ने भन्ने विषयमा दृष्टिकोण खोजिएको छ साथै सम्बन्धित स्वास्थ्य असमानताहरू समाधान गर्नुका साथै

भिटाभिन डीका लाभहरू बढाएर स्वास्थ्यमा सुधार गर्नु हो। यसमा विशेष गरी खतरामा परेका समूहहरूमा, भोजन र भोजनको सप्लिमेन्टद्वारा भिटाभिन डी सेवन र स्थितिमा सुधार ल्याउने सन्दर्भमा विचार खोज्नु समावेश छ।

प्रमाणको लागि यो आह्वानको कार्यक्षेत्र

यो प्रमाणको लागि आह्वानले निम्न विशिष्ट क्षेत्रहरूमा उत्तरदाताहरूको दृष्टिकोण आमन्त्रित गर्दछ:

- भिटाभिन डी को पहुँच र सेवन सम्बन्धि स्वास्थ्य विसंगतिहरूलाई सम्बोधन गर्ने
- भिटाभिन डी बारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने
- भिटाभिन डी का स्वास्थ्य तथा हेरचाह गर्ने पेशाकर्मीहरूमा सचेतना अभिवृद्धि गर्ने
- आहार मार्फत भिटाभिन डी स्थिति सुधार गर्ने, सुदृढ खाद्य पदार्थ र बायोफोर्टिफिकेशन सहित
- आहार पूरकहरू मार्फत भिटाभिन डी स्थिति सुधार गर्ने, र आहार पूरकको पहुँच र उपलब्धता बढाउने

यो कसले पढ्नु पर्छ

सरकारले इंग्ल्याण्डमा जनसंख्याको भिटाभिन डी स्थिति सुधार गर्ने, सम्बन्धित स्वास्थ्य असमानताहरू कम गर्ने र स्वास्थ्य नतिजामा सुधार गर्ने विषयमा विचार सहित कुनै पनि व्यक्ति, संगठन वा व्यवसायको सहभागितालाई स्वागत गर्दछ।

अवधि

प्रमाणको लागि यो आह्वान 3 अप्रिल बाट सुरु भएर 15 मे 2022 मा समाप्त हुने 6 हप्ताको लागि चलनेछ।

प्रमुख अधिकारी

यो प्रमाणको लागि आह्वान स्वास्थ्य सुधार तथा असमानता कार्यालय (ओएचआईडी), स्वास्थ्य तथा सामाजिक हेरचाह विभाग (डीएचएससि) द्वारा सञ्चालित छ।

प्रमाणका लागि यो आह्वानको बारेमा कसरी प्रतिक्रिया दिने वा सोधखोज गर्ने

व्यक्तिगत रूपमा यस प्रमाणको लागि आह्वानमा भाग लिने सबैभन्दा राम्रो तरिका यो सर्वेक्षण पूरा गरेर हो: <https://consultations.dhsc.gov.uk/6232fcb49ec44360f8538647>।

लिखित प्रस्तुतीहरू वर्ड वा पिडिएफ ढाँचामा पेश गर्न र vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk गर्न इमेल गर्न सकिन्छ।

लिखित प्रतिक्रियाहरू पोस्ट गर्ने ठेगाना हो:

प्रमाणको लागि भिटामिन डी आह्वान
स्वास्थ्य र सामाजिक हेरचाह विभाग
39 भिक्टोरिया स्ट्रीट
लन्डन
SW1H 0EU

लिखित प्रतिक्रियाहरू डिजिटल प्रतिलिपि सिर्जना गर्न स्क्यान गरिसकेपछि नष्ट गरिनेछ।

यदि तपाईंलाई यो सर्वेक्षण प्रयोग गरेर कुनै समस्या छ भने, तपाईंका प्रश्नहरू vitamind.enquiries@dhsc.gov.uk मा पठाउनुहोस्। कृपया यस इमेल ठेगानामा कुनै पनि व्यक्तिगत जानकारी नपठाउनुहोस्।

उत्तरदाताहरूले यस कागजातमा केही वा सबै प्रश्नहरूको जवाफ दिन छनौट गर्न सक्छन्। ओएचआईडी आंशिक प्रतिक्रियाहरूलाई स्वागत गर्दछ, ती पक्षहरूमा केन्द्रित छ जुन उत्तरदाताका लागि सबैभन्दा सान्दर्भिक छन्।

प्रमाणको लागि आह्वान मा प्रश्नहरूको जवाफ दिँदा, कृपया तपाईंलाई वा अरु कसैलाई पहिचान गर्न सक्ने कुनै पनि जानकारी समावेश नगर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, कसैको नाम, उमेर, जागिरको शीर्षक वा इमेल ठेगाना समावेश नगर्नुहोस् जहाँ यो सोधिएको छैन।

हाम्रो नीति निर्माण प्रतिनिधि हो भन्ने सुनिश्चित गर्न र केही जनसंख्या समूहहरूलाई विचार र अनुभवले कसरी असर गर्न सक्छ भन्ने कुरा बुझ्न, हामी तपाईंको व्यक्तिगत विशेषताहरूबारे केही

थप प्रश्नहरू सोध्न चाहन्छौं। नतिजा एउटै विशेषता भएका व्यक्तिहरूको प्रतिक्रिया सहित समूहकृत गरिनेछ । हाम्रो विश्लेषण वा हामीले प्रकाशित गर्ने कुनै पनि नतिजामा व्यक्ति विशेषहरू व्यक्तिगत तवरमा चिनिन सक्ने छैनन्।

प्रमाणको लागि यो आह्वान गर्दा कुनै पनि प्रश्नको जवाफमा अरु कसैलाई पनि नचिनाउनुहोस् ।

डाटा संरक्षण

थप जानकारीको लागि कृपया गोपनीयता नोट हेर्नुहोस्।

प्रमाणको लागि कल गरेपछि

सरकारले 15 मे मा प्रमाणको लागि आह्वान बन्द भएपछि प्रतिक्रियाहरूको सारांश प्रकाशित गर्नेछ, पेश गरिएको प्रमाणलाई जनसंख्याको भिटामिन डी स्थिति सुधार गर्ने नीतिको अंशको रूपमा मानिनेछ, र यसले भविष्यमा थप परामर्शको नेतृत्व गर्न सक्छ।

मन्त्रीको प्रस्तावना

मांसपेशी र हड्डी स्वस्थ राख्न भिटामिन डी आवश्यक छ (मस्कुलोस्केलेटल स्वास्थ्य)। यद्यपि, हामीलाई थाहा छ कि भिटामिन डीको आहार स्रोतहरू सीमित छन् र हामीले हाम्रो अधिकांश भिटामिन डी वसन्त र गर्मीको समयमा हाम्रो छालाको सूर्यको सम्पर्कबाट प्राप्त गर्छौं।

[विद्यमान सल्लाह](#) अक्टोबर र मार्चको बीचमा भिटामिन डीको दैनिक आहार पूरक लिने र जोखिम समूहमा रहेका केही व्यक्तिहरू, जसमा कमजोर वा घरबाहिर प्रायः बाहिर नजाने मानिसहरू र कालो छाला भएका मानिसहरूले वर्षभरि एक आहार पूरक लिने विचार गर्नको लागि रहेको छ। यद्यपि, हामीलाई थाहा छ कि आहार पूरकको उपभोग कम छ र [भिटामिन डीको सेवनले सबै उमेर समूहहरूमा सिफारिसहरू पूरा गर्न असफल हुन्छ](#)। यो तथ्याङ्क द्वारा ब्याकअप गरिएको छ कि लगभग [13% देखि 16% सबै वयस्कहरूमा कम भिटामिन डी स्थिति छ](#) र यसको मतलब श्याम-वर्ण अफ्रिकी, श्याम-वर्ण क्यारिबियन, श्याम-वर्ण जातीय समूह वा दक्षिण एसियाली वयस्कहरूको तुलनामा सेतो वयस्कहरूमा भिटामिन डी स्थिति उच्च छ।

यी तथ्याङ्कहरूले जनसङ्ख्यामा स्वास्थ्य जोखिम र स्वास्थ्य असमानताहरू उजागर गर्दछ जुन हामीले सम्बोधन गर्नेपर्छ यदि हामीले राष्ट्रको आहार सुधार गर्न र मानिसहरूलाई स्वस्थ छनोटहरू गर्न सशक्त बनाउन हाम्रो प्रतिबद्धताहरू पूरा गर्नुपर्दछ। [ओएचआईडी](#) को राष्ट्रको स्वास्थ्यमा सुधार गर्ने हाम्रो कामको नेतृत्व गर्नको लागि स्थापना गरिएको थियो ताकि सबैले राम्रो स्वास्थ्यमा जीवनको धेरै वर्ष बाँच्ने आशा गर्न सकून्, र स्वस्थ जीवनको पृष्ठभूमि र सम्भावनाहरू बीचको सम्बन्ध तोड्न स्वास्थ्य असमानताहरूलाई स्तरोन्नति गर्न सकियोस्।

कोरोनाभाइरस (कोभिड-19) महामारीको समयमा, यी स्वास्थ्य चुनौतिहरू र असमानताहरू हाम्रो जीवनशैलीमा परिवर्तन र सामाजिक प्रतिबन्धहरू लगाइएकाले अगाडि ल्याइयो। महामारीको समयमा, सरकारले [900,000 भन्दा बढी भिटामिन डी पूरकहरू](#) उपलब्ध गराएको थियो जो चिकित्सकीय रूपमा अत्यन्त कमजोर थिए र हेरचाह घरमा रहेका मानिसहरू जसले बाहिर कम समय बिताउनु परेको थियो।

सामाजिक प्रतिबन्धहरू हटाइएपछि र हामी कोभिड-19 सँग जीवनयापनको व्यवस्थापन गर्छौं, हामीले जनसंख्याको भिटामिन डी स्थितिलाई कसरी सुधार गर्छौं, विशेष गरी जोखिम समूहहरूमा विचार गर्नु समय सान्दर्भिक छ।

प्रमाणको लागि यो आह्वानले स्वस्थ भिटामिन डी स्थिति कायम राख्नको महत्त्व र जनसंख्या भिटामिन डी स्थिति सुधार गर्न महत्वाकांक्षी र नवीन तरिकाहरू पहिचान गर्न मुख्य सरोकारवालाहरूसँग संलग्नताको अवधिको बारेमा जागरूकता जगाउन राष्ट्रिय अभियान सुरु गर्नेछ। मैले [पोषणसम्बन्धी वैज्ञानिक सल्लाहकार समिति \(एसएसिएन\)](#) लाई पनि यस विषयमा विचार गर्न भनेको छु। हामी कसरी यो सँगै हासिल गर्न सकौं भन्ने बारे तपाईंको विचारहरूलाई म स्वागत गर्दछु।

परिचय

सरकारको आहार सल्लाह भनेको व्यक्तिहरूले सामान्यतया स्वस्थ, सन्तुलित आहारबाट फाइबर, भिटामिन र खनिजहरू सहित पोषण आवश्यकताहरू पूरा गर्न सक्षम हुनुपर्छ। यो एसएसिएनको सल्लाहमा आधारित छ र UK को राष्ट्रिय खाना मोडेल, [ईटवेल गाइड](#) मा समावेश गरिएको छ। यद्यपि, अधिकांश मानिसहरूले आहारको सिफारिसहरू पूरा गर्दैनन्।

[सबैभन्दा भर्खरको राष्ट्रिय आहार र पोषण सर्वेक्षण \(एनडिएनएस\)](#) तथ्याङ्कले देखाउँछ कि स्याचुरेटेड फ्याट, चिनी र नुनको जनसंख्याको खपत सरकारी सिफारिसभन्दा माथि छ, जबकि फाइबर, फलफूल र तरकारीहरू, र तेलयुक्त माछाहरू सरकारी सिफारिसहरू भन्दा कम छन्। यो अनुमान गरिएको छ कि औसतमा, वयस्कहरूको आहारमा स्वस्थ शरीरको वजनको लागि आवश्यक भन्दा प्रति दिन 200 देखि 300 बढी क्यालोरीहरू हुन्छन्।

जबकि कम आय समूहका मानिसहरूले उच्च आय समूहहरू (उदाहरणका लागि फलफूल र तरकारीहरू, फाइबर र केही भिटामिन र खनिजहरूको कम खपत) भन्दा थोरै कम स्वस्थ आहारहरू पाएका छन् भने, सबै आय समूहहरू सामान्यतया सरकारी सिफारिसहरू पूरा गर्न असफल हुन्छन्।

भिटामिन डी

भिटामिन डीले शरीरमा क्याल्सियम र फस्फेटको मात्रालाई नियमित गर्न मद्दत गर्छ। यी पोषक तत्व हड्डी र मांसपेशी स्वस्थ राख्न आवश्यक छ। भिटामिन डीको कमीले हड्डी समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ जस्तै बच्चाहरूमा रिकेट्स, र हड्डी दुखाइ र वयस्कहरूमा मांसपेशी कमजोरी, जसले वृद्ध व्यक्तिहरूमा गिरावटको जोखिम पनि बढाउन सक्छ।

भिटामिन डी थोरै मात्रामा खानामा मात्र पाइन्छ। स्रोतहरूमा तैलीय माछा (जस्तै साल्मन, सार्डिन, हेरिड र म्याकरेल), रातो मासु, कलेजो र अण्डाको पहेँलो भाग समावेश छ। थप रूपमा, केहि खानाहरू सुदृढ हुन्छन् जस्तै फ्याट स्प्रेड र ब्रेकफास्ट अनाज। भिटामिन डी भएका खानेकुरा र पेय पदार्थहरूको सुदृढीकरण स्वैच्छिक हो, तर सुरक्षित स्तरहरूको सम्बन्धमा कानुनी आवश्यकताहरू पूरा गर्नुपर्छ।

[भिटामिन डीको मुख्य स्रोत छालामा प्रत्यक्ष सूर्यको किरणको जोखिम हो।](#) मार्चको अन्त्यदेखि अप्रिलको शुरुदेखि सेप्टेम्बरको अन्त्यसम्म, अधिकांश मानिसहरूले आफ्नो छालामा सूर्यको किरण र सन्तुलित आहारबाट आफूलाई चाहिने सबै भिटामिन डी बनाउन (संश्लेषण) गर्न सक्छन्। यद्यपि, शरद ऋतु र जाडो महिनाहरूमा, यो संश्लेषण गर्न सक्षम पार्न सूर्य पर्याप्त बलियो हुँदैन। तसर्थ, वर्तमान सरकारको सल्लाह सबैले शरद ऋतु र जाडो महिनाहरूमा दैनिक भिटामिन डी पूरक लिने विचार गर्नुपर्छ। हालको भिटामिन डी सिफारिसहरू मस्क्युलोस्केलेटल (मांसपेशी र हड्डी) स्वास्थ्यमा आधारित छन्।

गर्मी महिनामा कतिपय मानिसमा घामको किरण एकदमै कम वा केही पनि हुँदैन र यसले घामको किरणबाट पर्याप्त भिटामिन डी बनाउँदैन। यसमा वृद्धवृद्धाहरू, घरबाहिर रहेका व्यक्तिहरू, लामो समयसम्म घरभित्रै सीमित भएकाहरू, वा हेरचाह गृहमा रहेका वा अन्य संस्थाहरूमा घरभित्रै सीमित हुनेहरू, र बाहिर निस्कँदा प्रायः आफ्नो छाला छोप्ने लुगा लगाउनेहरू समावेश हुन सक्छन्।

सिफारिसहरू

डिएचएससी ले सिफारिस गर्दछ कि वयस्क र 4 वर्ष भन्दा माथिका बच्चाहरूले वर्षभरि 10 माइक्रोग्राम (400 एकाइ) भिटामिन डी युक्त दैनिक पूरक लिनुहोस् यदि तिनीहरू:

- प्रायः बाहिर हुँदैनन् - उदाहरणका लागि, यदि तिनीहरू कमजोर वा घरबाहिर छन्
- केयर होम जस्तै संस्थामा छन्
- बाहिर निस्कँदा प्रायः आफ्नो छाला छोप्ने लुगा लगाउछन्

श्याम-वर्ण अफ्रिकी, कालो क्यारिबियन, श्याम-वर्ण जातीय समूह वा दक्षिण एसियाली पृष्ठभूमिका कालो छाला भएका मानिसहरूले पनि सूर्यको किरणबाट पर्याप्त भिटामिन डी बनाउन सक्दैनन्। यी मानिसहरूलाई वर्षभरि 10 माइक्रोग्राम भिटामिन डी भएको दैनिक आहार पूरक लिन विचार गर्न सल्लाह दिइन्छ।

1 वर्षदेखि 4 वर्षसम्मका बालबालिकालाई पनि दैनिक 10 माइक्रोग्राम (400 युनिट) भिटामिन डी भएको पूरक खानुपर्छ, यो वर्षभरि लिनुपर्छ। जन्मदेखि 1 वर्षसम्मका बच्चाहरूलाई स्तनपान गराइन्छ वा सुत्र खुवाइएको छ र प्रति दिन 500 मिलिलिटरभन्दा कम शिशु सूत्र छ भने वर्षभरि 8.5 माइक्रोग्राम (340 एकाइ) देखि 10 माइक्रोग्राम (400 युनिट) भिटामिन डी भएको दैनिक सप्लिमेन्ट हुनुपर्छ (किनभने शिशु सूत्र पहिले नै भिटामिन डीद्वारा सुदृढ भइसकेको छ)।

भिटामिन डी सम्बन्धी सरकारी सल्लाह [एसएसिएन भिटामिन डी र स्वास्थ्य रिपोर्ट 2016](#) को सल्लाहमा आधारित छ।

युकेमा भिटामिन डी को आहार सेवन सबै उमेर समूहहरूमा सिफारिस गरिएको स्तर भन्दा कम छ, र यो भिटामिन डी को कम रक्त स्तर देखाउने डेटा द्वारा ब्याक अप गरिएको छ। [एनडिएनएस डाटा \(2014 देखि 2016\)](#) ले बेलायतको लगभग 13% देखि 17% देखाउँछ। वयस्कहरूको कमजोर भिटामिन डी स्थिति छ। एसियाली र श्याम-वर्ण वयस्कहरूको तुलनामा गोरा वयस्कहरूमा औसत भिटामिन डीको स्थिति उच्च हुन्छ।

नेशनल इन्स्टिट्युट फर हेल्थ एण्ड केयर एक्सिलेन्स (एनआईसीई) ले [भिटामिन डी आहार पूरक प्रयोगमा मार्ग निर्देशनहरू](#) प्रकाशित गरेको छ जसको उद्देश्य विशिष्ट जनसंख्यामा भिटामिन डीको कमीलाई रोक्नको लागि हो।

प्रमाण हामी खोजिरहेका छौं

हामी निम्न विशिष्ट क्षेत्रहरूमा तपाईंको विचारलाई स्वागत गर्दछौं:

- भिटामिन डी को पहुँच र सेवन सम्बन्धि स्वास्थ्य विसंगतिहरूलाई सम्बोधन गर्ने
- भिटामिन डी प्रति बढ्दो जनसंख्या जागरूकता
- भिटामिन डीको स्वास्थ्य र हेरचाह व्यवसायीहरू बीच जागरूकता बढाउने
- आहारको माध्यमबाट सुदृढ खाद्य पदार्थ र जैव सुदृढीकरण सहित भिटामिन डी स्थिति सुधार गर्ने
- आहार पूरकहरू मार्फत भिटामिन डी स्थिति सुधार गर्ने, र आहार पूरकको पहुँच र उपलब्धता बढाउने

प्रमाण प्रश्नहरूको लागि आव्हान

भिटामिन डीको पहुँच र उपभोगसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य असमानताहरूलाई सम्बोधन गर्ने

जनसंख्याको केही समूहहरू विशेष गरी कालो छाला भएकाहरू (जस्तै श्याम-वर्ण अफ्रिकी, श्याम-वर्ण क्यारेबियन, श्याम-वर्ण जातीय समूह वा दक्षिण एसियाली पृष्ठभूमिका मानिसहरू) र वसन्त र ग्रीष्म

ऋतुमा घामको किरणमा सीमित जोखिम भएकाहरू लगायत कम भिटामिन डी स्थितिको खतरामा छन्, जस्तै वृद्ध, घरका मानिसहरू, लामो समयसम्म घरभित्र मात्र सीमित छन्, अथवा हेरविचार गर्ने घरमा वा अन्य संस्थाहरूमा घरभित्रै बस्नेहरू र घरबाहिर हुँदा प्रायजसो आफ्नो छाला ढाक्ने लुगा लगाउनेहरू । यी समूहहरूलाई वर्षभरि दैनिक भोजनको पुरक लिने विचार गर्न सल्लाह दिइन्छ।

प्रश्न

के तपाईंको विचारमा कुनै खास जनसंख्या समूहहरू (प्रमाणको लागि आह्वान गरिएका समूहहरूबाहेक) छन्, जसलाई पहुँच गाह्रो हुन सक्छ र/वा भिटामिन डी सेवन गर्न गाह्रो हुन सक्छ??

कृपया सम्भव भएसम्म यी समूहहरूसँग सम्बन्धित विवरण र प्रमाणहरू उपलब्ध गराउनुहोस

प्रश्न

के तपाईंसँग भिटामिन डी सम्बन्धी सरकारी निर्देशनलाई जोखिममा रहेका समूहहरूको आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्न कसरी अझ राम्रो बनाउन सकिन्छ भनेर सुझावहरू छन्?

कृपया सम्भव भएसम्म यी समूहहरूसँग सम्बन्धित विवरण र प्रमाणहरू उपलब्ध गराउनुहोस्।

भिटामिन डी को बारेमा जनसंख्या जागरूकता बढ्दै

डिएचएससी ले [2012 मा स्वास्थ्य र हेरचाह पेशेवरहरूलाई जोखिम समूहहरूका लागि भिटामिन डी पूरकहरू र 2020 मा शरद ऋतु र जाडोमा भिटामिन डी पूरकहरू लिने बारे थप मार्गदर्शन](#) प्रदान गर्‍यो। [एनएचएस वेबसाइटले](#) भिटामिन डी, यसको स्रोत र फाइदाहरू, भिटामिन डीको कमी र धेरै भिटामिन डी उपभोग गर्ने जोखिमहरू सहित भिटामिन र खनिजहरू बारे जानकारी पनि प्रदान गर्दछ। क्षेत्रीय वा स्थानीय क्षेत्रहरूले भिटामिन डी आहार सिफारिसहरूमा सचेतना बढाउने गतिविधिहरू पनि लागू गर्न सक्छन्।

कोभिड-19 महामारीको समयमा जोखिम समूहहरूलाई इङ्गल्याण्डमा निःशुल्क भिटामिन डी सप्लिमेन्टहरू उपलब्ध गराइएको हुनाले, डिएचएससी ले [सुरक्षित भिटामिन डी पूरक प्रयोगको बारेमा थप मार्गदर्शन](#) प्रदान गर्‍यो।

प्रमाणको लागि गरिएको यस आह्वानले भिटामिन डी र सम्बन्धित स्वास्थ्य असमानताहरूबारे राष्ट्रिय मार्गदर्शन र आहार सल्लाहबारे जागरूकता बढाउन राष्ट्रिय अभियान सुरु गर्छ, जसमा विभिन्न हितधारक तथा उद्योगहरूसँग सहभागिता समावेश हुनेछ।

शरद ऋतु सम्मको नेतृत्वमा, जब अधिकांश मानिसहरू कम भिटामिन डी स्थितिको जोखिममा हुन थाल्छन्, हामी जाडोमा पर्याप्त भिटामिन डी स्थिति कायम राख्नको लागि हाम्रो सल्लाह र मार्गदर्शनको जागरूकता बढाउनेछौं।

प्रश्न

के तपाईंसँग भिटामिन डी प्रवर्द्धन गर्न प्रयोग गरिएको नवीनतम अभियानहरूको उदाहरण वा केस स्टडीहरू छन्?

प्रश्न

के तपाईंसँग भिटामिन डी को प्रवर्द्धनलाई समर्थन गर्न खुद्रा विक्रेता र उत्पादकहरूले गर्न सक्ने कुनै सुझावहरू छन्?

कृपया अभिनव हस्तक्षेपहरूको कुनै पनि उदाहरण प्रदान गर्नुहोस्।

प्रश्न

राष्ट्रिय र स्थानीय स्वास्थ्य र हेरचाह सेवाहरूले भिटामिन डीको प्रवर्द्धनलाई सहयोग गर्न के गर्न सक्छ भन्ने बारे तपाईंसँग कुनै सुझाव वा केस स्टडीहरू छन्?

भिटामिन डीको स्वास्थ्य र हेरचाह पेशेवरहरू बीच जागरूकता बढाउने

हामीलाई थाहा छ कि बाहिरी ठाउँमा कम पहुँच भएका व्यक्तिहरूलाई भिटामिन डीको कमीको उच्च जोखिम हुन्छ, जसमा वृद्धहरू, घरबाहिर रहेका व्यक्तिहरू, लामो समयसम्म घरभित्रै सीमित भएकाहरू, वा हेरचाह घरहरूमा वा अन्य संस्थाहरूमा घरभित्र सीमित भएकाहरू, र जो प्रायः बाहिर जाँदा आफ्नो छालाको अधिकांश भाग छोप्ने लुगा लगाउँछन्।

क्लिनिकल र सामुदायिक सेटिडहरूमा स्वास्थ्य र हेरचाह पेशेवरहरूले विभिन्न प्रकारका मानिसहरूको हेरचाह गर्छन् र त्यो हेरचाह र समर्थन प्रदान गर्न मूल्यवान सम्बन्धहरू बनाउँछन्। तिनीहरू हेरचाह गर्ने मानिसहरूलाई सल्लाह र मार्गदर्शन प्रदान गर्न अद्वितीय अवस्थाहरूमा छन्।

धेरैजसो मानिसहरूको लागि, स्वास्थ्य सेवाहरूसँग उनीहरूको सम्पर्कको पहिलो बिन्दु प्राथमिक हेरचाह सेटिडहरूमा हुनेछ, र सामान्यतया तिनीहरूको जिपी। प्राथमिक हेरचाह सेटिडहरू बढ्दो रूपमा स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्रहरू बनिरहेका छन् जसले समुदायहरूलाई राम्रो स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्नका लागि सल्लाह र समर्थनको व्यापक दायरा प्रदान गर्दछ। यसका साथसाथै, क्षेत्रीय र स्थानीय जनस्वास्थ्य सेवाहरूले उनीहरूको समुदायमा राम्रो स्वास्थ्य र कल्याण प्रवर्द्धन गर्न हस्तक्षेपहरू प्रदान गर्न सक्छन्।

प्रश्न

के तपाईं सहमत वा असहमत हुनुहुन्छ कि स्वास्थ्य र हेरचाह पेशेवरहरू बीच भिटामिन डी बारे थप जागरूकता (वा सूचना स्रोतहरू) आवश्यक छ?

- सहमत
- असहमत
- मलाई थाहा छैन

प्रश्न

के तपाईंसँग स्वास्थ्य र हेरचाह व्यवसायीहरू बीच भिटामिन डीको जागरूकता कसरी बढाउने भन्ने बारे कुनै सुझाव वा केस स्टडीहरू छन्?

कृपया भिटामिन डीको जागरूकता बढाउनको लागि कुनै पनि नवीनतम हस्तक्षेपहरूको उदाहरण प्रदान गर्नुहोस्।

प्रश्न

के तपाईंसँग समुदायका विविध आवश्यकताहरू पूरा गर्न उपयुक्त तरिकामा सल्लाह र सहायता प्रदान गर्न स्वास्थ्य र हेरचाह पेशेवरहरूलाई कसरी सहायता गर्न सकिन्छ भन्ने बारे कुनै सुझाव वा केस स्टडीहरू छन्?

शुद्ध खानेकुरा र बायोफोर्टिफिकेशन सहित आहार मार्फत भिटामिन डी स्थिति सुधार गर्ने

भिटाविन डी को मुख्य स्रोतहरू सूर्यको किरण, सीमित संख्यामा खाद्य पदार्थ र आहार पूरकहरू हुन्। थोरै मात्रामा मात्र खानेकुरामा पाइने भएकाले खानाबाट मात्र पर्याप्त भिटाविन डी प्राप्त गर्न गाह्रो हुन्छ। स्रोतहरूमा तैलीय माछाहरू (जस्तै साल्मन, सार्डिन, हेरिड र म्याकरेल), रातो मासु, कलेजो, अण्डाको पहेँलो भाग, र फोर्टिफाइड खानाहरू - जस्तै केही बोसो स्प्रेड र ब्रेकफास्ट अनाजहरू समावेश छन्।

युक्रेमा केही खानेकुराहरू स्वैच्छिक रूपमा भिटाविन डीसँग सुदृढ हुन्छन् जसमा केही फ्याट स्प्रेडहरू, बोट-आधारित पेयहरू (उदाहरणका लागि, सोया वा बादामको दूध), सुकेको र वाष्पीकरण गरिएको दूध र बिहानको खाजा। युक्रेमा, घरेलु प्रयोगको लागि बेच्ने सबै मार्गरीनहरू पहिले 1940 देखि भिटाविन डी (र भिटाविन ए) सँग अनिवार्य सुदृढीकरणको अधीनमा थियो, [जब सम्म 2013 मा अनिवार्य आवश्यकता हटाइयो](#)। यो आवश्यकता हटाइयो किनभने धेरै थोरै उत्पादनहरू बेलायतको बजारमा रहन्छन्। कानूनी रूपमा 'मार्गरीन' को रूपमा योग्य हुनेछ। जे होस्, अब बेच्ने धेरै फ्याट स्प्रेडहरू स्वैच्छिक आधारमा भिटाविन डीसँग सुदृढ हुन्छन्।

ईयु बाट बाहिरिएपछि बेलायतले कायम राखेको पूर्व युरोपेली कानून अनुसार, जीवनको प्रारम्भिक चरणहरूमा बलियो दाँत र हड्डीहरूको विकासलाई बढावा दिन [शिशु सूत्र अनिवार्य रूपमा भिटाविन डीसँग बलियो बनाइन्छ](#)। [हालको सरकारी दिशानिर्देशहरूले](#) सुझाव दिन्छ कि यदि तपाईं स्तनपान गर्दै हुनुहुन्छ भने, तपाईंले भिटाविन डी पूरक 10 माइक्रोग्राम (400 एकाइहरू) सहित) लिने विचार गर्नुपर्छ। यदि तपाईंको बच्चालाई केवल आमाको दूध वा फार्मुला खुवाउँदै हुनुहुन्छ र प्रति दिन 500 मिलिलिटर भन्दा कम शिशु फार्मुला खाइरहेको छ भने, (शिशु फार्मुला पहिले नै भिटाविन डी सँग सुदृढ गरिएको छ), तपाईंले तिनीहरूलाई 8.5 माइक्रोग्रामदेखि 10 माइक्रोग्राम 340देखि 400 युनिट) दैनिक भिटाविन डी सप्लिमेन्ट पनि दिनुपर्छ।

मुख्य भोजनलाई सुदृढ पार्नाले जनसंख्याको भिटाविन डी स्थितिमा सुधार ल्याउने तरिका प्रदान गर्न सक्छ र विशेष गरी भिटाविन डीको कमी हुने खतरा बढी भएका समूहहरूका लागि, जसले आफ्नो सामान्य आहार, घामको किरण वा आहार सप्लिमेन्टद्वारा भिटाविन डीको स्रोतमा समान पहुँच प्राप्त गर्न सक्दैनन्।

[अमेरिकामा](#), लगभग सबै दूध स्वैच्छिक आधारमा भिटाविन डी सँग सुदृढ छ। स्वैच्छिक आधारमा सुदृढीकरण गरिएका अन्य खाद्य पदार्थहरूमा ब्रेकफास्ट सेरियल (लगभग 75%), दूधको विकल्प (50% भन्दा थोरै), दही (लगभग 25%) र चीज, जुस र स्प्रेडहरू समावेश छन्। अमेरिकामा शिशु फार्मुलामा भिटाविन डी थप्नु अनिवार्य छ।

क्यानाडामा, भिटामिन डी संग दूध र मार्गारिन को सुदृढीकरण अनिवार्य छ र सुदृढ वनस्पति-आधारित पेय (उदाहरणका लागि, सोया दूध) मा गाईको दूध मा बराबर मात्रा समावेश हुनुपर्छ। शिशु फर्मुला पनि अनिवार्य आधारमा सुदृढ गरिएको छ।

खानाको बायोफोर्टिफिकेशन भनेको खानाको स्रोत (फोर्टिफिकेशन) मा पोषक तत्वहरू थप्नुको सट्टा खानाको स्रोतलाई परिमार्जन गर्नु हो। भिटामिन डी भएको अण्डा वा यूभी-एक्सपोज्ड च्याउको बायोफोर्टिफिकेशनले जनसंख्याको भिटामिन डी स्थिति सुधार गर्न सक्छ।

हामी रिटेल र अन्य सेटिडहरूमा खाना र पेय पदार्थहरूमा भिटामिन डी हाइलाइट गर्न वा प्रवर्द्धन गर्न नवीन कार्यक्रमहरू र हस्तक्षेपहरूमा रुचि राख्छौं।

प्रश्न

के तपाईंसँग खुद्रा र अन्य सेटिडहरूमा खाना र पेय पदार्थहरूमा भिटामिन डी प्रवर्द्धन गर्ने कार्यक्रमहरू वा हस्तक्षेपहरूको कुनै उदाहरणहरू छन् (जोखिम समूहहरूमा पुग्नुको लागि अनुकूल दृष्टिकोणहरू सहित)?

प्रश्न

भिटामिन डी युक्त खाना र पेय पदार्थहरूको स्वैच्छिक (उत्पादकहरूले निर्णय गरेको) र अनिवार्य (सरकारद्वारा आवश्यक) सुदृढीकरणमा हामी तपाईंको विचारहरूमा रुचि राख्छौं।

खानेकुरा र पेय पदार्थहरूको पहुँच र/वा उपभोगमा मुद्दाहरू वा असमानताहरूमा सरकारले विचार गर्नुपर्ने छ जस्तो लाग्छ?

प्रश्न

के तपाईंसँग भिटामिन डी संग सुदृढ खाना र पेय पदार्थहरू को बारे मा जागरूकता कसरी बढाउने बारे कुनै सुझाव वा कुनै केस स्टडी छ?

सम्भव भएसम्म आफ्नो उत्तरमा प्रमाण उपलब्ध गराउनुहोस्।

प्रश्न

के तपाईं सहमत वा असहमत हुनुहुन्छ कि भिटामिन डी संग सुदृढ खाद्य पदार्थ र पेय पदार्थहरू को जागरूकता र उपलब्धता को वृद्धिले व्यवसायहरू लाई फाइदा पुर्याउँछ?

- सहमत
- असहमत
- मलाई थाहा छैन

कृपया सम्भव भए जति आफ्नो जवाफमा व्याख्या गर्नुहोस् ।

प्रश्न

के तपाईं सहमत हुनुहुन्छ वा असहमत हुनुहुन्छ कि बढ्दो जागरूकता र भिटामिन डी संग सुदृढ खाद्य पदार्थ र पेय पदार्थ को उपलब्धताले जनसंख्या को लाभ हुनेछ?

- सहमत
- असहमत
- मलाई थाहा छैन

कृपया आफ्नो जवाफ व्याख्या गर्नुहोस्।

प्रश्न

यदि भिटामिन डी युक्त खानेकुरा र पेय पदार्थहरूको स्वैच्छिक सुदृढीकरणलाई मानकीकृत गरियो भने व्यवसाय र उपभोक्ताहरूका लागि फाइदा हुने कुरामा तपाईं सहमत हुनुहुन्छ वा असहमत हुनुहुन्छ?

मानकीकरण भनेको न्यूनतम स्तरको सुदृढीकरण स्थापना गर्नु हो।

- सहमत
- असहमत
- मलाई थाहा छैन

कृपया आफ्नो जवाफ व्याख्या गर्नुहोस्।

आहार पूरकहरू मार्फत भिटामिन डी स्थिति सुधार गर्दै र आहार पूरकहरूको उपलब्धतामा पहुँच बढाउने

नोभेम्बर 2020 सम्म, डाटाले ग्रेट ब्रिटेन (इङ्ल्यान्ड, स्कटल्याण्ड र वेल्स) मा 2020 (निल्सन, 2020) मा लगभग 7 मिलीयन युनिट भिटामिन डी सप्लिमेन्ट खरिद गरिएको देखाउँछ। मानिसहरू सामान्यतया सुपरमार्केट, केमिस्ट, फार्मासिस्ट वा स्वास्थ्य खाद्य पसलहरू जस्ता खुद्रा आउटलेटहरूबाट काउन्टरमा भिटामिन डी पूरकहरू खरिद गर्छन्।

चिकित्सकीय आवश्यकता भएकाहरूका लागि भिटामिन डीको औषधीय रूप मात्र उपलब्ध गराउन सकिन्छ।

इङ्गल्याण्डमा महामारीको समयमा निःशुल्क भिटामिन डी पूरक को प्रावधान

कोभिड-19 महामारीको समयमा, सरकारले इङ्गल्याण्डका जनताहरूलाई 900,000 भन्दा बढी भिटामिन डी सप्लिमेन्टहरू उपलब्ध गराएको थियो जो चिकित्सकीय रूपमा अत्यन्त जोखिममा थिए र हेरचाह गृहमा रहेका मानिसहरू जो बाहिरको पहुँचलाई धेरै कम गरेर भिटामिन डीको कमीको सबैभन्दा बढी जोखिममा थिए । अब कोभिड-19 सामाजिक प्रतिबन्धहरू हटाइएको छ र हामी कोभिड-19 सँग बाँच्न प्रबन्ध गर्दैछौं, विशेष गरी हामी यी जोखिममा रहेका समूहहरू बीचको जनसंख्याको भिटामिन डी स्थिति कसरी सुधार गर्छौं भनेर विचार गर्न चाहन्छौं।

स्वस्थ सुरुवात भिटामिन

[स्वस्थ सुरुवात](#) एक वैधानिक योजना हो जसले गर्भवती महिला र चार वर्ष मुनिका बालबालिकाका लागि प्रति हप्ता £ 4.25 र एक वर्ष मुनिका बालबालिकाका लागि £ 8.50 फलफूल, तरकारी, दाल, दूध र शिशु फर्मुलामा खर्च गर्न उपलब्ध गराउँछ। स्वस्थ सुरुवात लाभार्थीहरूले पनि निःशुल्क भिटामिनहरू पहुँच गर्न सक्षम छन्।

स्वस्थ सुरुवातको लागि योग्यता गर्भावस्था र/वा चार वर्ष मुनिका बच्चा जन्माउनु र तोकिएको लाभ र कर क्रेडिटको प्राप्तिसँग जोडिएको छ। 18 वर्ष मुनिका सबै गर्भवती महिलाहरू पनि आम्दानीलाई बेवास्ता गर्दै स्वस्थ सुरुवातका लागि योग्य छन्।

[स्वस्थ सुरुवात भिटामिनहरू](#) महिला र बालबालिकाका लागि उपलब्ध छन्। गर्भवती महिला र नवजात आमाहरूले फोलिक एसिड, भिटामिन सी र भिटामिन डी समावेश गर्ने निःशुल्क आहार पूरक

प्राप्त गर्न सक्छन्। 4 वर्ष मुनिका बच्चाहरूले भिटामिन ए, भिटामिन सी र भिटामिन डी भएको पूरक प्राप्त गर्न सक्छन्। स्थानीय अधिकारीहरू र एनएचएस संस्थाहरू प्रसवपूर्व भेटघाट, स्वास्थ्य आगन्तुक र स्वास्थ्य क्लिनिकहरू जस्ता आउटलेटहरू मार्फत स्थानीय स्तरमा भिटामिनहरू वितरण गर्न जिम्मेवार छन्।

स्वस्थ सुरुवात भिटामिनहरू स्थानीय स्तरमा सञ्चालित भएकाले त्यहाँ खपतमा केन्द्रीकृत तथ्याङ्कहरू छैनन्। यद्यपि, उपाख्यानानात्मक रूपमा, हामी बुझ्छौं कि अपटेक कम छ। हामी भिटामिन डी पूरकहरूमा पहुँच र उपलब्धतामा रुचि राख्छौं।

प्रश्न

के तपाईं सोच्नुहुन्छ कि त्यहाँ चिन्ता, असमानता र अवरोधहरू छन् जसले मानिसहरूलाई भिटामिन डी पूरकहरू लिनबाट रोक्न सक्छ?

- सक्छ
- सकिदैन
- मलाई थाहा छैन

कृपया आफ्नो जवाफ व्याख्या गर्नुहोस्।

प्रश्न

के तपाईंलाई लाग्छ कि यी मुद्दाहरूको चिन्ता, असमानता र अवरोधहरूलाई सम्बोधन गर्न कार्य गर्न सकिन्छ?

- सकिन्छ
- सकिदैन
- मलाई थाहा छैन

कृपया आफ्नो जवाफ व्याख्या गर्नुहोस्।

प्रश्न

के तपाईंसँग स्वस्थ सुरुवात भिटामिन कार्यक्रम बारे सचेतना बढाउने उपायहरूको सुझाव वा केस स्टडीहरू छन्?

प्रश्न

के तपाइँसँग स्थानीय स्वास्थ्य र सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थाहरूले भिटामिन डी पूरक सेवन सुधार गर्नको लागि गर्न सकिने तरिकाहरूको सुझाव वा केस स्टडीहरू छन्?

कृपया कुनै पनि स्थानीय आविष्कार वा कार्यक्रमहरूको उदाहरणहरू प्रदान गर्नुहोस्।