

فایته مین D3 Vitamin D3 test .. ره ند سا بیر

للم چاند سا ای پشودا، ژمار ای ئو کسان ای ک تووشی کمی فایته مین دی بوون، ب نیسب تهکی سامناک، ل کوردستان و جیهان، ل کشاندا ی. بتروشوخو کردنی موضوعه ک، ه ند م علومات سه باره ب ر و گرنگی فایته مین دی، ه کار و زیانه کانی ئدین ب ر نشته ری باسوخواز. فایته مین دی، یکه که ل و ج رانه ی ل ه مبه ر چه وریدا، ب چه کدادت و ئتوت و، ز رجار و کو ه رم نهک کار ئکات. جهسته پاش موسته فیدبوون ل تیشکی خه ر و ل ره گای پهسته و، فایته مین دی چه ئه بهت.

بچی فایته مین دی ضره ور؟

یارمه تی ل ش ئدات ب مژینی کالسیه م، کالسیه میش پهویسته ب ته ندروستی ئسکه خانه کان، به رته قای ئم و طیف ای، فایته مین دی، ره کی گرنگی ه ی ل ته ندروستی ده مار خانه، ماسوولکه کان و نیظامی به رگری ل ش

ب چه ند ره گ، فایته مین دی چنگ ئه که و ت؟

ب شوه یه کی سه ره کی، ل سه ره گ و ئتوانین فایته مین دی، ده ست به ین که په کههاتوون ل تیشکی خه ر، خه راک، یان ده رمانی Supplements، هاوکات ئه گه ر ب ف ته ره یه کی ز مه نی دره، تیشکی خه ر ل جهسته مان بکوته ته و، ئوا ل جیاتی سوود، زیانه مند ئه بیت و ئحتیمالی تووشبوون ب سه ره طانی پهست زیاد ئه کات.

ره ئه ی نه رما و نانه رما ل فحه سه کانه

په شته و ای ل که تایید و بینووسه، ل ئبته داو جه که وتی ئه که ین، ئه که ئم ژمارانه، ل موخته به ره که و ب موخته به ره کی تر، ب که مکه جیاوازی، گه انکار بیان به سه ردا بهت.

۱- ئه گه ر ره ئه که ل نه وان 25-80 ng/ml بوو، ئه گونجه بنووسین باشتترین ره ئه ی، یان ه ند سه رچا و ای نوو ئه 50-70

۲- ئه گه ر ئه نجامگیری نیسب ته که ل 10-24 ng/ml بوو، ئوا که می فایته مین دی ه ی ب شوه یه کی که م یان ئاسای

۳- ئه گه ر ل 10 ng/ml که متر بوو، ئوا ز ره که م

۴- ل که تاییدا، ئه گه ر ره ئه ی نه تیجه ی فحه سه که ل 80 ng/ml، مه عنای فقه ناغی ته سه موم ب فایته مین دی که ئه م یش خه ته رنا که

نمونه رزانه بای چاند فایته مین دیمان ئوو؟
بای ئوو فایته میندی رزانه پویستمان، لاسر تهمنی کسه ک
بند، برچا وکردنی یه کی نودوو تیی (-international units
IU)

۱- مندا ای تاز ل داییکبوو، هتا دووانز مانگی، پویستی بر 400
IU

۲- یه ک سا، تاو کو هژد سا، IU 600

۳- نززد تا حفتا سایی، بهمان شو IU 600

۴- ۷۱ سایی و زیاتر، IU 800

۵- خاتوونی دووگیان، یان شیربه خش، IU 600

سهره ای ئمان، بر کسه ک فایته مین دی زر ک م بر، ئوا پویستی
بر به کی ئبت، ئمیش به پایی ئوو کوش و رنمنا یی دکت بر
گونجای ئزان

هکاری ک می فایته مین دی چیه؟

۱- ن خواردنی ئوو خراکانی ک سرحاوان ئم فایته مین

۲- ک م برک و تیی تیشکی خر

۳- جگر و گورچیل ن توان فایته مین دی بگه ن شو یه کی ئکتیف ک
جسته بتوانت به کاری به ن

۴- به کاره نانی ه ند د رمان ک کار بکات س ر مژینی ئم
فایته مین

کن ئوو کساننی م ترسیان زیاتر بر ک مبوونی فایته مین دی، ل
جسته یا ندا؟

۱- مندا ای شیر خر، چونک مندا بر ک می ئو و ت بر تیشکی
خر، هروها شیر دایک، م صد رکی ضعیف بر ن فایته مین دی،
به یه ئ کادیمای ئ م ریکی بر مندا ن، رنمایی ئدات بر پدانی
IU 400 رزانه بر مندا.

۲- ئوو کساننی عومریان کشاو، ل بر ئو ی پستیان بر باشی
قوتی و رگرتنی فایته مین دی نیه ل تیشکی خرو، هروها
گورچله یشیان بر باشی ناتوان فایته مین دی بگه ت بر شو یه کی
ئکتیف.

۳- ئوو کساننی ک ر شپستن، توانای د ستکوتی ئم فایته مین یان
ک م ل تیشکی خرو.

۴- ئوو به عضه شخصاننی ک قهقون، چونک چورید خان کانیان ل گ
فایته مین دی ئلکن، قطعی ئغری ئکن بر سووی خو، بهام
مگینی فایته مین دی، پویستی بر چوری ه ی، بهام ئگر زیاد

لځ پښت دروست بوو، ئې و ځا تې سړو رووئ دات
۵- عيللې تي درېڅايې نې جگړ و گورچيل ځان، هڼد نځڅ شې تړې وځو
سړطان

۶- ئو کسانې د رمان بکارئ هڼن وځو Cholestyramine, anti seizure drug.....

ئو گرفت و کسانې ک بې هې ک مې ځايت مين دي و رووئ دات
ک مې ځايت مين دي، ئ بېت هې ک مې وونې وې چې ي و س ځتي
ئ سځان، ئ مېش ځ ترناکي زياد ئ کات ب سړ ئ سځان، زو و
شکا ندي ئ سځ، نموونې ي کي واضح و سانايې. هړو هې ئ گړ ب
ش وې ي کي زړ ک م بېت، ئ بېت هې روودانې هڼد نځڅ شې، وځو،
ئ سځ نړم ل مندا لندا Rickets، مندا لني ئ فريقي و ر شپست،
ب گشتي زرتين م ترسيان هې ب روودانې عيللې ت، هاوکات، ل
ک سي گړ وړدا، ئ گړ ئ م ځايت مين زړ ک م بېت، ئ بېت هې
Osteomalacia، ن تيجې ئ م نځڅ شې، لاوازي و ئازاري ئ سځ
خان ځان و لاوازي ماسوولک ځاني لئ ک وېت وې.

تو ټرين و ځان ئ وېان ت ځشان کردو و ل ئ و کسانې نېسب تي
ځايت مين دي ل ج ستېاندا ل ص دا سي 30% ک متر بېت، م ترسيان
زياتر ب روودانې ر ماتيزم، ل گڼ ئ وېشدا، ئ گړ 30% زياتر
بېت، ک متر ريسکناک (ځ ترناک)ن، ب تايب تي ل خانماندا. ل
ب رامېر ئ م دا، هڼد تو ټرين وېش ئ وېان بېان کردو و، ک
ک مې ځايت مين دي، پ و ندي ب عيللې ت ځاني ش کړ، ص ځتي ځو و
سړطان و هې

ئو سړچاوانې ک ځايت مينيان ت داي
ماسي ب تايب تي س ل ل مون، ب ره م شير م نيد ځان ب گشتي،
قارچک، جگړي ئاړ، ز رد نې ه لک، ش رب تي پرت ځا

نېشان ځاني ک مې ځايت مي دي چين؟

۱- ه سترکړن ب نځڅ شې

۲- لاوازي و ب ټاقي تي

۳- ئازاري ماسوولک و ئ سځ و پېشت

۴- وړيني قړ

۵- ه سترکړن ب بووني پستان

ئا يا زړي ځايت مين م ترسيدا و؟

ئ گړ ځايت مين دي زياد ل پښت بېت، ئ و ا ژ هړاويي بوون ب

ڦايتۛمين دى ڤڤئڤگوترڤ كڤ ئڤمڤيش خڤتڤرڤ و نيشانڤكا نيشى لڤم چڤند
خاڤڤدا ، بڤيانى ئڤكڤين
ۛ-دڤتڤكڤڤها تن و رشانڤوڤ
ۛ-كڤمبوونى ئارڤزووى خواردن
ۛ-قڤبزيى
ۛ-دا بڤزيينى كڤش و لاوازيى

لڤ كڤتايدا مڤمى باسڤكڤ بڤوڤ ئڤكوژڤنڤنڤوڤ كڤ ئڤم فڤحسڤ بڤ
تيوبى زڤرد Gell and clot acivater ئڤكرڤ.