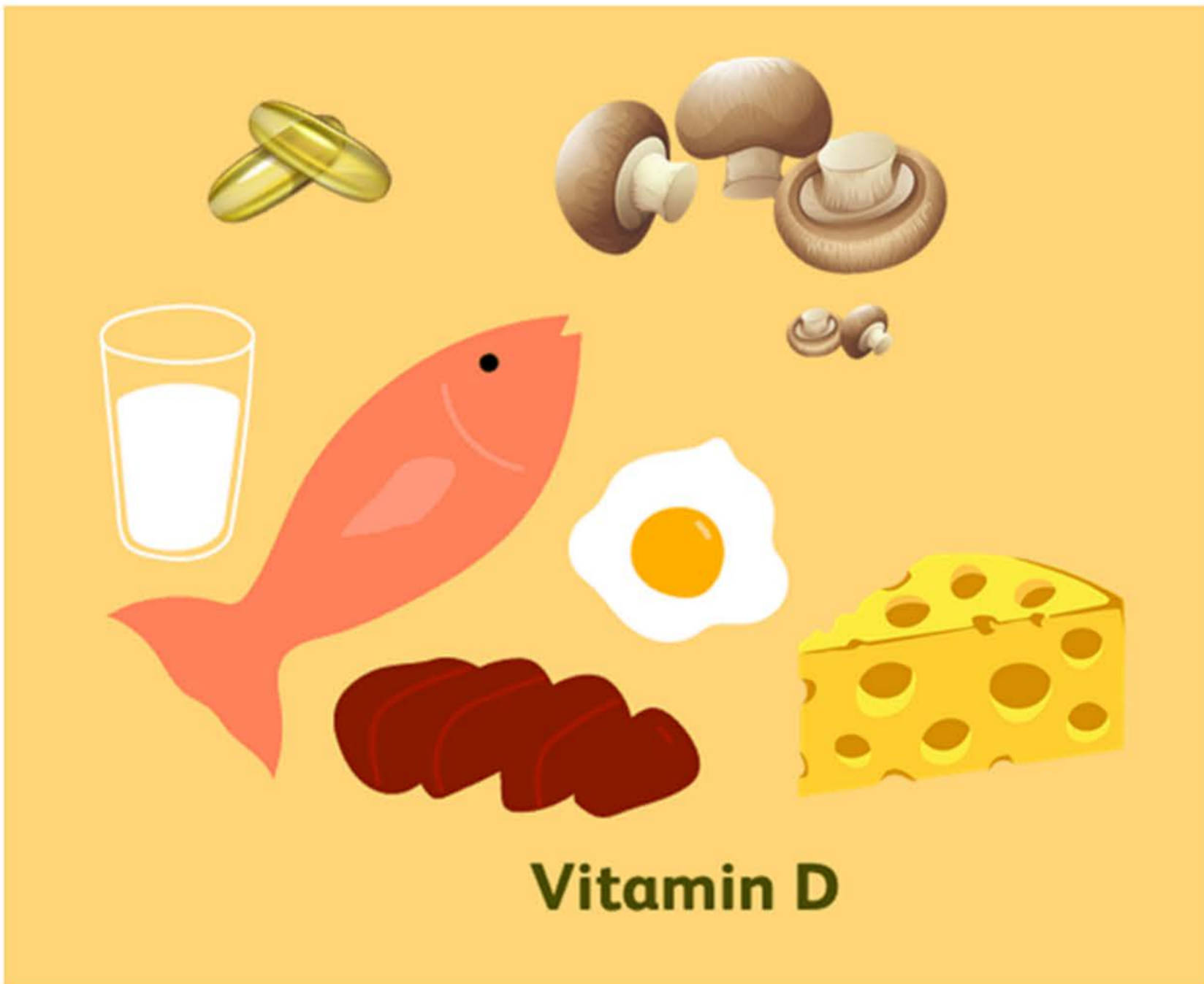


ဗီတာမင်-ဒီ (Vitamin-D) ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပွားသော အရိုးပျော့ရောဂါ (Rickets)

- ဗီတာမင်-ဒီ ချို့တဲ့မှုကြောင့် အရိုးပျော့ရောဂါ (Rickets) ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ အာဟာရလုံလောက်စွာ မရရှိခြင်းနှင့် နေရောင်ခြည်လုံလောက်စွာ မရရှိခြင်းတို့သည် အဆိုပါရောဂါဖြစ်ပွားရသော အဓိကအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။
- အသက် (၆) လမှ (၂) နှစ်အတွင်း ကလေးငယ်များတွင် အဖြစ်များသည်။ ဗီတာမင်-ဒီ (Vitamin D) ဆိုသည်မှာ -
- ဗီတာမင်-ဒီ သည် အဆီတွင်ပျော်ဝင်သော ဗီတာမင်ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားနှင့် နေရောင်ခြည်ထိတွေ့ခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဗီတာမင်-ဒီ ကို ထုတ်လုပ်ပါသည်။



ငါးကြီးဆီ၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ မှိုအစို
 မှိုအခြောက်၊ အမဲအသည်း၊
 ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ တူနာငါးနှင့်
 နို့ထွက်ပစ္စည်းတို့ကို စားသုံးခြင်းဖြင့်
 ဗီတာမင်-ဒီကို ရရှိနိုင်သည်။

နေ့စဉ်လိုအပ်သော ဗီတာမင်-ဒီ ပမာဏ

- အသက် (၁) လမှ (၁) နှစ်အထိ - 400 IU
- အသက် (၁) နှစ်အထက် - 600 IU



ဗီတာမင်-ဒီ ချို့တဲ့ခြင်းကြောင့် အရိုးပျော့ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေရှိသူများ

- လ မစေ့ဘဲ မွေးဖွားသောကလေးငယ်များ
- ဗီတာမင်-ဒီ ချို့တဲ့သောမိခင်မှ မွေးဖွားသောကလေးငယ်များ
- အသက်(၆)လကျော်ပြီးနောက် ဖြည့်စွက်စာမကျွေးဘဲ မိခင်နို့တစ်မျိုးတည်းသာ ကာလရှည်ကြာစွာရရှိသော ကလေးငယ်များ
- မွေးရာပါအူလမ်းကြောင်း၊ အသည်းနှင့် ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသောကလေးငယ်များ
- နေရောင်ခြည်လုံလောက်စွာ မရရှိသူများ
- သက်သတ်လွတ်စားသူများ (တိရစ္ဆာန်ထွက်ပစ္စည်းများကိုလုံးဝရှောင်ကြဉ်သူများ)
- အသားအရောင်မည်းနက်သူများ

ဗီတာမင်-ဒီ (Vitamin-D) ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပွားသော အရိုးပျော့ရောဂါလက္ခဏာများ

➢ ကလေးငယ်သည် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျပြီး အသက်အရွယ် အလိုက်ရှိရမည့် အရပ်အမောင်း မရှိခြင်း။



- ဦးခေါင်းခွံရိုးပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း (Craniotabes) နှင့် နဖူးရိုးမောက်ခြင်း (Frontal bossing)
- ငယ်ထိပ်ပိတ်သည့်အချိန်နောက်ကျခြင်း
- သွားပေါက်သည့်အချိန် နောက်ကျခြင်း (Delayed Dentition)၊ သွားများပုံပျက်ခြင်း (Dental Deformities)



- ရင်အုပ်သည်ခိုရင်အုပ်သဖွယ်မောက်နေခြင်း။ (Pigeon Chest)
- နံရိုးအောက်ဖက် ချိုင့်ဝင်နေခြင်း။ (Harrison sulcus)





➤ နံရိုးများပေါ်တွင် ပုတီးစေ့လုံးများကဲ့သို့ အရိုးဖုများရှိခြင်း။
(Rachitic rosary)

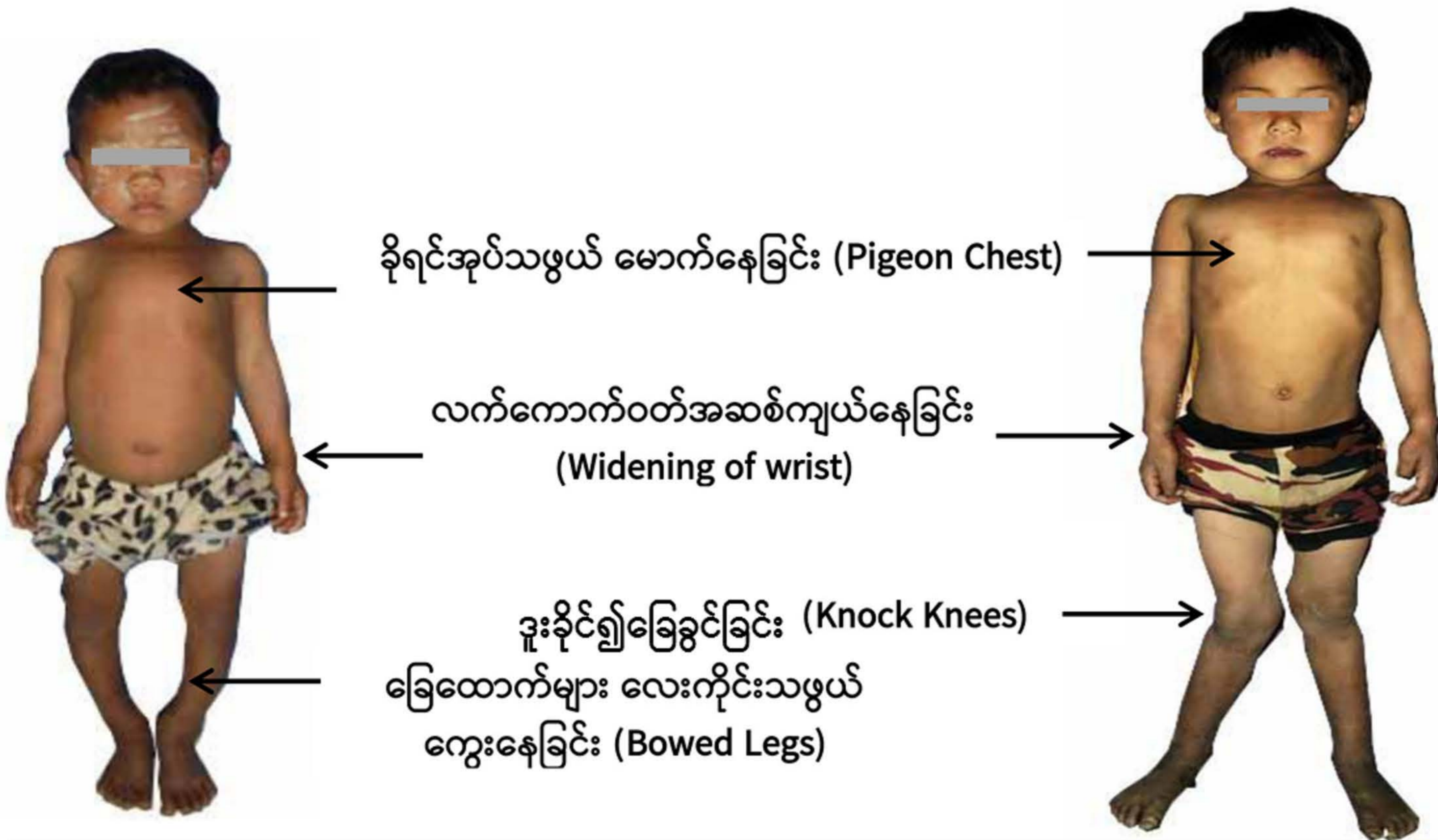


➤ လက်ကောက်ဝတ်အဆစ် ကျယ်နေခြင်း။
(Widening of Wrist)



➤ ခြေထောက်များလေးကိုင်းသဖွယ်ကွေးနေခြင်း။
(Bowed legs)

- ကျောရိုးပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း။ (Spinal deformities)
- အရိုးများကျိုးလွယ်ခြင်း။ (Multiple Fractures)
- အရိုးများပုံပျက်ခြင်း။ (Skeletal Deformities)



• အထက်ပါရောဂါလက္ခဏာများအပြင် သွေးစစ်ခြင်း၊ ဓာတ်မှန်ရိုက်ခြင်းတို့ဖြင့်လည်း ဗီတာမင်-ဒီ ချို့တဲ့မှုကို သိရှိနိုင်သည်။



ဗီတာမင်-ဒီ ချို့တဲ့သော အရိုးပျော့ရောဂါ မဖြစ်ပွားစေရန်အတွက်

- ဗီတာမင်-ဒီ ပါဝင်သော အစားအစာများဖြစ်သည့် ငါးကြီးဆီ၊ ကြက်ဥအနှစ်၊ အမဲအသည်း၊ ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ တူနာငါး၊ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများကို စားသုံးပါ။
- နေရောင်ခြည်လုံလောက်စွာ မရရှိသောဒေသများတွင် နေရောင်ကိုမြင်ရသော အချိန်၌ (၁၀) မိနစ်မှ (၂၀) မိနစ်ခန့်အထိ နေစာလှူပါ။
- နေရောင်ခြည်ပုံမှန်ရရှိသောဒေသများတွင် နေရောင်ခြည်အပြင်းဆုံးဖြစ်သော နံနက် (၁၀) နာရီမှ နေ့လည် (၂) နာရီအချိန်မှလွဲ၍ တစ်နေ့လျှင် (၁၀) မိနစ်မှ မိနစ် (၂၀) ခန့်အထိ နေစာလှူပါ။
- ကလေးအသက် (၆) လပြည့်လျှင် မိခင်နို့အပြင်ဖြည့်စွက်စာ စတင်ကျွေးပါ။

- ဗီတာမင်-ဒီ ချို့တဲ့မှုကို အချိန်မီကုသပါက အရိုးများပုံပျက်ခြင်း (Bony Deformities) ပျောက်ကင်းပြီး၊ ပုံမှန်အတိုင်း ကြီးထွားနိုင်ပါသည်။
- ဗီတာမင်-ဒီချို့တဲ့မှုကာလရှည်ပြီး ပြင်းထန်လာပါက ဆေးကုသမှုခံယူစေကာမူ အရိုးများ ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်အောင်ကုသရန် အလွန်ခဲယဉ်းပါသည်။

ရောဂါလက္ခဏာများကို စောစီးစွာသိရှိ၍ အချိန်မီကုသမှုခံယူပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

