

पीडियाट्रिक एंडोक्रिनोलॉजी तथ्य चार्ट

विटामिन डी की कमी और रिकेट्स: परिवारों के लिए मार्गदर्शक जानकारी

रिकेट्स क्या होता है?

बच्चों की हड्डियों का मुलायम और कमजोर होना रिकेट्स कहलाता है। हड्डियों में कैल्शियम (calcium) और फोस्फोरस (phosphorus) की कमी के कारण वे मजबूत और स्वस्थ नहीं हो पातीं। रिकेट्स का सबसे आम कारण विटामिन डी की कमी है, इसे पोषक रिकेट्स कहा जाता है। रिकेट्स के मेटाबॉलिक और अनुवांशिक कारण भी हो सकते हैं।

विटामिन डी क्या होता है?

विटामिन डी अंतःडियों से कैल्शियम पचाने में मदद करता है। विटामिन डी हड्डियों में कैल्शियम और फोस्फोरस को अवशोषित करता है। विटामिन डी पिशाब में कैल्शियम का स्तर नियंत्रित करता है। विटामिन डी कुछ तरह की मछलियों को या मछलियों के तेल को खाने से मिल सकता है। विटामिन डी त्वचा पर धूप के प्रभाव से भी बनता है। लेकिन हड्डियों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए और पर्याप्त विटामिन डी बनाने के लिए काफ़ी देर तक धूप में रहने की ज़रूरत पड़ती है। सनस्क्रीन के उपयोग से त्वचा में पर्याप्त विटामिन डी नहीं बन पाता। सनस्क्रीन निश्चित रूप से सनबर्न और त्वचा के कैंसर से बचने के लिए महत्वपूर्ण है। इस कारण से कई देशों में गाय के दूध और बच्चों के फार्मूला में ऊपर से विटामिन डी डाला जाता है। स्तन के दूध में विटामिन डी की मात्रा बहुत कम होती है।

रिकेट्स के लक्षण क्या होते हैं?

रिकेट्स का सबसे आम लक्षण है पैर की हड्डियों का टेढ़ा होना। कैल्शियम और फोस्फोरस की कमी के कारण नरम हुई हड्डियों पर वजन डालकर चलने से हड्डियाँ झुक या टेढ़ी हो जाती हैं। चलने की उम्र से पहले ही छोटे बच्चों की कलाईयाँ फ़ैल सकती हैं। ज्यादा गंभीर

मामलों में पसलियों के सिरों की सूजन भी हो सकती है। कभी-कभी कैल्शियम की कमी के कारण दौरे हो सकते हैं।

रिकेट्स की पहचान कैसे की जाती है?

बच्चे के शारीरिक परीक्षण और हाथ के एकसरे (X-ray) द्वारा रिकेट्स की पहचान की जा सकती है। रक्त में फोस्फोरस का स्तर कम और कैल्शियम का स्तर सामान्य या कम होता है। ऐल्कलायन फ़ोस्फेटेस (alkaline phosphatase) का स्तर बढ़ा होता है। रक्त में 25-हाईड्रोक्सी विटामिन डी (25-hydroxy vitamin D) का स्तर भी जांचा जाता है। कभी-कभी अन्य प्रकार के रिकेट्स की पहचान करने के लिए रक्त में बाक़ी जांच करने की ज़रूरत पड़ सकती है।

पोषक रिकेट्स किन बच्चों में हो सकता है?

- जिन शिशुओं को स्तनपान के साथ अतिरिक्त विटामिन डी नहीं दिया जाता
- माँ में विटामिन डी की कमी होने से
- प्रसव उम्र की महिलाओं में
- सांवली चमड़ी वाले लोगों में
- धूप में कम समय रहने से

रिकेट्स से कैसे बचा जा सकता है?

शिशुओं को स्तनपान के साथ रोज़ाना 400 यूनिट विटामिन डी मिलना चाहिए। यह खुराक शिशुओं को विटामिन ड्रॉप्स से मिल सकती है। इन ड्रॉप्स में विटामिन A और विटामिन C भी होते हैं। स्तनपान कराने वाली महिलाओं को कम से कम 600 यूनिट विटामिन डी रोज़ लेना चाहिए। कुछ चिकित्सकों का सुझाव है की स्तनपान कराने वाली महिलाओं को रोज़ 1500 -2000 यूनिट विटामिन डी लेना चाहिए।

पोषक रिकेट्स का इलाज कैसे किया जाता है?

पोषक रिकेट्स के इलाज के लिए विटामिन डी की बड़ी खुराक की ज़रूरत पड़ती है। एरगोकैल्सिफेरोल (विटामिन D2) या कोलीकैल्सिफेरोल (विटामिन D3) का इस्तेमाल किया जाता है। आमतौर पर रोज़ाना 2000 से 4000 यूनिट विटामिन डी कई महीनों के लिए दिया जाता है। विटामिन डी की खुराक बच्चे की उम्र और वज़न के अनुसार होती है।

यदि इंडियोरेंस कंपनी विटामिन डी के लिए पैसे नहीं देती, तो फार्मैसी से लिया गया विटामिन डी (खासकर सिरप) महँगा हो सकता है। कई बार विटामिन डी इंटरनेट पर कम कीमत में मिल सकता है। लेकिन इंटरनेट पर विटामिन डी लेने से पहले अपने चिकित्सक से बात करें।

यदि बच्चे के खाने में पर्याप्त कैल्शियम नहीं है, तो रक्त में कैल्शियम का सामान्य स्तर बनाए रखने के लिए और हड्डियों को मज़बूत करने के लिए कैल्शियम की गोली की ज़रूरत पड़ती है।

पोषक रिकेट्स का उचित इलाज होने से 6 से 8 हफ़्तों में एकसरे में सुधार दिखना शुरू हो जाता है और रक्त में ऐल्कलायन फ़ोस्फ़ेटेस का स्तर ठीक हो जाता है। टेढ़ी हुई हड्डियों को ठीक होने में कई महीने लग सकते हैं।

यह जानकारी पीडियाट्रिक एंडोक्राइन सोसाइटी के मरीज शिक्षा अनुभाग की सहायता से छपी है।