



ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನೀಮಿಯಾ, ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಗಾಯಟರ್ ನಿಯಾಸಿನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ3 ಕೊರತೆಯಿಂದ ಪೆಲಾಗ್ರಾ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ?

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಆಗಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಕೋರ್ಬಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಮೂಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಪಪಾಯ, ಪೇರಲೆ, ಮಾವು, ಅನಾನಸು, ಸ್ವಾಬೆರಿ, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು, ಬ್ರೂಕೋಲಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನಿಗೆ ಸರಾಸರಿ 90 mgಯಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಗೆ 75mg ಯಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು, ಜೀವಕೋಶಗಳ ಆಯಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಸಲು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲಾಜೆನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯನ್ನು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ವರ್ಣತಂತು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಸಿಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೇರಳ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ದೊರಕಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆ - ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

- ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟು ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ದೊರಗಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ.
- ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಸುಸ್ತು, ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಶೀತ ಜ್ವರ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.
- ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟು, ವಸಡು ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಕೆಂಪಾಗಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತ, ವಿಪರೀತ ಯಾತನೆ ಬರಬಹುದು.
- ದೇಹದಲ್ಲಾದ ಗಾಯ ಬೇಗನೆ ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಗುರು ಮತ್ತು ತಲೆಗೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ.

ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಯ ಕ್ಷ- ಕಿರಣ ಕೂಡ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಾಳೆ ಹಾಕಿ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ

- ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿದೆ.
- ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ವಿಪರೀತ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಎಕೆ ಬೇಕು?

ದೇಹಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫೇಟ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಖನಿಜಗಳು ಕರುಳಿನಿಂದ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಬೇಕು. ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸರ್ ಬರುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸರ್ ಕಣಿಗಳು ವೃದ್ಧಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

- ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಮೂಳೆಗಳ ಸವೆತ, ಸಂಧಿವಾತದಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಆಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಿತ್ಯವೂ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಮೀನು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳು, ಬೆಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮುಖ, ಕೈಗಳು, ಭುಜಗಳನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮಾತ್ರೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಉಷಾರಾಣಿ ಎಂ.ಎಸ್