

स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तकालय  
- लोगों के लिए



दुनिया का सबसे बड़ा **मुफ्त** स्वास्थ्य पुस्तकालय है.

यह एक आधुनिक पुस्तकालय है जो सभी बीमारियों के बारे में विश्वसनीय जानकारी प्रदान करता है.

अब हमारा लक्ष्य इन क्षेत्रों में है :

1. स्वास्थ्य बीमा कंपनियों को रोग शिक्षा में निवेश करने के लिए प्रोत्साहित करना
2. रोग जानकारी थेरेपी की वकालत करना
3. रोगियों के लिए राष्ट्रीय शिक्षा केन्द्रों की स्थापना करना
4. वेबसाइट के लिए ,भारतीय भाषाओं में , रोगी के लिए शैक्षिक सामग्री तैयार करना

For more information on this subject:  
Ask the Librarian : Free Answers to any Health Questions !!

<http://www.healthlibrary.com/information.htm>

**For More Info: ASK A LIBRARIAN**



**LET'S HELP  
ERADICATE  
IGNORANCE**

Health Education Library For People

206, Dr. D.N. Road,  
National Insurance Bldg.,  
Ground Floor,  
Near New Excelsior Cinema,  
Mumbai - 400 001.

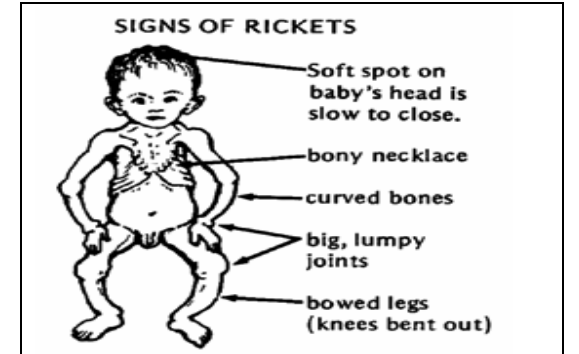
Tel: 22061101, 22031103, 65952393, 65952394



HEALTH EDUCATION LIBRARY FOR PEOPLE

स्वास्थ्य शिक्षा पुस्तकालय - लोगों के लिए

**रिकेट्स-विटामिन डी और कैल्शियम की कमी**



**LET'S HELP  
ERADICATE  
IGNORANCE**

## रिकेट्स - विटामिन डी की कमी

### रिकेट्स क्या है?

- \* बच्चों में हड्डियों की नरमाई या कमजोर होने को रिकेट्स कहते हैं। प्रायः इसका कारण लम्बे समय तक विटामिन डी की कमी होता है।
- \* आहारनली से कैल्शियम और फास्फोरस के शोषण में सहायता के लिए विटामिन डी जरूरी है। बच्चों की हड्डियों की मजबूती और विकास में जरूरत होती है।
- \* शरीर को जब रक्त में कैल्शियम और फास्फोरस की कमी का आभास होता है तो वह हड्डियों से इसे लेकर अपना संतुलन बनाता है। इससे हड्डियाँ नरम पड़ जाती हैं और इनकी संरचना कमजोर हो जाती है। परिणाम स्वरूप अस्थिविकार होकर पैरों का टेढ़ा पन और मेरूदंड में असामान्य मोड़ आ जाते हैं। इसी प्रकार की विकृति को बड़ों में ऑस्टिमेंलिसिया कहा जाता है।

### रिकेट्स के लक्षण क्या हैं?

- \* **कंकाल विकृति** - पैरों का टेढ़ा होना, मेरूदण्ड का असामान्य टेढ़ा होना, पेड़ की असमान्यता और छाती की छड्डियों का बाहर आना होता है।
- \* **अस्थि भंगुरता** - रिकेट्स में बच्चों की हड्डी टूटने की भय रहता है।
- \* **विकास में बाधा** - रिकेट्स के कारण लम्बाई देर से होती है।
- \* **हड्डियों का दर्द** - धीमा, मध्यम दर्द या मेरूदण्ड, कूल्हे और पैरों में होता है।
- \* **पेशियों में कमजोरी** - पेशीय शक्ति की कमी के कारण गति में बाधा होती है।

### रिकेट्स के अन्य कारण हैं -

- \* अनुवांशिक रिकेट्स (एक्स-लिक्ड हाइपोफॉस्फेटोमिया) इस रोग में गुर्दे फास्फोरस को रोक पाने में अक्षम होते हैं। या रीनल ट्यूबूलर की एसिडोसिस होता है। इस अवस्था में गुर्दे द्वारा एसिड उत्सर्जन में असमर्थ होते हैं।
- \* सूर्य के प्रकाश से अनावृति - सूर्य के प्रकाश में शरीर विटामिन डी बनाता है, सूर्यप्रकाश न मिलने पर यह होता है।

### रिकेट्स निदान के परीक्षण क्या हैं?

- आपका शिशु रोग विशेषज्ञ रिकेट्स का निदान इन बातों से करता है -
- \* **भौतिक परीक्षा** - आपका डॉक्टर जाँच करता है कि दर्द सीधा हड्डी से हो रहा है न कि संधियों और पेशियों से।
- \* **रक्त परीक्षा** - इससे रक्त में कैल्शियम और फास्फोरस की मात्रा की जाँच होती है।
- \* **एक्सरे** - आपका डॉक्टर प्रभावित हड्डियों का चित्रण कर जाँचता है कि ये नर्म या कमजोर तो नहीं हैं।
- \* **चिकित्सा इतिहास** - गुर्दों की समस्या, सीलिक रोग, या सहोदर में रिकेट्स से इस रोग के निदान में सहायता मिलती है।

### इसका इलाज कैसे होता है?

- \* रिकेट्स पर चिकित्सा का ध्येय अन्दरूनी कारणों पर आधारित होता है। विटामिन डी और फॉस्फोरस की कमी त्रुटिपूर्ण है तो रिकेट्स के लक्षणों की चिकित्सा की जाती है जैसे हड्डियों का दर्द और पेशीय दुर्बलता को ठीक किया जाता है। कुछेक सप्ताह में प्रगति देखी जा सकती है।
- \* आपका डॉक्टर विटामिन डी की दवा लिखता है और विटामिन से भरपूर पौष्टिक आहार की सलाह

देता है। इसमें नाश्ते में धान, मौसम्बी का जूस, मछली और संशोधित दूध दिया जाता है।  
\* आपका डॉक्टर आपको धूप सेवन की सलाह देता है। याद रखें थोड़ा-सा धूप सेवन सुरक्षित है। छह माह से छोटे शिशु को सीदी धूप से बचाएँ।

### विटामिन डी का पूरक

- \* बच्चों के लिए विटामिन डी बूँद में दिया जाता है। केवल उन्हीं पूरकों का उपयोग किया जाये जिसमें 400 इन्टरनेशनल यूनिट प्रति बूँद विटामिन डी हों।
- \* अधिक मात्रा वाले विटामिन डी के उपयोग से बचें (कुछेक में 8000 आई यू / प्रति मिलीलिटर होती है) इसका उपयोग बच्चों में असुक्षित है।
- \* थोड़े बड़े बच्चों में कैल्शियम सेंडोज जैसी गोली दी जा सकती है। अथवा प्रोटीन युक्त पौष्टिक आहार पाउडर दूध के साथ दिया जा सकता है।

### दैनिक जीवन कैल्शियम पाना

- \* बचपन में अस्थि निर्माण में कैल्शियम और फॉस्फोरस को ग्रहण करना महत्वपूर्ण है।
- \* जीवन के प्रथम वर्ष में माँ का दूध कैल्शियम का सर्वोत्तम स्रोत है।
- \* अधिकतर उपलब्ध फार्मूलों में से कैल्शियम उपलब्ध होता है।
- \* दुर्भाग्यवश, जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है और किशोरावस्था में आता है तो कई लोग पर्याप्त कैल्शियम नहीं लेते, जो कि अस्थिकंकाल के निर्माण में आवश्यक है।

