ويټامينونه

VITAMINS

Dr.Asif (amin)

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ويټامينونو ډولونه

د ويټامينونو ډولونه

ويټامينونه په دوو ګروپونو وېشل شوي دي،

1. په غوړو کې منحل ويټامينونه
2. په اوبو کې منحل ويټامينونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

په غوړو کې منحل ویټامینونه

هغه ویټامینونه چې په غوړو کې منحل دي،

له A, E, D, K څخه عبارت دي.

دا ویټامینونه په بدن کې مختلفې دندې سرته رسوي،

چې لاندې یې په اړه بحث کوو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامین (Retinol) A

دا ویټامین په غذا کی ده ریتنول دیهایدروریتنول کروتنوید په شکل موجود دی ،

کرتنوید رنګه لرونکی صبغات دی چی په سبزیجاتو او میوجاتو کی پیداکیژی او په بدن کی په ریتنول تبدیلیژی .

منابع:

په پاڼی لرونکی سبزیجاتو کی ، شیدو، لبنیاتو، ځیګر، هګۍ، ګازرو کې پیداکیږی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

فزیولوژیکی وظیفی:

ویټامین A د سترګو د حجرو په جوړښت کې برخه اخلي،

په لیدلو کې مهم رول لري ،

او د پوستکي په سلامتیا کې مرسته کوي،

د بدن په معافیتی سیستم او نشونما کی رول لری،

. *په بدن کې یې کموالی اعراض او علایم:*

د شبکوری، د سترګووچوالی او خارش ، نس ناستس ،

د پوستکي وچیدل او خارش ، د بدن د مقاومت د کموالي سبب ګرځي

(c) ketabton.com: The Digital Library

علت کمبود:

استرس ،

انتانات ،

سوء جذب چربی ،

نوزادی ،

درمل (د کلسترول ښکته کونکی درمل، مسهل ، باربیتورات)،

دیابت ،

هیپوتیروئیدیسم ،

الکل ،

سیگار ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

روزانه مصرف:

3000___5000 IU

احتیاط:

امیندواری (په لوړ مقدارریتنول کیدای شی د birt defict سبب شی

نوپدی خاطر نباید ضمیموی مصرف شی)

هغه میندی چی ماشومانو ته شیدی ورکوی

(c) ketabton.com: The Digital Library

استعمالیدونکی حالتونه:

د ویټامین ا د تداوی وقایه او کمبود په خاطر.

1. د وقایه په خاطر: 5000 IU___3000 روزانه په هغه حالاتو کس چی ویتامین ا ته ضرورت وی.
2. د تداوی په خاطر 50000 IU___100000 فمی یا عضلی د ۱ ــــ۳ ورو پوری او وروسته یی تعقبیه دوز فمی ضمیموی تطبیق تطبیق شی.

اکنی ــــ ریتینوییک اسید او یا انالوګ د ویټامین ا

(Tertinion~Isotertinion) په شکل استفاده کیژی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

هایپروېتامیوزیس A:

که په بدن کې اندازه له ټاکلي حده زیاته شي

پښتورګو، ځیګر او هډوکو ته زیان رسوي

او د کانګو، سرخوږي او د لید د خرابوالي ،

بی اشتهای ،تبه ،هایپرکلسیمیا، هپاتومیګالی،

ادیما، انیمیا،د ویشتانو تویدل،

د پوستکی قرحاتو ، سبب ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامین D

Cholecalciferolغیر فعال ویټامین ډي د ځیګر د انزایم په مرسته په بدلیږی.

کولی کلسفیرول یا ویټامین D3 په کبد کی په

calcifediol(25-hydroxycholecalciferol) تبدلیژی او بالاخره

په بدودي کې Calcifediol

بیا هم hydroxylated کیږي او پدي توګه د ویټامین ډي فعال شکل چی

calcitriol یا 1,25- dihydroxycholecalciferolنومیږي،را منځ ته کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

منابع:

1. د ارگوکالسیفرول(Ergocalciferol (Vit D2 په شکل له نباتاتو په لاس راځی .
2. په شیدو، د هګیو په ژیړو کی، د جګر،او د کب دجګر په غوړو کي پیداکیژی ،
3. 7_Dehyddrocholesterol

هغه ویټامین ډي چې په پوستکي کې د لمر د وړانګو په واسطه لاس ته راځی

Calcitriol فعال شکل د ویټامین ډی چی په د وینی په دوران سیستم کی وجود لری

(c) ketabton.com: The Digital Library

فارمکولوژیک تاثیرات :

د کالسیترول مهم تاثیرات په لاندی ډول دی .

1. د کلسیم او فوسفات جذب د کلمو له طریقه.
2. په وینه کې د کلسیم او مګنیزیم د اندازې سمون ،
3. د کلسیم جذب د بډوډو له لاری ،
4. کالسیترول د هډوکو د منرالایزیشن ،
5. د حجراتو په نشونما،
6. د اسکلیتی عضلی په انقباض ،

ورځنی ضرورت:

400 iu (10mg)

(c) ketabton.com: The Digital Library

فارمکوکینتیک:

که دی ویټامین د خولی له طریقه تطبیق شی په کولمو کی د صفرا په موجودیت کی په ښه ډول جذبیږی.

جانبی عوارض:

په لوړ مقدار تطبیق یی د زیاتی مودی لپاره د هایپرویټامینوزس سبب کیږی،

او اعراض یی:

د هډوکو عمومی دی کالسیفیکیشن،

هایپرکالسیمی،

هایپرفوسفاتیمیا،

چی سبب د ضعیفی ،خواب الودګی ،دلبدی،د نس دردونه،تږوالی،

د ګردو تړی،د وینی لوړ فشار

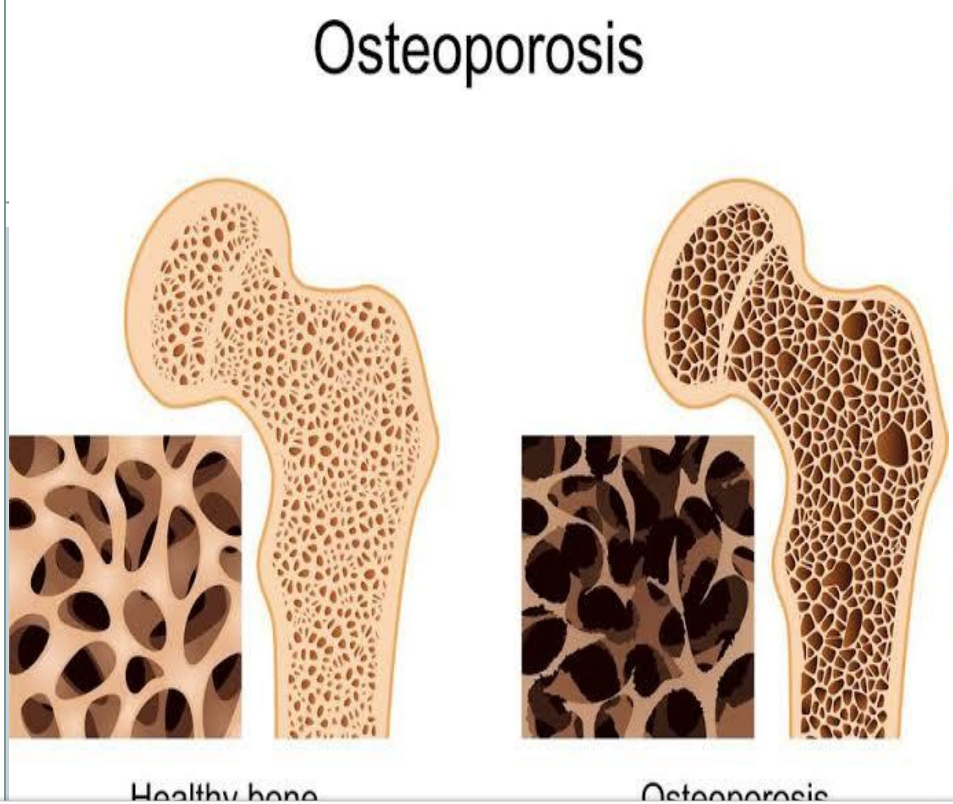
(c) ketabton.com: The Digital Library

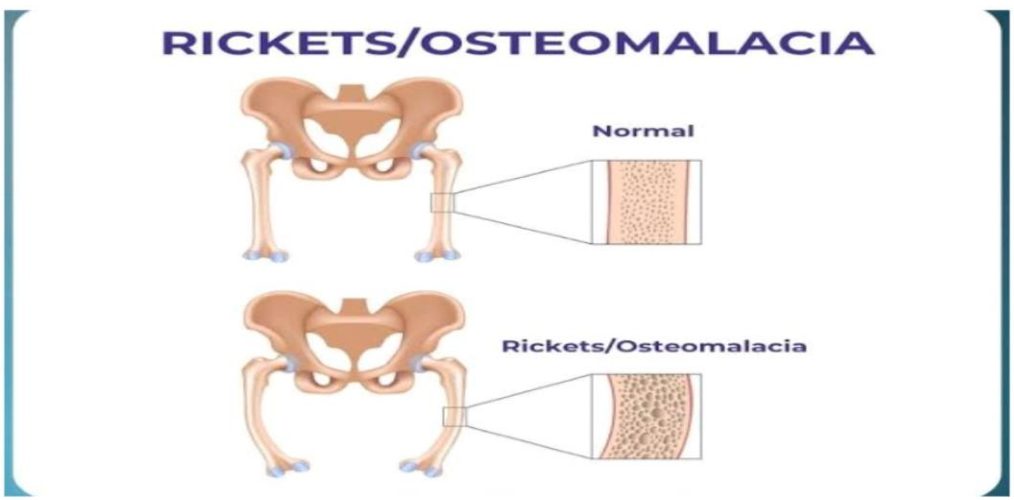
مضاد استطباب:

- هیپرکالسیمیا
- میتاستاتیک کالسفیفیکشنونه،

1. د وقایه په منظور: ۴۰۰یونټ روزانه او یا ۳۰۰۰۰۰ یونټ عضلی هر
2. ۳ یا ۶ میاشتې وروسته د ډی ویټامین د نشتوالی څخه مخنیوی کوی
3. ریکتیس او اوستیومالاسی د عضلی له طریقه ۳۰۰۰۰۰ یونټ ۴یا ۶ اونی وروسته همدا مقدار تکراریدلی شی. کلسیم همزمان ورسره ضمیموی ورکوالی شو،
4. اوستیوپوروزس د زړښت له امله : CALCIMA+VIT D ضمیموی تطبیق کیدای شی.

(c) ketabton.com: The Digital Library





(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامین K

د وينې تحثرى فکتورونو په جوړونه کې عمده رول لري.
که چيري په بدن کې کم شي نو ټپ په چټکۍ سره نه بنديږي
او د زياتې وينې د بهيدو لامل ګرځي.

د کمبود علت: د ځګرناروغی ، الکل ، درمل(آنتی بیوتیک وسیع الساحه ، کلستیرامین ، کومارین) سوء جذب ، نوی زیږدلی ماشومانچی د مور شیدی خوری ،

- ***اعراض او علایم یی:***
- اوږد مهاله خونریزی ، د پوستکی سریع کبودی،
- په غایطه موادو کی په کم مقدار وینه،

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامینE

ویټامین E یا الفاتوکوفیرول
دغه ویټامین په نباتي غوړو،
وچې میوې لکه بادام، پسته، غوزان او داسي نورو کې پیداکیږی،

فزیولوژیک نقش:

1. د انتی اوکسیدانت په حیث کار کوی .
2. د نارمل عصبی سیستم وظایفو لپاره اړین دی .
3. . د حجرو د غشا د تداوم او سلامتیا لپاره یی شتون اړین دی ،
4. کمبود یی جنسی ضعیفی منخ ته راوړلی شی

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورځینی مصرف:

15 ــــ 10میلی گرم

داستعمال حالتونه:

1. د ای ویتامین په کمبود کی،
2. عقامت (بی اولادی)
3. د مینوپوز په سندروم کی ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوهم
په اوبو کې منحل ویټامینونه

په اوبو کې منحل ویټامینونه

1. ویټامین تیامین B1
2. ویټامین ریبوفلاوین B2
3. ویټامین نیاسین B3
4. ویټامین ادنین B4
5. ویټامین پانتیونیک اسید B5
6. ویټامین پایرویدوکسین B 6
7. ویټامین بیوتین B7
8. ویټامین مونوفاسفیت B8
9. ویټامین فولیک اسید B9
10. ویټامین پارامینوبنزویک اسید B10
11. ویټامین کولین B11
12. ویټامین سیانو کوبالامین B12

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویتامین B1 (تیامین)

فزیولوژیک رول:

په بدن کی تیامین په تیامین پیروفاسفیت تبدیلیږی او د یو کو انزایم په شکل د کاربوهایدریتو په متابولیسم کی رول لری.

کو انزایم (هر هغه ماده چی د انزایم فعالیت تقیویه کړی) ویل کیږي .

روزانه ضرورت:

۱ــ۲ ملی گرامه

(c) ketabton.com: The Digital Library

د تیامین د کمبود اعراض:

د بری بری د ناروغی سبب کيږي.

Beriberi

1. وچ بری بری: د محیطی اعصابو د التهاب او عضلاتو د اتروفی سبب کیږی.
2. مرطوب بر بری: په قلبی او عروقی سیستم تاثیر کوی

باعث د ضعیف دورانی سیستم کیږی او بالاخره د ادیما سبب کیږی،

(c) ketabton.com: The Digital Library

کمبوداعراض:

د رفلاکسونه کمیدل، په یادگیری کی مشکل، دوامدار سردردی، بی خوابی ، تغییر خلق ،دعضلات نرمی ، نامنظم د زړه ضربان ،
نفس تنگی، کم خونی ، د تېپ ژر نه جوړېدل، بی اشتهایی ، قبضیت

استمالیدونکی حالتونه:

1. په وقایوی شکل: په حاملگی ،شیدی ورکوونکی میندو کی،او نوزدان،
2. بری بری:50m/day عضلی کله چی ناروغ شه شو تعقبی دوز 10mg/day oral
3. مزمن الکولیک اشخاص:50m/day
4. په تجریبوی شکل په قلبی وعایی نیورولوژیکی امراضو کی،

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویتامین B2 (ریبوفلاوین)

فزیولوژیک رول:

آنتی اکسیدانت ، د کوانزایم په شکل ،

د کموالی اعراض:

د ژبی پاړسوب ،د خولی زخمونه، وچ جلد،

د پشو په تلو کی د سوزش احساس،

د سترګو په قرنیه کی د کوچنی رګونو زیاتیدل، او اوښکی کول،

د استمال ځایونه:

د ریبوفلاوین د کمبود او وقایه په منظور

2___10 mg /day

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویتامین B3 (نیکوتینیک اماید) او (نیکوتینیک اسید)

نیکوتینیک اماید او نیکوتینیک اسید دواړه د نیاسین په نوم یادیږی.

د نیاسین د کمبود اعراض:

- پلاګرا (درماتیت ،اسهالات)
- جلدی پګمینتشنونه،
- Stomatitis(د خولی ،مخاط ،ژبی،تالو) پاړسوب ته وایی،
- Glossitis ګلوسیت (د ژبی پاړسوب)
- سردردی ،
- بیخوابی،
- میګالوبلاستیک انیمیا،

(c) ketabton.com: The Digital Library

استمالیدونکی حالتونه:

1. د پلاګرا تدوای او وقایه لپاره (50____100mg/day)
2. هایپرلیپیدیمیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویتامین B5 (پانتوتنیک اسید)

فزیولوژیک رول:

پانتونیک اسید په مختلفو میتابولیزمی پروسو کی د کوانزایم رول لری .

د کمبود علت :

مزمن ناروغی، الکل ، سخت غدای پرهیزونه،

د کمبود نشانه یی:

د سرویښتانو کم رنګه کیدل ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویتامین B6 (پیریدوکسین)

فزیولوژیک رول:

د امینواسیدونو په ترکیب کی د کوانزایم په شکل رول لری،

د کمبود اعراض یی:

- د ژبی پاړسوب، انیمی ،درماتیت

استمالیدونکی حالتونه:

د پایرودکسین په کمبود او تداوی ،

په نیوریت محیطی کی ده توبرکلوز د دواګانو د تطبیق له خاطره

د نوزادی دوران په اختلاجاتو کی،

د امیندواری په دوران کی استفراقات،

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویتامین B12 (سیانوکوبالامین)

فزیولوژیکی دندی :

وټامین بی ۱۲ د کوانزایم په شکل د بدن په مهمو او حیاتی متابولیزمی پروسو کی رول لری. او د DNA د ترکیب لپاره ضروری ده

غذای منابع:

ویټامین B12 په

غوښه، ،ځیګر، ماهی، د هګیوژیر، پنیر.

په کبد کی ذخیره کیژی.

روزانه ضرورت:

په لویانو کی: ۱ــــــ۳ مایکروګرامه او د امیندواری او شیردهی په وخت کی ۳ــــــ۵ مایکروګرامه دی

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کمبود اسباب یې:

معدی امراض :

Gastrecectomy

د معد مزمن التهاب ، او سوجذب.،

د درملو شکلونه یې:

1. سیانوکوبال امین Ing_ 100 mcg عضلی ،
2. هایدروکسوکوبال امین زرقی محلول ۱۰۰ــــ۵۰۰ــ۱۰۰۰mcg
3. ملټی ویټامین چی په کافی اندازه وټامین بی ۱۲ لری.

(c) ketabton.com: The Digital Library

استعمالیدونکی حالتونه:

د تداوی او وقایه په منظور

- میګالوبلاستیک انیما چی سبب یی د وټامین بی ۱۲ کمبود وی ،
- عصبی نیوروپاتی

(c) ketabton.com: The Digital Library

فولیک اسید FOLIC ACID

منابع:

نباتات ،ځیګر ،خمیرمایه،هګی، شیدی او بعضی میوجات.

د فولیک اسید دنده:

د کوانزایم په شکل د بدن په مهمو او حیاتی متابولیزمی پروسو کی رول لری او د DNA د ترکیب لپاره ضروری ده.

د کمبود علتونه یی:

غذای فقدان، سوجذب ، د کوچنی کولمو ناروغی،

بعضی درمل

(کانتراسیفتیب فمی ،فینوباربیتال ،میتوتروکسات ،کوتری مکسازول)،

د کمبود اعراض یی:

میګالوبلاستیک انیمیا، د ژبی پاړسوب ،اسهال، ضعیفی

(c) ketabton.com: The Digital Library

استعمالیدونکی حالتونه:

1. میګالوبلاستیک انیمیا په تداوی کی،
2. د فولیک اسید د فقدان په وقایه کی،امیندواری ، شیردهی ،

مقدار:

۵ ملی ګرامه روزانه د ۴ میاشتو لپاره

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویتامین C (اسکوربیک اسید)

فزیولوژیک رول :

په ډیرو متابولیزمی پروسو کښ رول لری

د منظم نسج روغتیا ، غضروفی انساجو په رشد ، هډوکی ، غاښونو ،د زخمونو په ترمیم کی رول لری:

د کمبود اعراض یی:

سبب د اسکوروی (د غاښونو د وریو خونریزی ،سوروالی، حساس والی)

د زخمونو جوړیدلو ځند،

استعمالیدونکی حالتونه:

د غاښونو سو شکل ،د هډوکو ماتیدونکی کیدل، انیمیا ، د رشد او نمو تاخیر،

وقایه او فقدان د ویتامین سی کی ۵۰۰ــــ ۱۰۰۰ ملی گرامه روزانه،

اسکوروی کی ۵۰۰ــــ ۱۰۰۰ ملی گرامه روزانه،

د ادار اسیدی کول، common cold کی .

(c) ketabton.com: The Digital Library

دوهم بخش
منرالونه Minerals

تاثیرات:

د هډوکو او غاښونو اصلی ترکیب جوړوی ،
د وینی په لخته کیدو کی رول لری،
د عضلاتوپه انقباض او عصبی سیالو په انتقال کی رول لری،

د کمبود علتونه یی:

- لوړ سن ،
- مینوپوز،
- د هغه موادو زیات مصرف چی د کلسیم اطراح له بولی سیستم څخه زیاتوی، (پروتئین ، سدیم ، کافئین) ،
- درمل (آنتی اسید ، استروئید ها)
- د ویتامین D کمبود،

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کمبود اعراض یې:

د هډوکی پوکی ، د عضلات شخوالی ،

د خونریزی زیاتیدل وروسته له ضربه،

استعمالیدونکی حالتونه:

د تداوی پخاطر د ۱۰۰۰ــــــ۳۰۰۰ ملی گرامه روزانه

د وقایه په خاطر ۱۰۰۰ـــــ۱۲۰۰ ملی گرامه روزانه

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوسینه (اهن) Fe

اوسپنه :

اوسپنه د هیموګلوبین د جوړیدو لپاره ضروری ده

د اوکسیجن انتقال د هموګلوبین په واسطه په سرو کرویاتو کی.

په بدن کی یی مقدار ۲,۵ ـــ ۵ ګرام ده

چی ۲/۳ برخه یی په هیموګلوبین کی ده

روزانه ضرورت:

لویان: ۰,۵ ـــ ۱ ملی ګرام

میرمنی : ۱ ـــ ۲ ملی ګرام

امیندواره او شیردهی میرمن ۴ ـــ ۵ ملی ګرامه

(c) ketabton.com: The Digital Library

غذای منابع:

ځیګر ، د هګی زیړ ، غوښنه ، ماهی ، وچه میوه ، پالک ، منه ،

هغه فکتورنه چی د اوسپنی جذب باندی تاثیر لری:

1. ویتامین سی، امینواسیدونه ، د معدی د اسید زیاتوالی ، د اوسپنی جذب ډیروی .
2. انتی اسید ،تتراسکلین، او غذا موجودیت په معد کی د اوسپنی جذب کموی.

په میرمنو کی د میاشتنی مریضی په دوران کی یو تعدا د اوسپنه ضایع کیږی،

(c) ketabton.com: The Digital Library

مقدار:

فیرس سلفیت تابلیت په وقایوی شکل ۱ تابلیت روزانه
د اوسپنی د کمبود له خاطر کمخونی د تدوای لپاره
۱ تابلیت په ورځ کی ۲ـــ۳ واری اخستـل کیدای شی،
۳ تر ۶ میاشتو پوری ادامه ورکړل شی تر څو پوری د اوسپنی ذخایر په بدن کی پوره شی.
او وقایوی تداوی په امیندواری ، نوزادی ، کی ضرورت شته،
زرقی اوسپنه باید ډیر په اهسته شکل تطبیق شی او یا د انفیوژن په شکل اهسته وروسته له تیسټ څخه،

جانبی عوارض:

د اپی ګاستریک ساحه دردونه ،دلبدی ،استفراق ،ګستریت ،
طعم فلزی ، قبضیت او یا اسهال ،
شربت یی د غاښونو رنګ ته تغیر ورکوی،

(c) ketabton.com: The Digital Library

د زرقی اوسپنی د استمال موارد:

1. په هغه صورت کی چی د فمی طریق تحمل نکړل شی ،
2. سندروم د سوجذب د هضمی سیستم مزمن ناروغی،
3. د ناروغ نه اطاعت .
4. د اوسپنی شدید فقدان له خونریزی سره،

د اوسپنی حاد تسمم

په ماشومانو کی یی تسمم معمعول او ۱ــــ۲ ګرام یی د مرګ سبب کیږي.

اعراض یی:

دلبدی ، استفراق ، د نس دردونه ، د وینی اسهال ، خواب الودګی ، سیانوزس ،دیهایدریش ،کوما ، د دورانی ، سیستم کولاپس

تشخیص او تداوی ډیر مهم دی او که ونشی ناروغ ۶ــ۱۲ ساعت خپل ژوند له لاس ورکوی

(c) ketabton.com: The Digital Library

znic زینک

تاثیرات یې:

د حجراتو په رشد او په معافیتی سیستم کی رول لری .

د حجراتو حفاظت د زهری موادو ، باکتریاوو ، مضری شعاوی ، په مقابل کشی،

او دی انتی اوکسدانت په حیث کار کوی.

د کمبود علتونه یې :

د رشد په دوران کی ، د خوړو په رژیم کی ،د کلسیم زیات مصرف ،

د ځیګر ،ګردو، شکر ناروغی ،

مزمن یا التهابی ناروغی (ارتریت روماتوید)

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کمبود اعراض یې :

درماتیت ،اکنه ،

د زخم د ترمیم ځنډ،

دویښتانو تویدل ،

د بویایی حس کمیدل ،

د اسپرم کمیدل ،

تسمم :

تر ۱۰۰ ملی ګرام کم په ورځ کی زهری تاثیرات نلری ،

تر ۱۵۰ ملی ګرام یی سویه زیاتیدل د استفراق سبب کیږی

او تر ۳۰۰ ملی ګرام یی د اندازی لوړوالی د معافیتی سیتم د خرابوالی کیږي،

(c) ketabton.com: The Digital Library

مګنزیم

تاثیرات :

د شحمو او پروتین په متابولیسم کی رول لری ،

د کلسیم مربوط انقباضاتوتنظیم،

د غابنونو ا و هډوکو ساختمانی اجزاوی تشکیلوی ،

د کمبود علتونه یی:

غذای رژیم ،

شدید ورزشی فعالیتونه ، د رشد دوران،

درمل (د سرطان ضد درمل ، استروبید) دیابیت، هیپرپاراتیروئیدیسم

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کمبود اعراض :

د وینی کلسیم او پوتاشیم کمبود ،

بی اشتهایی ، دلبدی ، استفراق ،د سدیم او کلسترول زیاتوالی ،د اوبو او سدیم تجمع په بدن کی ،

تسمم:

په لویانو کی تر ۱ ګرام په ورځ کی سمی تاثیرات نلری .

هغه کسان چی مزمن عدم کفایه د ګردو ولری د مګنیزیم اطراح خرابیژی.

او په بدن کی یی سویه لوړیږی او سبب د اسفراق ، دلبدی ، اریتمی ،

د هایپوتینشن ، کیژی

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library