

МӘМС ЕСЕБІНЕН D ВИТАМИНІН АНЫҚТАУ



 Qoldau24/7

 Call center 1406

 fms.kz

ДЕНЕДЕГІ D ДӘРУМЕНІ КӨРСЕТКІШТЕРІ НЕ ТУРАЛЫ АЙТАДЫ



25 (ОН)D қалыпты концентрациясы, ал 30 нг/мл (50 нмоль/л) артық мәндер болып саналады



Кіші мәндер жетіспеушілік туралы айтады, ал 20 нг/мл — ден аз (50 нмоль/л) дефицитті білдіреді



D дәруменінің артық дозалануы 100 нмоль/л концентрациясынан басталуы мүмкін



Уытты концентрация-200 нмоль/л



ДЕНЕДЕГІ D ДӘРУМЕНІНІҢ АРТЫҚ БОЛУЫ НЕМЕСЕ ЖЕТІСПЕУШІЛІГІ НЕГЕ ӘКЕЛЕДІ

АРТЫҚ D ДӘРУМЕНІ УЫТТЫ ӘСЕРГЕ *не және балаларда жиі кездеседі*

➤ **Бұл жағдайда кальций мен фосфор алмасуы бұзылады, бүйрек зардап шегеді, өсудің тежелуі пайда болады, иммундық жүйенің жұмысы бұзылады, жүрек айну, құсу, іш қату пайда болады, тәбет пен дене салмағы төмендейді**

Денедегі D дәруменінің жетіспеушілігі кальциферол деңгейінің төмендеуімен бірге жүреді, кальцийдің сіңуінде проблемалар байқалады

➤ **Мұның бәрі сүйек құрылымының бұзылуына әкеледі, ол сынғыш болады және жиі әртүрлі жарақаттарға ұшырайды. D дәруменінің жетіспеушілігі бар балаларда рахит, ересектерде остеопороз байқалады**

D ДӘРУМЕНІНЕ ТАПСЫРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫСТАР

 Неғұрлым нақты көрсеткішті алу үшін бұл талдауды күзде немесе қыста өткізу ұсынылады

 8-12 сағат тамақ ішпегеннен кейін таңертең аш қарынға қан тапсырған жөн

 Жеңіл тамақтанғаннан кейін 4 сағаттан кейін талдау жасаған дұрыс

 Зерттеу қарсаңында майлы тағамды диетадан алып тастаңыз

 Жарты сағат ішінде-темекі шегуге болмайды

