

# МӘМС ЕСЕБІНЕҢ 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**

**Үйтты концентрация-200 нмоль/л**



# ДЕНЕДЕГІ D ДӘРУМЕНІНІҢ АРТЫҚ БОЛУЫ НЕМЕСЕ ЖЕТИСПЕУШІЛІГІ НЕГЕ ӘКЕЛЕДІ

## АРТЫҚ D ДӘРУМЕНІ УЫТТЫ ӘСЕРГЕ

ие және балаларда жиі кездеседі

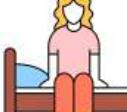
- **Бұл жағдайда кальций мен фосфор алмасуы**  
бұзылады, бүрек зардан шегеді, өсудің тежелуі пайда болады, иммундық жүйенің жұмысы бұзылады, жүрек айну, құсу, іш қату пайда болады, тәбет пен дәне салмағы төмендейді

**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

## Д ДӘРУМЕНІНЕ ТАПСЫРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫСТАР

 Негұрлым 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

