

# صحيفة وقائع للمرضى

## لفهم التغيرات الخاصة بتغطية

### برنامج أونتاريو للتأمين الصحي OHIP لاختبارات فيتامين د

بدء من الأول من ديسمبر/كانون أول 2010 سوف يقتصر برنامج أونتاريو للتأمين الصحي (OHIP) على تغطية تكاليف اختبار فيتامين د لمن يعانون من الحالات التالية فقط:

- هشاشة العظام ونقص في كثافة العظام.
- الكساح.
- أمراض سوء امتصاص الغذاء.
- أمراض الكلى.
- المرضى الذين يتناولون عقاقير تؤثر على أيض فيتامين د.

لقد أظهرت مراجعة لأفضل الأدلة الطبية المتاحة أن اختبار فيتامين د للأطفال والبالغين الأصحاء لا يمثل ضرورة طبية وأنه ينبغي على الأفراد إتباع توصيات وزارة الصحة الكندية Health Canada بشأن التغذية والحصول على مكملات فيتامين د.

#### التغذية والحصول على المكملات

توصي وزارة الصحة الكندية بأن يتبع الكنديون النصائح المتضمنة في الجزء الخاص بالتغذية السليمة Eating Well بدليل الغذاء الكندي.

#### التغذية

- يجب أن يستهلك جميع الكنديين فوق سن عامين 500 ميليلتر (2 كوب) من الحليب أو ما يعادله من مشروبات الصويا المقواة يوميا للحصول على القدر الكافي من فيتامين د. 2 كوب من الحليب يوفران 200 وحدة دولية من فيتامين د وهو قدر كافي للأفراد الأصحاء بين سن عام و50 عام.
- وتتضمن الأطعمة الأخرى الغنية بفيتامين د السمك السمين، وصفار البيض، وزيت كبد السمك، وبعض أنواع الفطر (المشروم).

#### المكملات

- إذا كانت هناك حاجة لمكملات من الفيتامين توصي وزارة الصحة الكندية الأفراد بين سن عامين و50 عاما الحصول على فيتامين د بما يعادل 200 وحدة دولية يوميا.
- وبالإضافة إلى إتباع دليل الغذاء الكندي يجب على كل شخص فوق سن الخمسين الحصول على مقدار يومي من فيتامين د يبلغ 400 وحدة دولية. فمقدار فيتامين د الموصى به في دليل الغذاء ليس كافيا للوفاء بالمتطلبات الكافية الضرورية لمن هم فوق سن الخمسين للمساعدة في تقليل خطر التعرض لكسور العظام.

ويتفرد كل شخص بظروف صحية معينة ولهذا من الضروري أن تقوم بمناقشة الحاجة لاختبار فيتامين د والحصول على القدر الكافي منه مع من يقدم الرعاية الصحية لك.

للمزيد من المعلومات بشأن دليل الغذاء الكندي والمطلوب من فيتامين د قم بزيارة موقع وزارة الصحة الكندية على [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-eng.php)

أو قم بزيارة موقع Eat Right Ontario الإلكتروني على <http://www.eatrightontario.ca/en/ViewDocument.aspx?id=218>

### الدليل

في يونيو/ حزيران من عام 2010 أصدرت لجنة أونتاريو الاستشارية لتكنولوجيا الصحة (OHTAC) توصيات بشأن اختبار فيتامين د بناء على مراجعة لأدلة طبية حديثة. ولقد وجدت لجنة (OHTAC) أن الإجراء الدوري لاختبار فيتامين د لا يمكن تبريره كما ذكرت أن وزارة الصحة الكندية قد أصدرت توصيات بشأن المقدار اليومي الكافي من فيتامين د للكنديين الأصحاء.

وتعتبر لجنة أونتاريو الاستشارية للتكنولوجيا الصحية بمثابة لجنة مستقلة من الخبراء تقوم بإصدار التوصيات لنظام الرعاية الصحية ووزارة الصحة والرعاية طويلة المدى بأونتاريو بشأن أفضل التكنولوجيات الصحية لأونتاريو.

### الحقائق الخاصة بفيتامين د

- منذ عام 2005 زادت اختبارات فيتامين د بما يقرب من 2500%
- تم إجراء 29000 اختبار خلال عام 2004. وتم إجراء أكثر من 700000 اختبار خلال عام 2009.
- وجدت لجنة أونتاريو الاستشارية للتكنولوجيا الصحية أن حوالي 5% فقط من البالغين والأطفال الكنديين يعانون من نقص في فيتامين د بناء على المستويات العادية الموصى بها.
- يعتبر الأشخاص من ذوي البشرة الداكنة ومن يعيشون في أقصى الشمال أكثر عرضة لانخفاض مستويات فيتامين د لديهم وعلى الرغم من أن هذا في حد ذاته لا يشكل قاعدة لإجراء اختبار فيتامين د إلا أنه يشير إلى وجود حاجة أكبر في تلك المجتمعات للتأكد من حصولهم على القدر الكافي من فيتامين د من خلال التغذية الصحية والمكملات من فيتامين د.

### الجودة والقيمة في الرعاية الصحية

توجد خطة لدى أونتاريو لتحسين جودة وقيمة الرعاية الصحية عن طريق تمويل الخدمات التي تدعمها أفضل الأدلة الطبية المتاحة فعن طريق الاستعانة بالأدلة الطبية لاتخاذ القرارات الخاصة برعاية المرضى فإننا نستخدم مواردنا للرعاية الصحية الاستخدام الأمثل. ويعكس التغيير في اختبار فيتامين د هذا الاتجاه. فلا يمكن للنظام الصحي الاستمرار في تحمل قيمة اختبارات وعمليات غير ضرورية من الناحية الطبية.

إن دول العالم تحول تركيزها في مجال الرعاية الصحية للتركيز على الجودة والقيمة ولا تعتبر أونتاريو استثناء. إننا نعرف أن تكاليف الرعاية الصحية ترتفع بمعدل يهدد بأن تكون غير مستدامة. فإذا كنا نريد التأكد من امتلاك نظام الرعاية الصحية لدينا للموارد التي يحتاجها لرعاية سكان أونتاريو غدا، يتعين علينا أن نبدأ اليوم تحسين استخدام تلك الموارد. ويعتبر طلب اختبارات غير ضرورية طبيا استخدام غير لائق للموارد المحدودة المطلوبة في أمور أخرى. فأفضل الأدلة المتاحة يشير بوضوح أن الاختبار الروتيني لفيتامين د بين العامة ليس ضروريا من الناحية الطبية. وبناء على هذا الدليل أوقفت حكومة أونتاريو تمويل هذا الاختبار وسوف تقوم باستخدام تلك الموارد بطرق تحقق فوائد حقيقية لسكان أونتاريو.

للمزيد من المعلومات قم بزيارة موقع [www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/changes/vitamin\\_d.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/changes/vitamin_d.aspx)