

विटामिन डी जाँच के ओएचआईपी कवरेज के लिए परिवर्तनों को समझना रोगी तथ्य शीट

1 दिसम्बर 2010 से प्रारंभ ओंटारियो स्वास्थ्य बीमा योजना (ओएचआईपी) केवल निम्नलिखित परिस्थितियों में लोगों के लिए विटामिन डी जाँच के खर्च हेतु सुरक्षा प्रदान करेगी:

- अस्थि-सुषिरता और अस्थि विभंजन
- रिकेट्स
- मालएबर्सोप्शन के लक्षण
- गुर्दे के रोग
- विटामिन डी रस-प्रक्रिया पर प्रभाव डालने वाली औषधि ले रहे रोगी

उपलब्ध सर्वोत्तम चिकित्सकीय प्रमाणों की एक समीक्षा स्पष्ट कर चुकी है कि स्वस्थ वयस्कों और बच्चों में विटामिन डी की जाँच चिकित्सकीय रूप से अनिवार्य नहीं है और लोगों को हेल्थ कनाडा की आहार और विटामिन डी संपूरकों संबंधी अनुशंसाओं का पालन करना चाहिए।

आहार और संपूरक

हेल्थ कनाडा सिफारिश करता है कि कनाडावासी को कनाडा की आहार नियामक पुस्तक में दी गई भोजन संबंधी सलाहों का पालन करना चाहिए।

आहार

- पर्याप्त विटामिन डी के लिए दो वर्ष की आयु से अधिक सभी कनाडावासियों को प्रतिदिन 500 मिली (दो कप) दूध पीना चाहिए अथवा तैयार सोया के पेय पदार्थों का सेवन करना चाहिए। दो कप दूध विटामिन डी की 200 अंतर्राष्ट्रीय इकाईयां (आईयू) प्रदान करता है, जो कि 1-50 वर्ष की आयु के स्वस्थ लोगों के लिए सामान्यतः पर्याप्त मात्रा है।
- विटामिन डी से युक्त अन्य भोज्य पदार्थों में चर्बीदार मछली, अंडे की जर्दी, मछली के यकृत का तेल और कुछ प्रकार के मशरूम शामिल हैं।

संपूरक

- यदि संपूरक आहार की आवश्यकता पड़ती है तो हेल्थ कनाडा दो से पचास वर्ष के व्यक्तियों को प्रतिदिन 200 आईयू का विटामिन डी संपूरक लेने की सलाह देता है।
- निम्न कनाडा आहार नियामक पुस्तक के अतिरिक्त 50 वर्ष की आयु से अधिक प्रत्येक व्यक्ति को 400 आईयू का विटामिन डी संपूरक लेना चाहिए। आहार नियामक पुस्तक द्वारा दी गई सलाह के अनुसार भोजन में विटामिन डी की मात्रा हड्डियों के कमजोर होने और टूटने के जोखिम को कम करने के लिए 50 वर्ष की आयु से अधिक के लोगों के लिए पर्याप्त भोजन में काफी नहीं है।

सभी के स्वास्थ्य की परिस्थितियां अलग-अलग होती हैं, इसलिए विटामिन डी की जाँच और संपूरकों की आवश्यकता पर अपने स्वास्थ्य सुरक्षा प्रदाता से विमर्श किया जाना आवश्यक है।

कनाडा की आहार नियामक पुस्तक और विटामिन डी संपूरक आहार के बारे में अधिक जानकारी के लिए हेल्थ कनाडा की वेबसाइट www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-eng.php देखें।

अथवा ईट राइट ऑंटारियो की वेबसाइट <http://www.eatrightontario.ca/en/ViewDocument.aspx?id=218> देखें।

साक्ष्य

जून 2010 में ऑंटारियो स्वास्थ्य प्रौद्योगिकी सलाहकार समिति (ओएचटीएसी) ने वर्तमान चिकित्सकीय प्रमाणों की एक समीक्षा पर आधारित विटामिन डी जाँच संबंधी कुछ सलाहें दी हैं। ओएचटीएसी ने पाया कि विटामिन डी जाँच का नियमित प्रयोग तर्कसंगत नहीं हो सकता और यह भी देखा गया कि हेल्थ कनाडा ने स्वस्थ नागरिकों के लिए प्रतिदिन ली जाने वाली विटामिन डी की पर्याप्त मात्रा की सिफारिश की है।

ऑंटारियो स्वास्थ्य प्रौद्योगिकी सलाहकार समिति विशेषज्ञों का एक विस्तृत समूह है, जो स्वास्थ्य सुरक्षा प्रणाली और ऑंटारियो स्वास्थ्य मंत्रालय के लिए अनुशंसाओं का निर्धारण करता है और ऑंटारियो के लिए सर्वोत्तम स्वास्थ्य तकनीकों हेतु दीर्घकालीन सुरक्षा का प्रावधान करता है।

विटामिन डी के तथ्य

- 2004 से विटामिन डी की जाँच में लगभग 2,500 प्रतिशत तक की वृद्धि आ गई है।
- 2004 में 29,000 जाँच की गई। 2009 में 700,000 से अधिक जाँच की गई।
- ऑंटारियो स्वास्थ्य प्रौद्योगिकी सलाहकार समिति ने पाया कि कनाडा के केवल पांच प्रतिशत वयस्कों और बच्चों में अनुशंसित सामान्य स्तर पर आधारित विटामिन डी की कमी पाई है।
- गहरे त्वचा वर्ण वाले लोगों और जो उत्तर की ओर रहते हैं, उनमें विटामिन डी कम होने का जोखिम पाया जाता है और इस जनसंख्या में विटामिन डी की जाँच का यही एक आधार नहीं है, जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि वे पोषक आहार और संपूरकों की सहायता से पर्याप्त विटामिन डी का सेवन करते हैं।

स्वास्थ्य सुरक्षा में गुणवत्ता और मूल्य

ऑंटारियो के पास उपलब्ध सर्वोत्तम चिकित्सकीय प्रमाणों के द्वारा समर्थित वित्त सेवाओं के माध्यम से स्वास्थ्य सुरक्षा की गुणवत्ता और इसके मूल्य में सुधार के लिए एक योजना है। रोगियों की देखभाल के बारे में निर्णय लेने में चिकित्सकीय साक्ष्यों का प्रयोग कर हम स्वास्थ्य सुरक्षा संसाधनों का श्रेष्ठ संभव प्रयोग कर रहे हैं। विटामिन डी जाँच में परिवर्तन इसी दृष्टिकोण को दर्शाता है।

विश्वभर के कई देश गुणवत्ता और मूल्य को महत्त्व देते हुए अपना ध्यान स्वास्थ्य सुरक्षा पर केंद्रित कर रहे हैं, और ऑंटारियो इसका अपवाद नहीं है। हम जानते हैं कि स्वास्थ्य सुरक्षा के खर्च अब इतने बढ़ते जा रहे हैं कि इन्हें वहन कर पाना कठिन होता जा रहा है। यदि हम यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि हमारी स्वास्थ्य सुरक्षा प्रणाली में संसाधन जुटाए जाएं, जो आने वाले दिनों में ऑंटारियोवासियों की सुरक्षा में काम आ सकें, तो हमें उन संसाधनों का आज उचित प्रयोग करना होगा। चिकित्सा में अनावश्यक रूप से जाँच का परामर्श देना सीमित संसाधनों का अनुपयुक्त प्रयोग है, इन्हें कहीं और भी प्रयोग किया जा सकता है। सबसे अच्छा उपलब्ध प्रमाण यह स्पष्ट करता है कि सामान्य जनों में विटामिन डी जाँच चिकित्सकीय रूप से अनिवार्य नहीं है। इस साक्ष्य पर कार्य करते हुए ऑंटारियो सरकार ने ऐसी जाँचों के लिए वित्त पोषण बंद कर दिया है और इन संसाधनों का प्रयोग ऑंटारियोवासियों के वास्तविक लाभ के लिए किया जाएगा।

अधिक जानकारी के लिए www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/changes/vitamin_d.aspx देखें।