ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੇ OHIP ਘੇਰੇ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ ਮਰੀਜ਼ ਤੱਥ ਸ਼ੀਟ

1 ਦਿਸੰਬਰ, 2010, ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਰਹੀ ਓੱਨਟਾਰੀਓ ਸਿਹਤ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ (OHIP) ਸਿਰਫ਼ ਹੇਠਾਂ ਦਿਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਲਾਗਤ ਦਏਗੀ:

- ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਓਸਟੀਓਪੀਨੀਆ
- ਸੋਕੜਾ
- ਮਾਲਐਬਜ਼ਾੱਰਪਸ਼ਨ ਸਿੰਡਰਮਸ
- ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੇ ਰਸ ਸਬੰਧੀ ਅਮਲ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਮਰੀਜ਼

ਬਿਹਤਰੀਨ ਉਪਲਬਧ ਮੈਡੀਕਲ ਸਬੂਤ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕਨਾਡਾ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕਾਂ ਸਬੰਧੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕ

ਹੈਲਥ ਕਨਾਡਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਨਾਡਾਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਕਨਾਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ

- ਢੁਕਵੇਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲਈ ਦੋ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਨਾਡਾਵਾਸੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ 500 ਮਿਲੀ. (ਦੋ ਕੱਪ) ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਸੋਇਆ ਦੇ ਪੇਯ-ਪਦਾਰਥ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀਆਂ 200 ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੂਨਿਟਾਂ (IU) ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ 1-50 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਹੈ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀ ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ ਦੀ ਜ਼ਰਦੀ, ਮੱਛੀ ਦੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਤੇਲ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਖੁੰਭਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ

- ਜੇ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਲਥ ਕਨਾਡਾ ਦੋ ਤੋਂ ਪੰਜਾਹ ਸਾਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ 200 IU ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਕਨਾਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ, 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ 400 IU ਦਾ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਨਾਡਾ ਦੀ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਪੂਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-eng.php, 'ਤੇ **ਸਿਹਤ ਕਨਾਡਾ** ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਜਾਂ http://www.eatrightontario.ca/en/ViewDocument.aspx?id=218 'ਤੇ **ਈਟ ਰਾਈਟ ਓਂਟਾਰੀਓ ਦੀ** ਵੈਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ।

ਸਬੂਤ

ਜੂਨ 2010 ਵਿੱਚ, ਓਂਟਾਰੀਓ ਸਿਹਤ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ (OHTAC) ਨੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮੈਡੀਕਲ ਸਬੂਤ ਦੇ ਜਾਇਜ਼ੇ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। OHTAC ਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਵੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੈਲਥ ਕਨਾਡਾ ਨੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਨਾਡਾਵਾਸੀਆਂ ਲਈ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਢੁਕਵੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।

ਓਂਟਾਰੀਓ ਸਿਹਤ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ, ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਇਕ ਵਿਆਪਕ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਲਸਿਲੇ ਅਤੇ ਓਂਟਾਰੀਓ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਅਤੇ ਓਂਟਾਰੀਓ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਾਰੇ ਤੱਥ

- 2004 ਤੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 2,500 ਫ਼ੀਸਦ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- 2004 ਵਿੱਚ 29,000 ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ। 2009 ਵਿਚ 700,000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਚਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ।
- ਓਂਟਾਰੀਓ ਸਿਹਤ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕਮੇਟੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਚੱਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਨਾਡਾ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਪੰਜ ਫ਼ੀਸਦ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਆਮ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਮਿਲੀ ਸੀ।
- ਕਾਲੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਉਤਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਕਮੀ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਅਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਇਹੀ ਇਕ ਅਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੂਰਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਢੁਕਵਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ

ਓਂਟਾਰੀਓ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਬਿਹਤਰੀਨ ਮੈਡੀਕਲ ਸਬੂਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹਿਮਾਇਤ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਲੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਇੱਕ ਯੋਜਨਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੈਡੀਕਲ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੰਭਵ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿਚ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਇਸੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਸਿਲਸਿਲਾ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਅਮਲਾਂ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਭੁਗਤਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਜੋ ਕਿ ਡਾੱਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿਚਲੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੰਦਿਆਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ 'ਤੇ ਲਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਓਂਟਾਰੀਓ ਇਸਦਾ ਅਪਵਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਖ਼ਰਚੇ ਇੰਨੇ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸਿਲਸਿਲੇ ਕੋਲ ਵਸੀਲੇ ਹੋਣ, ਜਿਹੜੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਓਂਟਾਰੀਓਵਾਸੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਕੰਮ ਆ ਸਕਣ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਢੁਕਵੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ। ਮੈਡੀਕਲ ਵਿੱਚ ਗ਼ੈਰਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਸੀਮਤ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਅਣਉਚਿਤ ਵਰਤੋਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਅਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਮੈਡੀਕਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੂਤ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਓਂਟਾਰੀਓ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜਾਂਚਾਂ ਲਈ ਰਕਮਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਸੀਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਓਂਟਾਰੀਓਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਅਸਲ ਫ਼ਾਇਦੇ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/changes/vitamin_d.aspx ਵੇਖੋ।