

وٹامن D جانچ کے OHIP کوریج کی تبدیلیوں کو سمجھنا

مریض کا حقائق نامہ

1 دسمبر 2010 سے آئیٹیو ہیلتھ انشورنس پلان (OHIP) صرف وٹامن D جانچ کے خرچ کو ان لوگوں کے لیے کور (شامل) کرے گا جو مندرجہ ذیل عارضے میں مبتلا ہوں:

- انحطاط عظام اور ضعف عظام
- ملائمت عظام
- بد ہضمی کی علامات
- گردے کی بیماری
- ایسی دواؤں کے زیر علاج مریض جو وٹامن D کے تحول کو متاثر کرنے والی ہوں

بہترین دستیاب طبی ثبوت کے ایک جائزہ سے پتہ چلا ہے کہ صحت مند بالغ لوگوں اور بچوں میں وٹامن D جانچ طبی طور پر ضروری نہیں ہے اور یہ کہ غذا اور وٹامن D کے تکملات سے متعلق ہیلتھ کینیڈا کی سفارشات پر لوگوں کو عمل کرنا چاہیے۔

غذا اور تکملات

ہیلتھ کینیڈا اس بات کی صلاح دیتا ہے کہ کینیڈا کے لوگوں کو ان مشوروں پر عمل کرنا چاہیے جو کینیڈا کی فڈ گائیڈ کے ساتھ ایٹنگ ول میں موجود ہیں۔

غذا

- کینیڈا کے تمام لوگ جن کی عمر دو سے زیادہ ہے انہیں چاہیے کہ متناسب وٹامن D کے لیے ہر روز 500 ملی لیٹر (دو کپ) دودھ یا مقوی سویا کی مشروبات استعمال کریں۔ دو کپ دودھ وٹامن D کی 200 انٹرنیشنل یونٹ (IU) فراہم کرتے ہیں جو عام طور پر صحت مند لوگوں کے لیے جن کی عمر 1-50 سال ہے ایک مناسب مقدار ہے۔
- دوسری غذائیں جس میں وافر مقدار میں وٹامن D موجود ہے اس میں شامل ہیں چربی والی مچھلیاں، انڈے کی زردی، مچھلی کے کلیجہ کا تیل، اور مشروم کے کچھ اقسام۔

تکملات

- اگر تکملات کی ضرورت ہے، ہیلتھ کینیڈا دو سے پچاس سال کی عمر کے افراد کو صلاح دیتا ہے کہ وہ ہر دن 200 IU وٹامن D کے تکملات لیں۔
- کینیڈا کی فڈ گائیڈ (غذا سے متعلق ہدایات) پر عمل کرنے کے علاوہ ہر شخص جس کی عمر 50 سے زیادہ ہے اسے چاہیے کہ ہر روز 400 IU وٹامن D تکملات لے۔ فڈ گائیڈ میں سفارش کی گئی غذاؤں میں وٹامن D کی مقدار ہڈیوں کے ٹوٹنے کے خطرہ کو کم کرنے میں معاون ہونے کے لیے اس متناسب مقدار کو پورا کرنے کے لیے کافی نہیں ہے جو ان لوگوں کے لیے ضروری ہے جن کی عمر 50 سے اوپر ہے۔

ہر شخص کی صحت کے احوال منفرد ہیں اس لیے اپنے نگہداشت صحت کے فراہم کار کے ساتھ وٹامن D جانچ اور تکملات کی ضرورت پر گفتگو کرنا ضروری ہے۔

کینیڈا کی فڈ گائیڈ اور وٹامن D تکملات پر مزید معلومات کے لیے ہیلتھ کینیڈا کی ویب سائٹ www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-eng.php دیکھیں،

ثبوت

جون 2010 میں آنٹیرویو ہیلتھ ٹیکنالوجی ایڈوائزی کمیٹی (OHTAC) نے حالیہ طبی ثبوت کے ایک جائزہ پر مبنی وٹامن D جانچ پر سفارشات کیے ہیں۔ OHTAC کو پتہ چلا ہے کہ وٹامن D جانچ کے معمول کے استعمال کو جائز نہیں ٹھہرایا جا سکتا ہے اور یہ بھی مشاہدہ کیا ہے کہ ہیلتھ کینیڈا نے صحت مند کینیڈین کے لیے وٹامن D کی روزانہ کی متناسب مقدار پر سفارشات کیے ہیں۔

آنٹیرویو ہیلتھ ٹیکنالوجی ایڈوائزی کمیٹی ایک بازو کے فاصلے پر ماہر کمیٹی ہے جو آنٹیرویو کے لیے بہترین صحت ٹیکنالوجیوں سے متعلق نگہداشت صحت کے نظام، صحت کی آنٹیرویو وزارت اور طویل مدتی نگہداشت کو سفارشات پیش کرتی ہے۔

وٹامن D سے متعلق حقائق

- 2004 سے وٹامن D جانچ تقریباً 2,500 فیصد بڑھ چکی ہے
- 2004 میں 29,000 جانچیں انجام دی گئی ہیں۔ 700,000 سے زیادہ 2009 میں انجام دی گئیں
- آنٹیرویو ہیلتھ ٹیکنالوجی ایڈوائزی کمیٹی نے پتہ لگایا ہے کہ صرف تقریباً پانچ فیصد کینیڈا کے بالغ لوگ اور بچے وٹامن D کی کمی کے شکار ہیں جو معمول کے سفارش کردہ دائرے پر مبنی ہے۔
- گہرے اور زیادہ رنگین جلد والے افراد اور وہ لوگ جو شمال میں رہتے ہیں اس بات کے زیادہ خطرے میں ہوتے ہیں کہ ان کے اندر وٹامن D کی مقدار کم ہو اور اگرچہ صرف یہی وٹامن D جانچ کے لیے بنیاد نہیں ہے وہ ان آبادیوں میں عظیم تر ضرورت کی طرف اشارہ کرتا ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جا سکے کہ صحت مند غذا اور تکملات کے ذریعہ انہیں اطمینان بخش وٹامن D مل رہا ہے۔

نگہداشت صحت میں معیار اور قدر

آنٹیرویو کے پاس ان خدمات کو مالی امداد فراہم کر کے نگہداشت صحت کے معیار اور اس کی قدر کو بہتر بنانے کا ایک منصوبہ ہے جن کو بہترین طبی ثبوت کی تائید حاصل ہے۔ مریضوں کی نگہداشت کے بارے میں فیصلے کرنے میں طبی دلیل کا استعمال کر کے ہم اپنے نگہداشت صحت کے وسائل کا بہترین ممکن استعمال کر رہے ہیں۔ وٹامن D جانچ میں تبدیلی اس طریق کار کی عکاس ہے۔ نظام صحت ان جانچوں اور طریق کاروں کے لیے ادائیگی کو جاری نہیں رکھ سکتا ہے جو طبی طور پر ضروری نہیں ہیں۔

دنیا کے ممالک معیار اور قدر پر زور دینے کے لیے نگہداشت صحت میں اپنی توجہ مرکوز کر رہے ہیں اور آنٹیرویو اس سے مستثنیٰ نہیں ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ نگہداشت صحت کے اخراجات میں اس شرح سے اضافہ ہو رہا ہے جس میں اس کے ناپائیدار ہونے کا اعلان ہے۔ اگر ہم اس بات کو یقینی بنانا چاہتے ہیں کہ ہماری نگہداشت صحت کے نظام کے پاس وسائل ہیں تو آنٹیرویو کے لوگوں پر کل توجہ دینے کی ضرورت ہے، ہمیں ضرورت ہے کہ ہم آج ان وسائل کا بہتر استعمال کرنا شروع کر دیں۔ طبی طور پر غیر ضروری جانچوں کا آرڈر دینا محدود وسائل کا غیر مناسب استعمال ہے جن کی اور کہیں ضرورت ہے۔ بہترین دستیاب ثبوت واضح طور پر اس بات کی طرف اشارہ کرتا ہے کہ عام آبادی میں معمول کی وٹامن D جانچ طبی طور پر ضروری نہیں ہے۔ اس دلیل پر عمل کرتے ہوئے، آنٹیرویو کی حکومت نے ایسی جانچ کو مالی امداد دینا بند کر دیا ہے اور ان وسائل کو ان راستوں میں استعمال کرے گی جو آنٹیرویو کے لوگوں کو حقیقی فائدہ پہنچائیں گے۔

مزید معلومات کے لیے www.health.gov.on.ca/en/public/programs/ohip/changes/vitamin_d.aspx دیکھیں