

# ویتالامینونه



## VITAMINS

Dr.Asif (amin )

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

# د ويتامينونو ډولونه



## د ويتامينونو ډولونه

ويتامينونه په دوو گروپونو وېشل شوي دي،

1. په غوړو کې منحل ويتامينونه

2. په اوبو کې منحل ويتامينونه

## په غورو کي منحل ویتامینونه



هغه ویتامینونه چې په غورو کي منحل دي،  
له A, E, D, K څخه عبارت دي.  
دا ویتامینونه په بدن کي مختلفي دندې سرته رسوي،  
چې لاندې یې په اړه بحث کوو

## ویتامین A (Retinol)



دا ویتامین په غذا کی ده ریتنول دیهایدروریتنول کروتنوید په شکل موجود دی ،

کرتنوید رنگه لرونکی صبغات دی چی په سبزیجاتو او میوجاتو کی پیداکیژی او په بدن کی په ریتنول تبدیلیژی .

### منابع:

په پانی لرونکی سبزیجاتو کی ، شیدو، لبنیاتو، حیگر، هکی، گازرو کی پیداکیژی.



## فزيولوژيکي وظيفی:

وېتامين A د سترگو د حجرو په جوړښت کې برخه اخلي،  
په ليدلو کې مهم رول لري ،

او د پوستکي په سلامتيا کې مرسته کوي،

د بدن په معافيتی سيستم او نشونما کې رول لري،

په بدن کې يی کموالی اعراض او علايم:

د شبکورۍ، د سترگووچوالی او خارش ، نس ناستس ،

د پوستکي وچيدل او خارش ، د بدن د مقاومت د کموالي سبب گرځي



## علت کمبود:

استرس ،

انتانات ،

سوء جذب چربی ،

نوزادی ،

درمل (د کلسترول بنکته کونکی درمل، مسهل ، باربیتورات )،

دیابت ،

هیپوتیروئیدیسم ،

الکل ،

سیگار ،



روزانه مصرف:

3000\_\_\_5000 IU

احتیاط:

امیندواری (په لوړ مقدار ریتنول کیدای شی د birt deficit سبب شی

نوږدی خاطر نباید ضمیموی مصرف شی )

هغه میندی چی ماشومانو ته شیدی ورکوی

## استعمالیدونکی حالتونه:



د ویتامین ا د تداوی وقایه او کمبود په خاطر.

1. د وقایه په خاطر: 3000\_\_\_\_5000 IU روزانه په هغه حالاتو کس چی ویتامین ا ته ضرورت وی.

2. د تداوی په خاطر 50000\_\_\_\_100000 فمی یا عضلی د ۱ — ۳ ورو پوری او وروسته یی تعقیبه دوز فمی ضمیموی تطبیق تطبیق شی.

اکنی — ریتینوویک اسید او یا انالوگ د ویتامین ا (Tertininion~Isotertininion) په شکل استفاده کیژی.





هایپر ویتامیوزیس A:

که په بدن کې اندازه له ټاکلي حده زیاته شي  
پښتورگو، حیگر او هډوکو ته زیان رسوي  
او د کانگو، سرخوږي او د لید د خرابوالي ،  
بی اشتهای ،تبه ،هایپرکلسمیا، هیپاتومیگالی،  
ادیما، انیمیا، د ویشتانو تولید،  
د پوستکی قرحاتو ، سبب گرځي.

# ویتامین D



Cholecalciferol غیر فعال ویتامین ډي د ځيگر د انزايم په مرسته په بدليژی.

کولی کلسفیرول یا ویتامین D3 په کبد کی په calcifediol(25-hydroxycholecalciferol) تبدليژی او بالاخره

په بدوډي کی Calcifediol

بيا هم hydroxylated کيري او پدي توگه د ویتامین ډي

فعال شکل چی

calcitriol یا 1,25-dihydroxycholecalciferol نوميري، را منح ته کيري.



## منابع:

1. د ارگوکالسيفرول (Ergocalciferol (Vit D2 په شکل له نباتاتو په لاس راځي .
  2. په شيدو، د هگيو په ژيرو کې، د جگر، او د کب د جگر په غوړو کې پيدا کيږي ،
  3. **7\_Dehydrocholesterol** هغه ویتامين دي چې په پوستکي کې د لمر د وړانگو په واسطه لاس ته راځي
- Calcitriol فعال شکل د ویتامين دي چې په د ويني په دوران سيستم کې وجود لري

## فارمکولوژیک تاثیرات :



د کالسیترول مهم تاثیرات په لاندی ډول دی .

1. د کلسیم او فوسفات جذب د کلمو له طریقه.
2. په وینه کې د کلسیم او مگنیزیم د اندازې سمون ،
3. د کلسیم جذب د بډوډو له لاری ،
4. کالسیترول د هډوکو د منرالایزیشن ،
5. د حجراتو په نشونما،
6. د اسکلیتی عضلی په انقباض ،

## ورځنی ضرورت:

400 iu (10mg)

## فارمکوکینتیک:



که دی ویتامین د خولی له طریقه تطبیق شی په کولمو کی د صفر ا په موجودیت کی په بنه ډول جذبیری.

### جانبی عوارض:

په لوړ مقدار تطبیق یی د زیاتی مودی لپاره د هایپرویتامینوزس سبب کیژی، او اعراض یی:

د هډوکو عمومی دی کالسیفیکیشن، هایپرکالسیمی،

هایپر فوسفاتیمیا،

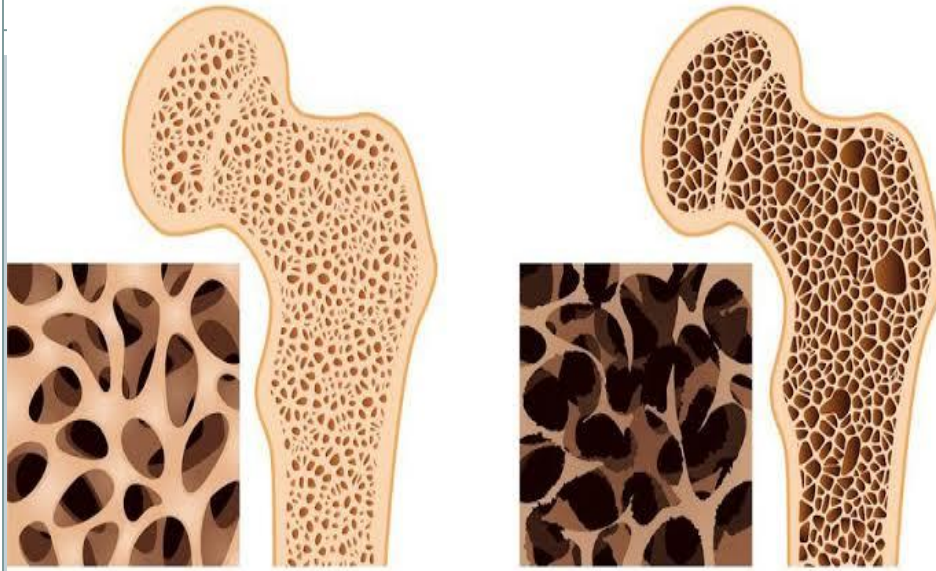
چی سبب د ضعیفی، خواب الودگی، دلبدی، د نس دردونه، تروالی، د گردو تری، د وینی لوړ فشار

## مضاد استتباب:



- هیپرکالسیمیا
  - میتاستاتیک کالسفیفیکشنونه،
1. د وقایه په منظور: ۴۰۰ یونټ روزانه او یا ۳۰۰۰۰۰ یونټ عضلی هر
  2. ۳ یا ۶ میاشتی وروسته د ډی ویتامین د نشتوالی څخه مخنیوی کوی
  3. ریکتیس او اوستیومالاسی د عضلی له طریقه ۳۰۰۰۰۰ یونټ ۴ یا ۶ اونی وروسته همدا مقدار تکراریدلی شی. کلسیم همزمان ورسره ضمیموی ورکوالی شو،
  4. اوستیوپوروزس د زړښت له امله : CALCIMA+VIT D ضمیموی تطبیق کیدای شی.

## Osteoporosis



Healthy bone

Osteoporosis

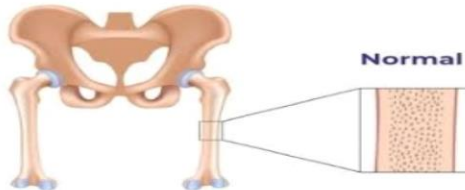
Normal



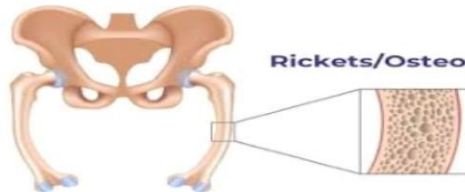
Rickets



### RICKETS/OSTEOMALACIA



Normal



Rickets/Osteomalacia

# ویتامین K



د وینې تحثری فکتورونو په جوړونه کې عمده رول لري. که چیرې په بدن کې کم شي نو ټپ په چټکۍ سره نه بندېږي او د زیاتې وینې د بهیدو لامل ګرځي.

**د کمبود علت:** د ځګرناروغی ، الکل ، درمل ( آنتی بیوتیک وسیع الساحة ، کلستیرامین ، کومارین ) سوء جذب ، نوی زبردلی ماشومانچی د مور شیدی خوری ،

- **اعراض او علایم یی:**
- اوږد مهاله خونریزی ، د پوستکی سریع کېودی،
- په غایطه موادو کې په کم مقدار وینه،



# ویتامین E



ویتامین E یا الفاتوکوفیرول  
دغه ویتامین په نباتی غوړو،  
وچې میوې لکه بادام، پسته، غوزان او داسې نورو کې پیدا کیږی،

## فزیولوژیک نقش:

1. د انتی اوکسیدانت په حیث کار کوی .
2. د نارمل عصبی سیستم وظایفو لپاره اړین دی .
3. د حجرو د غشا د تداوم او سلامتیا لپاره یی شتون اړین دی ،
4. کمبود یی جنسی ضعیفی منځ ته راوړلی شی



## ورحینی مصرف:

15 — 10 میلی گرم

## داستعمال حالتونه:

1. د ای ویتامین په کمبود کی،
2. عقامت (بی اولادی)
3. د مینوپوز په سندروم کی،

دوہم

## پہ اوہو کی منحل ویتامینونہ



### پہ اوہو کی منحل ویتامینونہ

1. ویتامین تیامین B1
2. ویتامین ریوفلاوین B2
3. ویتامین نیاسین B3
4. ویتامین ادنین B4
5. ویتامین پانتیونیک اسید B5
6. ویتامین پائرویدوکسین B 6
7. ویتامین بیوتین B7
8. ویتامین مونوفاسفیت B8
9. ویتامین فولیک اسید B9
10. ویتامین پارامینوبنزویک اسید B10
11. ویتامین کولین B11
12. ویتامین سیانو کوبالامین B12

# ویتامین B1 ( تیامین )



## فزیولوژیک رول:

په بدن کی تیامین په تیامین پیرو فاسفیت تبدیلیری او د یو کو انزایم په شکل د کاربوهایدریتو په متابولیسیم کی رول لری. کو انزایم ( هر هغه ماده چی د انزایم فعالیت تقویوه کړی ) ویل کیژی .

## روزانه ضرورت:

۱-۲ ملی گرامه



## د تیامین د کمبود اعراض:

د بری بری د ناروغی سبب کیږي.

### Beriberi

1. وچ بری بری: د محیطی اعصابو د التهاب او عضلاتو د اتروفی سبب کیږی.

2. مرطوب بری بری: په قلبی او عروقی سیستم تاثیر کوی باعث د ضعیف دورانی سیستم کیږی او بالاخره د ادیما سبب کیږی،

## کمبود اعراض:



د ر فلاکسونه کمیدل، په یادگیری کی مشکل، دوامدار سردردی، بی خوابی،  
تغییر خلق، د عضلات نرمی، نامنظم د زړه ضربان،  
نفس تنگی، کم خونی، د تپ ژر نه جوړیدل، بی اشتهایی، قبضیت

### استمالیدونکی حالتونه:

1. په وقایوی شکل: په حاملگی، شیدی ورکونکی میندو کی، او نوزدان،
2. بری بری: 50m/day عضلی کله چی ناروغ شه شو تعقیبی دوز  
10mg/day oral
3. مزمن الکولیک اشخاص: 50m/day
4. په تجربیوی شکل په قلبی و عایی نیورولوژیکی امراضو کی،

## ویتامین B2 (ریبوفلاوین)



**فزیولوژیک رول:**

آنتی اکسیدانت ، د کوانزایم په شکل ،

**د کموالی اعراض:**

د ژبی پارسوب ، د خولی زخمونه، وچ جلد،

د پشو په تلو کی د سوزش احساس،

د سترگو په قرنیه کی د کوچنی رگونو زیاتیدل، او اوبسکی کول،

**د استعمال ځایونه:**

د ریبوفلاوین د کمبود او وقایه په منظور

2\_\_10 mg /day

## ویتامین B3 (نیکوتینیک امید) او (نیکوتینیک اسید)



نیکوتینیک امید او نیکوتینیک اسید دواړه د نیاسین په نوم یادیری.

### د نیاسین د کمبود اعراض:

- پلاگرا (درماتیت، اسهالات)
- جلدی پگمینتشنونه،
- Stomatitis (د خولی، مخاط، ژبی، تالو) پارسوب ته وایی،
- Glossitis گلوسیت (د ژبی پارسوب)
- سردردی ،
- بیخوابی،
- میگالوبلاستیک انیمیا،





## استماليونكي حالتونه:

1. د پلاگرا تدوای او وقایه لپاره (50\_\_\_100mg/day)
2. هایپر لیپیدیمیا

## ویتامین B5 ( پانتوتنیک اسید )



### فزیولوژیک رول:

پانتونیک اسید په مختلفو میتابولیزمی پروسو کی د کوانزایم رول لری .

### د کمبود علت:

مزمن ناروغی، الکل ، سخت غذای پرهیزونه،

### د کمبود نشانه یی:

د سروینتانو کم رنگه کیدل ،

# ویتامین B6 ( پیریدوکسین )



## فزیولوژیک رول:

د امینو اسیدونو په ترکیب کی د کوانزایم په شکل رول لری،

## د کمبود اعراض یی:

- د ژبی پارسوب، انیمی، درماتیت

## استمالیدونکی حالتونه:

د پایرو دکسین په کمبود او تداوی ،  
په نیوریت محیطی کی ده توبرکلوز د دواگانو د تطبیق له خاطر ه  
د نوزادی دوران په اختلاجاتو کی،  
د امیندواری په دوران کی استفراقات،

# ویتامین B12 (سیانوکوبالامین)



## فزیولوژیکی دندی :

ویتامین بی ۱۲ د کوانزایم په شکل د بدن په مهمو او حیاتی متابولیزمی پروسو کی رول لری. او د DNA د ترکیب لپاره ضروری ده

## غذای منابع:

ویتامین B12 په

غوبنه، ،خئگر، ماهی، د هگیوژیر، پنیر.

په کبد کی ذخیره کیژی.

## روزانه ضرورت:

په لویانو کی: ۱—۳ میکروگرامه او د امیندواری او شیردهی په وخت کی ۳—۵ میکروگرامه دی

## د کمبود اسباب یی:



معدی امراض :

### Gastreectomy

د معد مزمن التهاب ، او سوجذب ،

د درملو شکلونه یی:

1. سیانوکوبال امین Ing\_ 100 mcg عضلی ،
2. هایدروکسوکوبال امین زرقي محلول ۱۰۰-۵۰۰-۱۰۰۰ mcg
3. ملتی ویتامین چی په کافی اندازه ویتامین بی ۱۲ لری.



## استعمالیونکی حالتونه:

د تداوی او وقایه په منظور

- میگالوبلاستیک انیما چی سبب یی د ویتامین بی ۱۲ کمبود وی ،
- عصبی نیوروپاتی

# FOLIC ACID فولیک اسید



## منابع:

نباتات ، خیار ، خمیرمایه ، هگی ، شیدی او بعضی میوجات .

## د فولیک اسید دنده:

د کوانزایم په شکل د بدن په مهمو او حیاتی متابولیزمی پروسو کی رول لری او د DNA د ترکیب لپاره ضروری ده .

## د کمبود علتونه یی:

غذای فقدان ، سوجذب ، د کوچنی کولمو ناروغی ،  
بعضی درمل

(کانتراسیفتیب فمی ، فینوباربیتال ، میتوتروکسات ، کوتری مکسازول) ،

## د کمبود اعراض یی:

میگالوبلاستیک انیمیا ، د ژبی پارسوب ، اسهال ، ضعیفی



## استعمالی دونکی حالتونه:

1. میگالوبلاستیک انیمیا په تداوی کی،
2. د فولیک اسید د فقدان په وقایه کی، امیندواری، شیردهی،

## مقدار:

۵ ملی گرامه روزانه د ۴ میاشتو لپاره



# ویتامین C (اسکوربیک اسید)



## فزیولوژیک رول:

په ډیرو متابولیزمی پروسو کس رول لری  
د منظم نسج روغتیا ، غضروفی انساجو په رشد ، هډوکی ، غابنونو ، د زخمونو  
په ترمیم کی رول لری:

## د کمبود اعراض یی:

سبب د اسکوروی ( د غابنونو د وریو خونریزی ، سوروالی ، حساس والی )  
د زخمونو جوړیدلو ځند،

## استعمالیونکی حالتونه:

د غابنونو سو شکل ، د هډوکو ماتیدونکی کیدل ، انیمیا ، د رشد او نمو تاخیر ،  
وقایه او فقدان د ویتامین سی کی ۵۰۰ — ۱۰۰۰ ملی گرامه روزانه ،  
اسکوروی کی ۵۰۰ — ۱۰۰۰ ملی گرامه روزانه ،  
د ادار اسپیدی کول ، common cold کی .

# دوهم بخش Minerals منرالونه



## تأثيرات:

د هډوکو او غاښونو اصلی ترکیب جوړوی ،  
د وینې په لخته کیدو کی رول لری،  
د عضلاتو په انقباض او عصبی سیالو په انتقال کی رول لری،

## د کمبود علتونه یی:

- لوړ سن ،
- مینوپوز ،
- د هغه موادو زیات مصرف چی د کلسیم اطراح له بولی سیستم  
خخه زیاتوی، ( پروتئین ، سدیم ، کافئین ) ،
- درمل ( آنتی اسید ، استروئید ها )
- د ویتامین D کمبود،



## د کمبود اعراض یی:

د هډوکی پوکی ، د عضلات شخوالی ،  
د خونریزی زیاتیدل وروسته له ضربه،

## استعمالیونکی حالتونه:

د تداوی پخاطر د ۱۰۰۰—۳۰۰۰ ملی گرامه روزانه  
د وقایه په خاطر ۱۰۰۰—۱۲۰۰ ملی گرامه روزانه

## اوسپنه (اهن) Fe



اوسپنه :

اوسپنه د هيموگلوبين د جوړيدو لپاره ضروري ده  
د اوکسيجن انتقال د هيموگلوبين په واسطه په سرو کروياتو کې.

په بدن کې يې مقدار ۲,۵—۵ گرام ده

چې ۲/۳ برخه يې په هيموگلوبين کې ده

روزانه ضرورت:

لويان: ۰,۵—۱ ملي گرام

ميرمنی: ۱—۲ ملي گرام

اميندواره او شيردهی ميرمن ۴—۵ ملي گرامه



## غذای منابع:

حیگر ، د هگی زیر ، غوبنه ، ماهی ، وچه میوه ، پالک ، منه ، هغه فکتورنه چی د اوسپنی جذب باندی تاثیر لری:

1. ویتامین سی، امینواسیدونه ، د معدی د اسید زیاتوالی ، د اوسپنی جذب پیروی .

2. انتی اسید ، تتراسکلین ، او غذا موجودیت په معد کی د اوسپنی جذب کموی .

په میرمنو کی د میاشتنی مریضی په دوران کی یو تعدا د اوسپنه ضایع کیژی ،

## مقدار:



فیرس سلفیت تابلیت په وقایوی شکل ۱ تابلیت روزانه د اوسپنی د کمبود له خاطر کمخونی د تدوای لپاره ۱ تابلیت په ورځ کی ۲-۳ واری اخستل کیدای شی، ۳ تر ۶ میاشتو پوری ادامه ورکړل شی تر څو پوری د اوسپنی ذخایر په بدن کی پوره شی.

او وقایوی تدوای په امیندواری ، نوزادی ، کی ضرورت شته، زرقی اوسپنه باید ډیر په اهسته شکل تطبیق شی او یا د انفیوژن په شکل اهسته وروسته له تیست څخه،

## جانبی عوارض:

د اپی گاستریک ساحه دردونه ، دلبدی ، استفراق ، گستریت ، طعم فلزی ، قبضیت او یا اسهال ، شربت یی د غابنونو رنگ ته تغیر ورکوی،



## د زرقی اوسپنی د استعمال موارد:

1. په هغه صورت کی چی د فمی طریق تحمل نکړل شی ،
2. سندروم د سوجذب د هضمی سیستم مزمن ناروغی،
3. د ناروغ نه اطاعت .
4. د اوسپنی شدید فقدان له خونریزی سره،

## د اوسپنی حاد تسمم

په ماشومانو کی یی تسمم معممول او ۱—۲ گرام یی د مرگ سبب کیژی.

### اعراض یی:

دلبدی ، استفراق ، د نس دردونه ، د وینی اسهال ، خواب الودگی ، سیانوزس ، دیهایدریش ، کوما ، د دورانی ، سیستم کولاپس تشخیص او تداوی ډیر مهم دی او که ونشی ناروغ ۶—۱۲ ساعت خپل ژوند له لاس ورکوی

# زینک znic



## تائیرات پی:

د حجراتو په رشد او په معافیتی سیستم کی رول لری .  
د حجراتو حفاظت د زهری موادو ، باکتریاوو ، مضری شعای ، په مقابل  
کشی ،  
او دی انتی اوکسدانت په حیث کار کوی.

## د کمبود علتونه پی:

د رشد په دوران کی ، د خوړو په رژیم کی ، د کلسیم زیات مصرف ،  
د حیگر ، گردو ، شکر ناروغی ،  
مزمین یا التهابی ناروغی ( ارتریت روماتوید )





## د کمبود اعراض یی :

درماتیت ، اکنه ،  
د زخم د ترمیم ځنډ ،  
دوینتانو تویدل ،  
د بویایی حس کمیدل ،  
د اسپرم کمیدل ،

## تسمم :

تر ۱۰۰ ملی گرام کم په ورځ کی زهری تاثیرات نلری ،  
تر ۱۵۰ ملی گرام یی سویه زیاتیدل د استفراق سبب کیژی  
او تر ۳۰۰ ملی گرام یی د اندازی لوړوالی د  
معافیتی سیستم د خرابوالی کیژی ،

# مکنزیم



## تائیرات :

د شحمو او پروتین په متابولیسیم کی رول لری ،  
د کلسیم مربوط انقباضاتو تنظیم ،  
د غابنونو او هډوکو ساختمانی اجزای تشکیلوی ،

## د کمبود علتونه پی:

غذای رژیم ،  
شدید ورزشی فعالیتونه ، د رشد دوران ،  
درمل ( د سرطان ضد درمل ، استروئید ) دیابیت ، هیپرپاراتیروئیدیسیم



## د کمبود اعراض :

د وینی کلسیم او پوتاشیم کمبود ،  
بی اشتهایی ، دلبدی ، استفراق ، د سدیم او کلستروول زیاتوالی ، د اوبو او سدیم  
تجمع په بدن کی ،

## تسمم:

په لویانو کی تر ۱ گرام په ورځ کی سمی تاثیرات نلری .  
هغه کسان چی مزمن عدم کفایه د گردو ولری د مکنیزیم اطراح خرابیژی .  
او په بدن کی پی سویه لوړری او سبب د اسفراق ، دلبدی ، اریتمی ،  
د هایپوتینشن ، کیژی

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**