



# مصرف مکمل ویتامین D

## در ارتباط با ابتلا به ویروس کرونا (COVID-19)

در حال حاضر سازمان جهانی بهداشت و سایر مراجع علمی هیچ گونه توصیه جدیدی مبنی بر مصرف مکمل ویتامین D به منظور پیشگیری از بیماری های تنفسی و ویروس کرونا (COVID-19) ارائه نکرده اند. لذا در شرایط فعلی، با توجه به نقش ویتامین D در تقویت سیستم ایمنی بدن، اجرای برنامه مکمل یاری ویتامین D طبق **روال قبلی** و مطابق با **دستورالعمل های کشوری موجود** و به شرح زیر می باشد:

برنامه کشوری مکمل یاری ویتامین D			
نام مکمل	شکل دارو	گروه سنی	مقدار و روش دادن مکمل
مولتی ویتامین یا ویتامین آ+د	قطره	شروع از روز ۳ تا ۵ تولد تا پایان ۲۴ ماهگی	روزانه یک سی سی قطره آ + د یا مولتی ویتامین معادل ۲۵ قطره
ویتامین D	پُرل	نوجوانان سن مدرسه (۱۲-۱۸ سال)	در طی ۹ ماه از سال تحصیلی هرماه یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی
	پُرل	جوانان	ماهانه یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی
	پُرل	میانسالان	ماهانه یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی
	پُرل	سالمدان	ماهانه یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی
	پُرل	مادران باردار	از شروع بارداری تا هنگام زایمان روزانه یک عدد قرص ۱۰۰۰ واحدی
	پُرل	مادران شیرده	در ۶ ماهه اول شیردهی روزانه یک عدد قرص ۱۰۰۰ واحدی
کلسیم / کلسیم D	قرص	سالمدان	روزانه یک عدد مکمل کلسیم (حاوی ۴۰۰-۵۰۰ میلی گرم کلسیم) یا یک عدد کلسیم D (حاوی ۴۰۰-۵۰۰ میلی گرم کلسیم و ۲۰۰ یا ۴۰۰ واحد ویتامین D)

- در حال حاضر برنامه کشوری برای مکمل یاری کودکان **۲ تا ۸ سال** و نوجوانان **۸ تا ۱۲ سال** در نظر گرفته نشده است. با توجه به توصیه های کمیته کشوری دادن یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی هر ۲ ماه یکبار برای این گروه سنی توصیه شده است.
- مکمل های خوراکی تامین کننده بخشی از نیازها می باشد و مابقی باید از طریق منابع غذایی حاوی کلسیم (شیر و لبنیات، انواع کلم، حبوبات و ...) و ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات، زرده تخم مرغ و ...) تامین شود.
- توصیه می شود افراد از مصرف خود سرانه مکمل با دوز های بالا خودداری نمایند.
- در صورت مصرف نادرست و بیش از حد مجاز این ویتامین به صورت سهوی یا عمدی، بروز عوارضی مانند ایجاد سختی عروق، هیپرکالسمی، یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و از دست دادن اشتها، تکرر ادرار و کاهش وزن استفراغ بروز خواهد کرد.
- بدیهی است افرادی که با تشخیص پزشک دچار کمبود ویتامین می باشند، مطابق با روش های درمانی تجویز شده توسط پزشک معالج تحت درمان قرار خواهند گرفت.
- لازم است بیماران کبدی و کلیوی مکمل ویتامین D را زیر نظر پزشک معالج مصرف نمایند.