



#کرونا را شکست می دهیم.



# مصرف مکمل ویتامین D

#کرونا را شکست می دهیم.

گروه سلامت جمعیت ، خانواده و تغذیه  
معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



# ویتامین D نقش مهمی در سلامت استخوان ، تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از بیماری های قلبی، دیابت و بیماری های خودایمنی دارد.

**#کرونا را شکست می دهیم.**



**در حال حاضر کمبود ویتامین D یکی از مشکلات شایع  
در کشور به شمار می رود و برای پیشگیری، برنامه  
مکمل یاری با ویتامین D برای همه گروه های سنی  
انجام می شود.**

**# کرونا را شکست می دهیم.**

گروه سلامت جمعیت ، خانواده و تغذیه  
معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## 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 در روز    |
| ویتامین D                    | پرل      | نوجوانان سن مدرسه (۱۸-۱۲ سال)             | در طی ۹ ماه از سال تحصیلی هر ماه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی    |
|                              | پرل      | جوانان                                    | ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی                              |
|                              | پرل      | میانسالان                                 | ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی                              |
|                              | پرل      | سالمندان                                  | ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی                              |
|                              | پرل      | مادران باردار                             | از شروع بارداری تا هنگام زایمان روزانه یک عدد قرص ژله ای ۱۰۰۰ واحدی |
|                              | پرل      | مادران شیرده                              | در ۶ ماهه اول شیردهی روزانه یک عدد قرص ژله ای ۱۰۰۰ واحدی            |



در حال حاضر سازمان جهانی بهداشت هیچ گونه توصیه  
جدیدی مبنی بر مصرف مکمل ویتامین D به منظور پیشگیری  
از بیماری های تنفسی و ویروس کرونا ارائه نکرده اند و در  
شرایط فعلی با توجه به نقش **مهم** این ویتامین در تقویت سیستم  
ایمنی بدن مصرف ویتامین D باید طبق روال قبلی انجام شود.

#کرونا را شکست می دهیم.



افرادى كه با تشخيص پزشك دچار كمبود ويتامين  
D مى باشند بايد **با نظر پزشك معالج** و با استفاده  
از پروتكل هاى درمانى مكمل مصرف كنند.

**#كرونا را شكست مى دهيم.**



افرادى كه از قبل، ماهیانه يك عدد پرل ۵۰۰۰۰ واحدی  
مصرف می کنند در حال حاضر به همین روال ادامه دهند.

#کرونا را شکست می دهیم.





افرادی که تاکنون مکمل ویتامین D مصرف نکرده اند  
نیز ماهیانه یک عدد مکمل ۵۰۰۰۰ واحدی مصرف کنند و  
از مصرف خودسرانه مکمل با دوزهای بالا پرهیز کنند.

**#کرونا را شکست می دهیم.**



لازم است بیماران کبدی و کلیوی زیر نظر پزشک معالج مکمل های مورد نیاز به ویژه مکمل ویتامین D را مصرف کنند. در صورت اقدام به مصرف نادرست و بیش از حد مجاز این ویتامین به صورت سهوی یا عمدی، بروز عوارضی مانند 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 نیز گزارش شده است.

**#کرونا را شکست می دهیم.**

به امید شکست کرونا و سلامتی  
شما تک تک هم وطنان

