بسمه تعالی

دستور العمل کشوری مکمل یاری با مگادوز ویتامین "د" در جوانان

نتایج دومين بررسي ملي وضعيت ريزمغذي‌ها در 11 اقليم كشور در سال 1391، حاکی از شيوع بالای كمبود ويتامين "د" در گروه های سنی مختلف به خصوص جوانان می باشد. به نحوي كه بیش از نیمی از زنان كشور با كمبود ويتامين "د" مواجه‌اند و در مردان نیز شیوع کمبود ویتامین"د" قابل توجه است.ویتامین"د" یک ویتامین محلول در چربی و دارای نقش های متعدد در بدن است.

این ویتامین علاوه بر نقشي كه در جذب کلسیم، حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان دارد، در پیشگیری از بسياري از بيماري‌هاي غيرواگير از جمله دیابت نوع 2، بیماری‌های خودايمني مثل بیماری مولتيپل اسكلروز (MS) و انواع سرطان نيز موثر است. لذا با توجه به محدود بودن منابع غذایی ويتامين "د" ، لازم است برنامه مکمل یاری ویتامین "د" جهت تامین نیاز گروه سنی جوانان به روش زير به مورد اجرا گذاشته شود:

1. به كليه جوانان 29-18 ساله مراجعه كننده به مراكز بهداشتي درماني شهري و روستايي و خانه‌هاي بهداشت، بايد ماهيانه يك دوز مكمل خوراکی ويتامين "د" حاوي 50000 واحد ويتامين (مگادوز)، جهت پيشگيري از كمبود ويتامين "د" ارائه شود (12 دوز در طول يك سال).

**تبصره 1-** با توجه به اين كه کمبود ویتامین "د" در زنان 29-18 سال نسبت به مردان از شیوع بالاتري برخوردار است، براي دريافت مکمل ، زنان اين گروه سني نسبت به مردان در اولويت قرار دارند. لذا چنان‌چه محدوديتي در تهيه مگادوز وجود دارد لازم است ابتدا زنان، تحت پوشش برنامه قرار گيرند.

**تبصره 2-** براي پيشگيري از كمبود ويتامين "د" در زنان باردار، لازم است مطابق با دستورعمل مكمل ياري مادران باردار (تهيه شده در اداره سلامت مادران) اقدام شود.

1. با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین "د" در جامعه، قبل از ارائه مگادوز با دوزپيشگيري (ماهي يك عدد مكمل 50000 واحدي)، لزومي به اندازه‌گیری سطح سرمی ویتامین "د" نیست.
2. با توجه به اين كه نوع تزریقی ویتامین "د"، زیست دسترسی خوبي ندارد لذا براي پيشگيري از كمبود ويتامين "د" اين شکل از دارو توصيه نمي‌شود.
3. به همراه ارائه مگادوز لازم است کارکنان بهداشتی در نظام خدمات بهداشتی اولیه، به كليه افراد توضیحاتی در خصوص چگونگي مصرف و عوارض احتمالي ناشي از مصرف بيش از اندازه را به شرح زير ارائه دهند:

الف- بهتر است مکمل ویتامین "د" با وعده‌هاي اصلی غذا ( ناهار یا شام) مصرف شود.

ب- دوز پیشگیری کننده فوق در کلیه افراد 29-18 سال بدون عارضه می باشد.

ج-در صورت بروز علائم مسموميت شامل یبوست، ضعف، خستگي، خواب آلودگي، سردرد، كاهش اشتها، پرنوشی، خشكي دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و استفراغ از ادامه مصرف مگادوز خودداري كرده و به مركز بهداشتي درماني/ خانه بهداشت مراجعه نماييد.

د) لازم به ذکر است که مصرف داروهایی مانند... از جذب کاسیم وویتامین "د" جلوگیری میکند. لذا لازم است در این موارد مصرف ویتامین "د" وکلسیم طبق دستورالعمل با مراقبت بیشتری صورت پذیرد.

1. لازم است قبل از تجويز مگادوز ويتامين "د"، از فرد جوان در خصوص تجويز آمپول ويتامين "د" و يا مصرف مكمل مگادوز مشابه سوال شود. در صورت مصرف يكي از اين دو مورد بايد در تجويز مجدد مگادوز احتياط شود و فرد مورد نظر به پزشك براي تصميم گيري نهايي از جهت مصرف مكمل ارجاع داده شود.
2. در موارد زیر ارجاع به پزشک مرکز ضروری است:

الف- وجود علائم مسمومیت با ویتامین "د" : حداکثر میزان مجاز مصرف ويتامينD برای جوانان، 2000 واحد بين المللي (50 میکروگرم) در روز می باشد و مصرف مقادیر بیشتر از 000/10 واحد در روز در طولانی مدت می تواند موجب مسمومیت شود. آموزش کامل در خصوص نحوه مصرف مگادوز ویتامین "د" توسط کارکنان اهمیت دارد. در صورت مصرف نادرست و بیش از حد مجاز به صورت اتفاقی یا بروز عوارضي مانند یبوست، ضعف، خستگي، خواب آلودگي، سردرد، كاهش اشتها، پرنوشی، خشكي دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و استفراغ ارجاع به پزشک ضرورت دارد.

1. وجود احتیاط یا منع مصرف: در افرادي كه مبتلا به ساركوئيدوزيس، هيپرپاراتيروئيديسم ، بيماري‌هاي كليوي و هيستوپلاسموزيس هستند، مصرف مکمل ويتامين "د" با احتیاط و با نظر پزشک انجام شود.