**بسمه تعالی**

**دستورالعمل کشوری مکمل یاری با مگادوز ویتامین "د"**

**کودکان (2 تا 8 سال):**

**در حال حاضر برنامه کشوری برای مکمل یاری کودکان 2 تا 8 سال درنظر گرفته نشده است . با توجه به توصیه های کمیته کشوری پیشگیری و کنترل کمبود ویتامینD، به مادران آموزش داده شود که هر 2 ماه یکبار یک عدد مکمل 50 هزار واحدی ویتامین D تهیه و به کودک خود بدهند.**

**نوجوانان (8 تا 18 سال):**

1. **برای کودکان مقطع دبستان ، برنامه کشوری مکمل یاری ویتامین D در حال حاضر بدلیل محدودیت های اعتباری اجرا نمی شود ولی در قالب توصیه و آموزش مادران ، با توجه به توصیه های کمیته کشوری دادن یک عدد مکمل 50 هزارواحدی هر 2 ماه یکبار برای این گروه سنی توصیه شده است.**
2. **برای دانش آموزان دوره اول و دوم متوسطه بر اساس بخشنامه های ارسالی ، لازم است مكمل ويتامین "د" (قرص ژله ای 50000 واحدی) به صورت ماهيانه یک عدد و به مدت 9 ماه متوالي، به دانش‌آموزان دختر و پسر داده شود.**
3. **با توجه به لزوم هماهنگي‌هاي اوليه در ابتداي سال تحصيلي لازم است اولين دوز مكمل در پانزدهم مهرماه به دانش آموزان ارائه و پس از آن نيز تا پانزدهم خردادماه اين روند ادامه يابد. به دليل لزوم ارائه 9 قرص به صورت ماهيانه، برنامه بايد از مهرماه شروع شود.**
4. **با مصرف ماهیانه یک عدد مکمل 50 هزارواحدی ، روزانه کمتر ازIU 2000 ویتامین Dدریافت می شود که کمتر از UL می باشد . با توجه به اینکه دریافت روزانه بيش از 4000 واحد بين المللي ويتامين D در روز با عوارضي چون ضعف، خستگي، خواب آلودگي، سردرد، كاهش اشتها، خشكي دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و استفراغ همراه است ، لذا مکمل یاری ماهیانه با 50 هزار واحد بین المللی ویتامین D عملاً شاهد اين عوارض نخواهيم بود.**

**جوانان (19 تا 30 سال):**

1. **به كليه زنان و مردان 30-19 ساله مراجعه كننده به مراكز بهداشتي درماني شهري و روستايي و خانه‌هاي بهداشت، بايد ماهيانه يك دوز مكمل مگادوز ويتامین D( قرص ژله ای50000 واحدی) جهت پيشگيري از كمبود این ويتامين ارائه شود (12 قرص ژله ای در طول يك سال).**

**توصیه های مشترک در گروه های سنی مختلف:**

1. **با توجه به اینکه ویتامین D در اثر تابش مستقیم نور آفتاب بر پوست ساخته می شود، به کلیه گروه های سنی آموزش داده شود که روزانه 10 تا 15 دقیقه دست و پا و صورت خود را در معرض نور مستقیم افتاب (بدون استفاده از کرم ضد آفتاب) قرار دهند.**
2. **لازم است قبل از تجويز مكمل ويتامین D (50000 واحدی) ، از فرد در خصوص تجويز آمپول ويتامين D و يا مصرف مكمل مشابه سوال شود. در صورت مصرف يكي از اين دو مورد بايد در تجويز مجدد مکمل احتياط شود و فرد مورد نظر به پزشك براي تصميم گيري نهايي از جهت مصرف مكمل ارجاع داده شود.**
3. **با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D در جامعه، قبل از ارائه مگادوز با دوزپيشگيري (ماهي يك عدد مكمل 50000 واحدي)، لزومي به اندازه‌گیری سطح سرمی ویتامین D نیست.**
4. **با توجه به اين كه نوع تزریقی ویتامین D زیست دسترسی خوبي ندارد لذا براي پيشگيري از كمبود ويتامين D اين شکل از دارو توصيه نمي‌شود.**
5. **به همراه ارائه مکمل 50 هزار واحدی ویتامین D 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- برای جذب بهتر ، مکمل ویتامین D با وعده‌هاي اصلی غذا ( صبحانه ، ناهار یا شام) مصرف شود.**

**ب- دوز پیشگیری کننده فوق در کلیه افراد 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.**

**در موارد زیر ارجاع به پزشک مرکز ضروری است:**

**الف- حداکثر میزان مجاز مصرف ويتامينD برای 9 سال به بالا و مادران باردار، 4000 واحد بين المللي (100 میکروگرم) در روز می باشد. 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 D 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 (علائم مسمومیت با ویتامین D 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 D با احتیاط و با نظر پزشک انجام شود.**
2. **مدت اجرای برنامه کشوری مکمل یاری با مگادوز ویتامین D تا زمان اعلام شده از سوی وزارت متبوع بوده و تا شروع برنامه غنی سازی مواد غذایی با ویتامین ادامه خواهد داشت.**
3. **برای افرادی که با تشخیص پزشک دچار کمبود شدید ویتامین D می باشند ، براساس پروتکل درمانی به مدت 8 هفته و هر هفته یک عدد مکمل 50 هزارواحدی ویتامین D توسط پزشک تجویز می شود. پس از رفع کمبود ، مکمل یاری ماهانه به مکمل 50 هزارواحدی ویتامین D برای پیشگیری از کمبود باید توصیه شود.**