جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

شماره: ۳۰۲/۱۱۲۴۹د
تاریخ: ۱۳۹۵/۰۶/۳۱
پیوست: ندارد

**معاون محترم بهداشتی دانشگاه/ دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ...**

**موضوع:** دستور عمل کشوری مکمل یاری با مگادوز "ویتامین د" در جوانان

**با سلام و احترام**

با توجه به شیوع گسترده کمبود "ویتامین د"، نقش پیشگیرانه آن در بیماری هاو محدود بودن منابع غذای این ویتامین لازم است برنامه مکمل یاری "ویتامین د" جهت تامین نیاز گروه سنی جوانان به روش زیر در کلیه سطوح محیطی ارائه دهنده مراقبتهای بهداشتی در شهر و ورستا، به مورد اجرا گذاشته شود:

۱- به کلیه جوانان ۲۹-۱۸ ساله مراجعه کننده به مراکز خدمات جامع سلامت، مراکز بهداشتی درمانی روستایی و خانه‌های بهداشت، پایگاه های بهداشتی ومرکز سلامت جامعه ومراکز بهداشتی درمانی ، باید ماهیانه یک دوز مکمل خوراکی ویتامین "د" حاوی ۵۰۰۰۰ واحد ویتامین (مگادوز)، جهت پیشگیری از کمبود ویتامین "د" ارائه شود (۱۲ دوز در طول یک سال).

**تبصره ۱**- با توجه به این که کمبود "ویتامین د" در زنان نسبت به مردان از شیوع بالاتری برخوردار است، برای دریافت مکمل، زنان این گروه سنی نسبت به مردان در اولویت قرار دارند. لذا چنانچه محدودیتی در تهیه مگادوز وجود دارد لازم است ابتدا زنان، تحت پوشش برنامه قرار گیرند.

**تبصره ۲**- برای پیشگیری از کمبود ویتامین "د" در زنان باردار در گروه سنی ۲۹-۱۸ سال، لازم است مطابق با دستورعمل ملی مکمل یاری مادران باردار اقدام شود.

۲- با توجه به شیوع بالای کمبود "ویتامین د" در جامعه، قبل از ارائه مگادوز یا دوز پیشگیری (ماهی یک عدد مکمل ۵۰۰۰۰ واحدی)، لزومی به اندازه‌گیری سطح سرمی "ویتامین د" نیست.

۳- به همراه ارائه مگادوز لازم است کارکنان بهداشتی در نظام خدمات بهداشتی اولیه، به کلیه افراد توضیحاتی در خصوص چگونگی مصرف و عوارض احتمالی ناشی از مصرف بیش از اندازه را به شرح زیر ارائه دهند:

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

ب- دوز پیشگیرانه برای کمبود "ویتامین د" بدون عارضه می باشد.

ج- در صورت بروز علائم مسمومیت شامل یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و استفراغ از ادامه مصرف مگادوز خودداری کرده و لازم است به مرکز بهداشتی درمانی/ خانه بهداشت مراجعه نمایند.

د- احتمال تداخلات دارویی در صورت مصرف برخی داروها همراه "ویتامین د" به شرح زیر وجود دارد (لذا توصیه می شود بیمار، پزشک خود را از مصرف ویتامین د آگاه سازد)

- مصرف هم زمان "ویتامین د" با داروهایی همچون کورتیکواستروئیدها: پردنیزولون، کاهنده وزن: اورلی استات، کاهنده چربی: کلستیرامین، داروهای ضد تشنج: فنوباربیتال و فنی توئین و داروهای درمان بیماری سل: ریفامپین و

آدرس: شهرک قدس - خیابان سیمای ایران - بین خیابان فلامک و زرافشان - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - بلوک A - طبقه ۱۵
کد پستی: ۱۱۳۴۸۴۵۷۶۴ نمابر: ۸۸۳۶۴۳۸۰ صفحه الکترونیکی معاونت بهداشت: http://port.health.gov.ir

ایزونیازید با مکانیسم های مختلف ازجمله کاهش جذب کلسیم، کاهش جذب "ویتامین د"، افزایش متابولیسم "ویتامین د" و ..... تداخل داشته و موجب کاهش اثر "ویتامین د" می شود. لذا نیاز این افراد به "ویتامین د" افزایش می یابد. در این افراد نیز مکمل یاری مانند سایر گروه ها با نظر پزشک انجام خواهد گرفت.

- مصرف همزمان "ویتامین د" با داروهای کاهنده کلسترول: استاتینها مثل اتورواستاتین و ادرار آورها برای کاهش فشار خون: تیازیدها میتوانند سطح "ویتامین د" خون را افزایش دهند.
- در صورتی که فرد داروی آنتی اسید مصرف می کند، لازم است "ویتامین د" را دو ساعت قبل یا چهار ساعت بعد از آنتی اسید میل کند.
- در صورت مصرف داروی قلبی دیگوکسین مصرف "ویتامین د" با نظر پزشک معالج باشد.

۴- لازم است قبل از تجویز مگادوز "ویتامین د" ، از فرد، در خصوص تجویز آمپول "ویتامین د" و یا مصرف مکمل مگادوز مشابه سوال شود. در صورت مصرف یکی از این دو مورد باید در تجویز مجدد مگادوز احتیاط شود و فرد مورد نظر برای تصمیم گیری نهایی از جهت مصرف مکمل به پزشک ارجاع داده شود.

۵- در موارد زیر ارجاع به پزشک مرکز ضروری است:

الف- وجود علائم مسمومیت با "ویتامین د": حداکثر میزان مجاز مصرف "ویتامین د" ، ۲۰۰۰ واحد بین المللی (۵۰ میکروگرم) در روز می باشد و مصرف مقادیر بیشتر از ۱۰/۰۰۰ 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 عوارضی مانند یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و استفراغ ارجاع به پزشک ضرورت دارد.

ب- وجود احتیاط یا منع مصرف: در افرادی که مبتلا به سارکوئیدوزیس، هیپرپاراتیروئیدیسم، بیماری‌های کلیوی و هیستوپلاسموزیس هستند، مصرف مکمل "ویتامین د" با احتیاط و با نظر پزشک انجام شود.

دکتر محمداسماعیل مطلق
مدیرکل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

دکتر زهرا عبداللهی
مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه