



معاون محترم بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
...  
موضوع: ابلاغ دستورالعمل مکملیاری میانسالان و سالمندان با مگادوز  
ویتامین د

### با سلام و احترام

نتایج دومین بررسی ملی وضعیت ریزمغذیها در 11 اقلیم کشور در سال 1391، حاکی از شیوع بالای کمبود ویتامین "د" در بزرگسالان می باشد. به نحوی که بیش از نیمی از زنان کشور با کمبود ویتامین "د" مواجه اند و در مردان بزرگسال 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 نقشی که در جذب کلسیم، حفظ سلامت استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان دارد، در پیشگیری از بسیاری از بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت نوع 2، بیماری های خودایمنی مثل بیماری مولتیپل اسکلروز (MS) و انواع سرطان نیز موثر است. لذا با توجه به محدود بودن منابع غذایی ویتامین "د"، لازم است برنامه مکمل یاری ویتامین "د" جهت گروه سنی میانسالان به روش زیر به مورد اجرا گذاشته شود:

1- به کلیه زنان و مردان 30-59 ساله مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی و خانه های بهداشت، باید ماهیانه یک دوز مکمل خوراکی ویتامین "د" حاوی 50000 واحد ویتامین (مگادوز)، جهت پیشگیری از کمبود ویتامین "د" ارائه شود (12 دوز در طول یک سال).

**تبصره 1-** با توجه به این که کمبود ویتامین "د" در زنان 30-59 سال 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 2-** برای پیشگیری از کمبود ویتامین "د" در زنان باردار، لازم است مطابق با دستورالعمل مکمل یاری مادران باردار (تهیه شده در اداره سلامت مادران) اقدام شود.

2- با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین "د" در جامعه، قبل از ارائه مگادوز با دوزپیشگیری (ماهی یک عدد مکمل 50000 واحدی)، لزومی به اندازه گیری سطح سرمی ویتامین "د" نیست.

3- با توجه به این که نوع تزریقی ویتامین "د"، زیست دسترسی خوبی ندارد لذا برای پیشگیری از کمبود ویتامین "د" این شکل از دارو توصیه نمی شود.

4- 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 پیشگیری کننده فوق در کلیه افراد 30-59 سال بدون عارضه می باشد.

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

5- لازم است قبل از تجویز مگادوز ویتامین "د"، از فرد میانسال 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 به پزشک برای تصمیم گیری نهایی از جهت مصرف مکمل ارجاع داده شود.

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

الف- وجود علائم مسمومیت با ویتامین "د": حداکثر میزان مجاز مصرف ویتامین د برای بزرگسالان، 2000 واحد بین المللی (50 میکروگرم) در روز می باشد و مصرف مقادیر بیشتر از 10/000 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، پرنوشتی، 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.

همچنین با توجه به محدود بودن منابع غذایی ویتامین "د"، لازم است برنامه مکمل یاری ویتامین "د" جهت گروه سنی سالمندان به روش زیر مورد اجرا گذاشته شود:

1. به کلیه زنان و مردان 60 سال به بالا مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی و خانه‌های بهداشت، باید ماهیانه یک دوز مکمل خوراکی ویتامین "د" حاوی 50000 واحد ویتامین



(مگادوز)، جهت پیشگیری از کمبود ویتامین "د" ارائه شود (12 دوز در طول يك سال).

**تبصره -** با توجه به این که کمبود ویتامین "د" در زنان سالمند 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.

2. همزمان با اجرای برنامه مکملیاری با مگادوز ویتامین "د"، به کلیه زنان و مردان 60 سال به بالا مراجعه کننده به مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی و خانه‌های بهداشت، بمصرف روزانه يك عدد مکمل کلسیم (حاوی 500 میلی گرم کلسیم) یا کلسیم "د" (حاوی 500 میلی گرم کلسیم و 400 یا 500 واحد بین المللی ویتامین "د") توصیه می شود.

3. با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین "د" در جامعه، قبل از ارائه مگادوز با دوزپیشگیری (ماهی يك عدد مکمل 50000 واحدی)، لزومی به اندازه‌گیری سطح سرمی ویتامین "د" نیست.

4. با توجه به این که نوع تزریقی ویتامین "د"، زیست دسترسی خوبی ندارد لذا برای پیشگیری از کمبود ویتامین "د" این شکل از دارو توصیه نمی‌شود.

5. مدت اجرای برنامه کشوری مکملیاری با مگادوز ویتامین "د" تا زمان اعلام شده از سوی وزارت متبوع بوده و تا شروع برنامه غنی سازی آرد با ویتامین "د" ادامه خواهد داشت.

6. به همراه ارائه مگادوز لازم است کارکنان بهداشتی در نظام خدمات بهداشتی اولیه، به کلیه افراد 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 پیشگیری کننده فوق در کلیه افراد سالمند 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 به مرکز بهداشتی درمانی/ خانه بهداشت مراجعه نمایید.

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



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت

شماره: 302/20342  
تاریخ: 1393/12/26  
پوست ندارد

8. در موارد زیر ارجاع به پزشک مرکز ضروری است:

الف- وجود علائم مسمومیت با ویتامین د : حداکثر میزان مجاز مصرف ویتامین د برای بزرگسالان، 2000 واحد بین المللی (50 میکروگرم) در روز می باشد و مصرف مقادیر بیشتر از 10/000 واحد در روز در طولانی مدت می تواند موجب مسمومیت گردد. 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، پرنوشتی، 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، بیماری های کلیوی و هیستوپلاسموزیس هستند، مصرف مکمل ویتامین د با احتیاط و با نظر پزشک انجام شود.

دکتر محمد اسماعیل مطلق  
مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

دکتر زهرا عبداللہی  
مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه