**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 زير در کلیه سطوح محیطی ارائه دهنده مراقبتهای بهداشتی در شهر و ورستا، به مورد اجرا گذاشته شود:

1. به كليه جوانان 29-18 ساله مراجعه كننده به مراكز خدمات جامع سلامت، مراکز بهداشتی درمانی روستايي و خانه‌هاي بهداشت، پایگاه های بهداشتی ومرکز سلامت جامعه ومراکز بهداشتی درمانی ، 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 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 در گروه سنی 29-18 سال، لازم است مطابق با دستورعمل ملی مكمل ياري مادران باردار اقدام شود.

1. با توجه به شیوع بالای کمبود “ویتامین د” در جامعه، قبل از ارائه مگادوز یا دوز پيشگيري (ماهي يك عدد مكمل 50000 واحدي)، لزومي به اندازه‌گیری سطح سرمی “ویتامین د” نیست.
2. 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 پیشگیرانه برای کمبود “ویتامین د” 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 لازم است به مركز بهداشتي درماني/ خانه بهداشت مراجعه نمايند.

 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 تویین و داروهای درمان بیماری سل: ریفامپین و 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.
1. لازم است قبل از تجويز مگادوز “ویتامین د” ، از فرد، در خصوص تجويز آمپول “ویتامین 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 براي تصميم گيري نهايي از جهت مصرف مكمل به پزشك ارجاع داده شود.
2. در موارد زیر ارجاع به پزشک مرکز ضروری است:

الف- وجود علائم مسمومیت با “ویتامین د”: حداکثر میزان مجاز مصرف “ویتامین د” ، 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 “ویتامین د” با احتیاط و با نظر پزشک انجام شود.





**رونوشت:**

* *سرکار خانم زند عباس آبادی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د ایران سرکار خانم غرابی دبیرخانه م بهداشتی دانشکده ع پ و خ ب د آبادان جناب آقای جنگجو دبیرخانه حوزه ریاست دانشکده ع پ و خ ب د گراش سرکار خانم مشعوف دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د تهران سرکار خانم مهدی زاده دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د شهید بهشتی سرکار خانم شکوهی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د فارس سرکار خانم عرب اسماعیلی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د شاهرود جناب آقای سجاد کوهکن دبیرخانه م بهداشتی دانشکده ع پ و خ ب د ایرانشهر سرکار خانم نقوی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د مراغه سرکار خانم خلیل آزاد دبیرخانه م بهداشتی دانشکده ع پ و خ ب د لارستان سرکار خانم حسینی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د کهکیلویه و بویر احمد سرکار خانم سمانه بشارتی دبیرخانه م بهداشتی دانشکده ع پ و خ ب د اسفراین جناب آقای فلاح لیه دبیرخانه م بهداشتی دانشکده ع پ و خ ب د ساوه جناب آقای محمد حسین شیرخانی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د بم سرکار خانم بابایی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د قزوین جناب آقای جهانگیری دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د قم سرکار خانم اعتدالی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د چهارمحال بختیاری کشایی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د کاشان عباسی سراجی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د البرز سرکار خانم رسولی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د کردستان سرکار خانم واعظی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د کرمان سرکار خانم پروینی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د کرمانشاه سرکار خانم اونق دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د گلستان سرکار خانم عجم دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د گناباد لیلاصفری دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د گیلان جناب آقای بهاروند دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د لرستان سرکار خانم چراغی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د مازندران کامبیز مصدق دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د مشهد سرکار خانم بهشتی پور دبیرخانه م بهداشتی دانشکده ع پ و خ ب د نیشابور جلالی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د همدان سرکار خانم چاوشیان دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د یزد سرکار خانم غریبیان دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د اراک سرکار خانم یوسف نژاد دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د اردبیل سرکار خانم رحمت نژاد دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د ارومیه سرکار خانم ویسه دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د اصفهان سرکار خانم امیری دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د اهواز سرکار خانم نجفی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ د ایلام جناب آقای حسین قائمی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ د بابل سرکار خانم رضائیان دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ د خراسان شمالی سرکار خانم حسین نیا دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ د بندرعباس جناب آقای پورفرزاد دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د بوشهر محمدپور دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د بیرجند سرکار خانم قهارحسینی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د تبریز سرکار خانم قاسمی نژاد دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د تربت حیدریه جناب آقای رحمانیان دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د جهرم سرکار خانم امیری دبیرخانه معاونت بهداشت دانشگاه ع پ خ ب د جیرفت سرکار خانم قصری دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د دزفول جناب آقای زمانی راد دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د رفسنجان جناب آقای کیخا دبیرخانه م بهداشت دانشگاه ع پ و خ ب د زابل سرکار خانم عنایت دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د زاهدان سرکار خانم اسکندری دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د زنجان جناب آقای خلیلی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د سبزوار سرکار خانم اقبالی دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د سمنان جناب آقای عبادست دبیرخانه م بهداشتی دانشکده ع پ و خ ب د بهبهان سرکار خانم جولایی دبیرخانه حوزه ریاست دانشکده ع پ و خ ب د شوشتر جناب آقای سرخسی دبیرخانه حوزه ریاست دانشکده ع پ خ ب د تربت جام سرکار خانم تولایی نژاد دبیرخانه م بهداشتی دانشگاه ع پ و خ ب د فسا سرکار خانم دکتر عبداللهی مدیر محترم دفتر بهبودتغذیه جامعه سرکار خانم دکتر اردلان رئیس محترم اداره سلامت جوانان*