



## مصرف ویتامین D برای پیشگیری از ابتلا به کرونا و فواید و عوارض آن

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی گفت: سازمان بهداشت جهانی و سایر مراجع علمی هیچ گونه توصیه جدیدی مبنی بر مصرف مکمل ویتامین D به منظور پیشگیری از بیماری‌های تنفسی و ویروس کرونای جدید ارائه نکرده است.

ایسنا/آذربایجان شرقی: مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی گفت: سازمان بهداشت جهانی و سایر مراجع علمی هیچ گونه توصیه جدیدی مبنی بر مصرف مکمل ویتامین D به منظور پیشگیری از بیماری‌های تنفسی و ویروس کرونای جدید ارائه نکرده است.

فتح الله پورعلی در گفت و گو با ایسنا با اشاره به نقش ویتامین D در تقویت سیستم ایمنی بدن و اجرای برنامه مکمل یاری این ویتامین طبق روال قبلی و مطابق با دستورالعمل‌های کشوری، اظهار کرد: در برنامه کشوری، روزانه یک سی سی مکمل ویتامین A+D برای نوزادان سه الی پنج روزه تا ۲۴ ماهه، توصیه شده است.

وی اضافه کرد: همچنین برای نوجوانان ۱۲ الی ۱۸ ساله نیز توصیه شده است تا در طول ۹ ماه سال تحصیلی به ازای هر ماه یک قرص ۵۰ هزار واحدی استفاده کنند.

وی با اشاره به میزان مجاز ویتامین D در گروه سنی جوانان، میانسالان و سالمندان، گفت: استفاده ماهانه یک عدد قرص ۵۰ هزار واحدی برای این گروه‌های سنی در نظر گرفته شده است.

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی، بیان کرد: برنامه مکمل یاری ویتامین D برای مادران باردار متفاوت بوده و میزان در نظر گرفته شده برای این گروه، روزانه یک عدد قرص ۱۰۰۰ هزار واحدی از شروع بارداری تا هنگام زایمان است.

وی، میزان ویتامین D مجاز در دوران شیردهی را روزانه یک عدد قرص ۱۰۰۰ هزار واحدی در طول شش ماه اول شیردهی عنوان کرد.

وی، خاطرنشان کرد: در حال حاضر برنامه کشوری برای مکمل یاری کودکان دو تا هشت سال و نوجوانان هشت تا ۱۲ سال در نظر گرفته نشده است، با توجه به توصیه‌های کمیته کشوری دادن یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی هر دو ماه یک بار برای این گروه سنی توصیه شده است.

این متخصص تغذیه در ادامه یادآور شد: مکمل‌های خوراکی تامین کننده بخشی از نیازها بوده و مابقی باید از طریق منابع غذایی حاوی کلسیم مانند شیر و لبنیات، انواع کلم و حبوبات و منابع غذایی ویتامین D مانند ماهی‌های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ تامین شود.

وی با تاکید بر اینکه توصیه می‌شود افراد از مصرف خودسرانه مکمل با دوز بالا خودداری کنند، بیان کرد: در صورت مصرف نادرست و بیش از حد مجاز ویتامین D به صورت سهوی یا عمدی بروز عوارضی مانند ایجاد سختی عروق، هیپر کالسمی، یبوست، ضعف و خستگی، خواب‌آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی و خشکی دهان بروز می‌کند.

وی بیان کرد: احساس طعم آهن در دهان، حالت تهوع، از دست دادن اشتها، تکرر ادرار و کاهش وزن و استفراغ نیز از دیگر عوارض مصرف خودسرانه و بیش از حد ویتامین D به شمار می‌آید.

مدیر گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت آذربایجان شرقی، خاطرنشان کرد: بدیهی است افرادی که با تشخیص پزشک دچار کمبود ویتامین هستند مطابق با روش‌های درمانی تجویز شده توسط پزشک معالج تحت درمان قرار می‌گیرند.

وی در خاتمه متذکر شد: لازم است بیماران کبدی و کلیوی مکمل ویتامین D را زیر نظر پزشک معالج مصرف کنند.