

## مکمل ویتامین D و بیماری ویروس کرونا (COVID-19)

ویتامین D به عنوان ویتامین محلول در چربی دارای نقش های متعددی در بدن می باشد از جمله شرکت در متابولیسم کلسیم و فسفر در سلامت استخوان و تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری ها از جمله بیماری های تنفسی. همچنین کمبود ویتامین D در بروز بیماری های غیرواگیر، از جمله سرطان، بیماری های قلبی-عروقی، دیابت و بیماری های خودایمنی دیده شده است.

ویتامین D را می توان از سه منبع دریافت کرد: تولید در داخل بدن از طریق قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید، مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های حاوی ویتامین D و مصرف مکمل.

در حال حاضر سازمان جهانی بهداشت و سایر مراجع بین المللی هیچ گونه توصیه ای مبنی بر مصرف مکمل ویتامین D به منظور پیشگیری یا درمان بیماری ویروس کرونا (COVID-19) ارائه نکرده اند و مطابق آخرین دستورالعمل های موجود برای برنامه مکمل یاری ویتامین D در گروه های سنی توصیه می شود:

- باتوجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D در جامعه، قبل از ارائه دوز پیشگیری (ماهی یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی) لزومی به اندازه گیری سطح سرمی ویتامین "D" نیست.
- به مادران آموزش داده شود که برای مکمل یاری کودکان ۲ تا ۸ سال و ۸ تا ۱۲ سال، هر دو ماه یک بار، یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D تهیه و به کودک بدهند.
- افراد بالای ۱۲ سال که از قبل براساس دستورالعمل های وزارت بهداشت ماهیانه یک عدد پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف می کردند، به همین روال ادامه دهند.
- افرادی که تاکنون مکمل ویتامین D ماهانه مصرف نکرده اند نیز به همین ترتیب ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D مصرف نمایند و از مصرف خودسرانه مکمل با دوزهای بالا خودداری نمایند.
- در مورد مردان باردار و شیرده از شروع بارداری تا ۶ ماهه اول شیردهی روزانه یک عدد قرص ژله ای ۱۰۰۰ واحدی توصیه می شود.
- برای جذب بهتر مکمل ویتامین D باوعده های اصلی غذا (صبحانه، نهار و شام) مصرف شود.
- افرادی که با تشخیص پزشک دچار کمبود ویتامین D می باشند، مطابق با روش های درمانی تجویز شده توسط پزشک معالج تحت درمان قرار گیرند.
- لازم است بیماران کبدی و کلیوی زیر نظر پزشک معالج مکمل های مورد نیاز به ویژه مکمل ویتامین D مصرف کنند.
- مصرف نادرست و بیش از حد مجاز این ویتامین می تواند سبب بروز عوارضی مانند یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و استفراغ شده و در صورت بروز علائم مسمومیت با ویتامین D مراجعه به پزشک ضرورت دارد. ادامه مصرف مکمل ویتامین D در دوزهای بالا می تواند موجب نارسایی کلیه، کبد و رسوب کلسیم در جدار عروق گردد.

**گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کیلان**