

مکمل ویتامین D و بیماری COVID-19

با توجه به نقش ویتامین D در تقویت سیستم ایمنی بدن از جمله پیشگیری از بیماری های حاد تنفسی و در شرایط کنونی به منظور مقابله با کرونا ضمن تاکید مکرر بر تداوم اجرای مکمل یاری با ویتامین D در گروه های سنی براساس برنامه کشوری مکمل یاری، مطالبی جهت شفاف سازی در رسانه ها با هدف ارتقاء آگاهی جامعه و خنثی نمودن شایعات برخی افراد ناآگاه در توصیه بر مصرف بی رویه و یا قطع مصرف مکمل ویتامین D به شرح زیر ارائه می گردد.

- با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین "D" در جامعه، قبل از ارائه مگادوز یا دوز پیشگیری (ماهی یک عدد مکمل ۵۰۰۰۰ واحدی)، در حال حاضر لزومی به اندازه گیری سطح سرمی ویتامین "D" نیست.
- 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
- کمبود ویتامین D در بروز بیماری های غیرواگیر، از جمله سرطان، بیماری های قلبی-عروقی، دیابت و بیماری های خودایمنی دیده شده است.
- از جمله راهکارهای پیشگیری و کنترل کمبود ریز مغذی ها در سیستم بهداشتی درمانی کشور: مکمل یاری، غنی سازی مواد غذایی و آموزش و اصلاح الگوی غذایی جامعه 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.
- میزان ویتامین D در آزمایشات سرمی در وضعیت های مختلف، مطابق جدول زیر می باشد:

جدول ۱: طبقه بندی کفایت ویتامین D خون

ویتامین D (نانو گرم بر میلی لیتر)	طبقه بندی
۲۰ و کمتر	کمبود
۲۱ تا ۲۹	ناکافی
۳۰ و بالاتر	کافی
بالاتر از ۱۰۰	مسمومیت

با توجه به اینکه کمبود ویتامین D مطابق جدول ۱ در حال حاضر از مشکلات شایع در کشور به شمار می رود. به طوری که شیوع کمبود ویتامین D از حدود ۲۴ درصد در کودکان ۲۳-۱۵ ماهه تا ۸۶ درصد در مادران باردار متغیر است و این کمبود در شهرها بیشتر از مناطق روستایی در همه گروه های سنی دیده می شود بنابراین برنامه مکمل یاری مطابق جدول ۲ در حال اجرا در کشور می باشد:

جدول ۲: برنامه کشوری مکمل یاری ویتامین D

نام مکمل	شکل دارو	گروه سنی	مقدار و روش دادن مکمل
مولتی ویتامین یا ویتامین آ+د	قطره	شروع از روز ۳ تا ۵ تولد تا پایان ۲۴ ماهگی	روزانه یک سی سی قطره آ+د یا مولتی ویتامین معادل ۲۵ قطره در روز
ویتامین D	پرل	نوجوانان سن مدرسه (۱۸-۱۲ سال)	در طی ۹ ماه از سال تحصیلی یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	جوانان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	میانسالان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	سالمندان	ماهانه یک عدد قرص ژله ای ۵۰ هزار واحدی
	پرل	مادران باردار	از شروع بارداری تا هنگام زایمان روزانه یک عدد قرص ژله ای ۱۰۰۰ واحدی
	پرل	مادران شیرده	در ۶ ماهه اول شیردهی روزانه یک عدد قرص ژله ای ۱۰۰۰ واحدی
کلسیم / کلسیم D	قرص	سالمندان	روزانه یک عدد قرص حاوی ۲۰۰ یا ۴۰۰ یا ۵۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D

- مکمل های تجویز شده از طریق سیستم بهداشتی درمانی تامین کننده بخشی از نیازها می باشد و مابقی باید از طریق منابع غذایی حاوی کلسیم (شیر و لبنیات، انواع کلم، حبوبات و ...) و ویتامین D (ماهی های چرب، لبنیات، زرده تخم مرغ و ...) تامین شود.
- مصرف همزمان مکمل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D با قرص کلسیم D بدون اشکال بوده و در محدوده ایمن از نظر دریافت ویتامین D قرار دارد. مکمل کلسیم همراه یا بعد از غذا میل شود.

- برای پیشگیری از کمبود ویتامین "D" در زنان باردار، لازم است مطابق با دستورعمل فوق (۱۰۰۰ واحد روزانه) مصرف شود.
- در سطح پیشگیری از کمبود این ویتامین، شکل تزریقی ویتامین "D" توصیه نمی‌شود.

علائم مسمومیت با ویتامین D:

در مسمومیت حاد با ویتامین D، افزایش کلسیم خون ایجاد می‌شود. مصرف با دوز بالا و طولانی مدت ویتامین D ممکن است باعث ایجاد سختی جدار عروق شود.

در صورت مصرف نادرست و بیش از حد مجاز این ویتامین به صورت سهوی یا عمدی، می‌تواند سبب بروز عوارضی مانند یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و از دست دادن اشتها، تکرر ادرار و کاهش وزن استفراغ شود.

مصرف مکمل ویتامین D در ارتباط با بیماری با ویروس کرونا:

با توجه به اینکه مرجع تصمیم‌گیری در اجرای برنامه‌های بهداشتی درمانی کشور، سازمان جهانی بهداشت می‌باشد، جهت رفع شایعات و برخی دستور عمل‌ها مبنی بر افزایش و یا قطع مصرف مکمل ویتامین D در جهت پیشگیری و کنترل کرونا، در حال حاضر این سازمان هیچ‌گونه توصیه جدیدی مبنی بر مصرف مکمل ویتامین D به منظور پیشگیری از بیماری‌های تنفسی ارائه نکرده است.

بر اساس آخرین مطالعات علمی در سایت سازمان جهانی بهداشت، تاثیر مصرف مکمل ویتامین D بر روی بیماری‌های عفونی از جمله بیماری‌های تنفسی در کودکان نشان داده نشده است و هنوز شواهد و مدارک علمی به صورت راهنما در این خصوص موجود نیست. آخرین مطالعات انجام شده نشان داده است که مصرف مکمل ویتامین D در پیشگیری و کنترل عفونت‌های حاد تنفسی موثر است و این تاثیر مثبت در افرادی که ویتامین D سرم آنها کمتر از ۲۵ نانومول بر لیتر بوده، بیشتر مشاهده شده است. همچنین تجویز مکمل ویتامین D در دوزهای بالا تاثیر کمتری به همراه داشته است.

درمان در موارد کمبود ویتامین D:

برای بیماران با ویتامین D سرمی کمتر از ۱۰ نانوگرم در میلی لیتر، دوز درمانی با تواتر مصرف متفاوت توسط پزشک تجویز می‌شود.