

پدر و مادر عزیز : مصرف منظم مکمل های کلسیم و ویتامین D ، به استحکام استخوان ها و سلامت افراد بالای ۶۰ سال کمک می کند.
شما سرمایه های گرانقدر خانواده و جامعه هستید.

روز جهانی و هفته ملی سالمندان مبارک باد - مهر ۱۴۰۴

در مصرف مکمل ویتامین D و کلسیم به موارد زیر توجه داشته باشید:

☑ با توجه به اینکه ویتامین D در اثر تابش مستقیم نور آفتاب بر پوست ساخته می شود، لازم است که کلیه گروه های سنی روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دست و پا و صورت خود را در معرض نور مستقیم آفتاب (بدون استفاده از کرم ضد آفتاب) قرار دهند.

☑ در زنان و مردان سالمند، به علت کاهش توده استخوان، کاهش جذب کلسیم، کاهش سطح ویتامین D و تغییرات قابل توجه در سوخت و ساز استخوان، عملکرد بدن برای تنظیم کلسیم با اشکال مواجه می شود و در نتیجه، نیاز به کلسیم برای پیشگیری از تحلیل توده استخوانی، افزایش می یابد.

☑ با توجه به شیوع بالای کمبود ویتامین D در جامعه، قبل از ارائه مکمل با دوز پیشگیری (ماهه یک عدد مکمل ۵۰۰۰۰ واحدی)، لزومی به اندازه گیری سطح سرمی ویتامین D نیست.

☑ برای جذب بهتر، مکمل ویتامین D با وعده های اصلی غذا (صبحانه ، ناهار یا شام) مصرف شود.

☑ 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 مکمل ویتامین D خودداری کرده و به پایگاه سلامت/ خانه بهداشت مراجعه نمایید.

در موارد زیر ارجاع به پزشک مرکز ضروری است:

حداکثر میزان مجاز مصرف ویتامین D برای افراد بزرگسال، ۴۰۰۰ واحد بین المللی (۱۰۰ میکروگرم) در روز می باشد. مصرف مقادیر بیشتر از ۱۰/۰۰۰ واحد در روز در طولانی مدت می تواند موجب مسمومیت شود. در صورت مصرف نادرست و بیش از حد مجاز به صورت اتفاقی یا بروز عوارضی مانند یبوست، ضعف، خستگی، خواب آلودگی، سردرد، کاهش اشتها، پرنوشی، خشکی دهان، طعم آهن در دهان، تهوع و استفراغ (علائم مسمومیت با ویتامین D) ارجاع به پزشک ضرورت دارد.

وجود احتیاط یا منع مصرف: در افرادی که مبتلا به سارکوئیدوزیس، هیپرپاراتیروئیدیسم ، بیماری های کلیوی و هیستوپلاسمازموزیس هستند، مصرف مکمل ویتامین D با احتیاط و با نظر پزشک انجام شود.