

توصیه‌های
بنیاد بین‌المللی
پوکی استخوان

همه‌گیری کرونا و ویتامین دی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



مرکز تحقیقات استخوان-پوروز
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم

emri.tums.ac.ir/ORC

اگر هنگام بیرون رفتن بیشتر پوست خود را پوشانده‌اید

۱۰ میکروگرم (یا ۴۰۰ واحد) مکمل ویتامین دی را به صورت روزانه در تمام طول سال مصرف کنید.
باید بدانید که در این صورت پوست شما کمتر در معرض نور خورشید قرار دارد و این باعث کاهش میزان ویتامین دی بدن شما می‌شود.

اگر به دلایل پزشکی از کرم ضد آفتاب استفاده می‌کنید

۱۰ میکروگرم (یا ۴۰۰ واحد) مکمل ویتامین دی را به صورت روزانه در تمام طول سال مصرف کنید.
کرم‌های ضد آفتاب، رسیدن اشعه خورشید به پوست شما را متوقف کرده و میزان ویتامین دی بدن شما را کاهش می‌دهد.

اگر پوست تیره دارید

روزانه ۱۰ میکروگرم (یا ۴۰۰ واحد) مکمل ویتامین دی را در تمام طول سال مصرف کنید.
پوست شما ویتامین دی را آهسته‌تر از پوست‌های روشن‌تر تولید می‌کند.

برای کودکان زیر یک سال

برای رشد استخوان‌های سالم و قوی در کودکان توصیه می‌شود روزانه ۸/۵ تا ۱۰ میکروگرم (۳۴۰ تا ۴۰۰ واحد) ویتامین دی در تمام طول سال مصرف شود.
این مقدار علاوه بر دریافت ویتامینی است که از طریق مصرف حداقل ۵۰۰ میلی‌لیتر فرموله (شیر خشک) در روز دریافت می‌شود.

برای کودکان بین یک تا چهار سال

توصیه می‌شود روزانه ۱۰ میکروگرم (یا ۴۰۰ واحد) ویتامین دی در تمام طول سال مصرف شود تا به رشد استخوان‌های صورت سالم و قوی در آن‌ها کمک شود.



مکمل‌ها

دوز بالاتری از مقدار توصیه شده را مصرف نکنید، مگر اینکه پزشک شما تجویز کند. مصرف بیش از حد ویتامین دی می‌تواند خطرناک باشد.

اگر شما پوکی استخوان دارید

معمولاً توصیه می‌شود در تمام سال، به خصوص در صورت انجام درمان پوکی استخوان، مکمل ویتامین دی مصرف کنید.
اگر سطح ویتامین دی خوبی داشته باشید، درمان پوکی استخوان بهتر عمل می‌کند.
در مراجعه به پزشک در صورت نیاز، آن‌ها دوز مصرفی را به شما خواهند گفت.
اطمینان داشته باشید در صورت پیروی از توصیه‌های پزشک، هیچگونه خطر افزایش ویتامین دی وجود ندارد.

اگر زمان زیادی را در بیرون از خانه نمی‌گذرانید

۱۰ میکروگرم (یا ۴۰۰ واحد) مکمل ویتامین دی را به صورت روزانه در تمام طول سال مصرف کنید.
باید بدانید که در این صورت پوست شما کمتر در معرض نور خورشید قرار دارد و این باعث کاهش میزان ویتامین دی بدن شما می‌شود.



مواد غذایی

مقدار کمی ویتامین دی در برخی غذاها وجود دارد، به همین دلیل دریافت کافی ویتامین دی فقط از طریق مواد غذایی دشوار است.

غذاهای حاوی ویتامین دی شامل موارد زیر هستند:

- ◀ ماهی‌های چرب، مانند شاه ماهی، ماهی قزل آلا و ماهی خال خالی
- ◀ تخم مرغ
- ◀ جگر گوسفند
- ◀ نان غنی شده با ویتامین دی
- ◀ ماست غنی شده با ویتامین دی
- ◀ قارچ‌های فرآوری شده مخصوص

از جداول مواد غذایی غنی شده با ویتامین دی استفاده کنید تا غذاهای بیشتری سرشار از ویتامین دی را پیدا کنید و میزان دریافت مقدار ویتامین دی را به صورت روزانه محاسبه نمایید.

مکمل‌ها

به علت عدم دریافت ویتامین دی از نور خورشید در زمستان باید روزانه ۱۰ میکروگرم ویتامین دی (یا ۴۰۰ واحد) مصرف کنید. به آزمایش خون برای کنترل میزان ویتامین دی قبل از شروع مکمل یا هنگام مصرف آن نیازی ندارد.

نور خورشید

وقتی پرتوهای خورشید به بدن شما می‌تابد، پوست شما را تحریک می‌کند که ویتامین دی در آن ساخته شود.

در ماه‌های زمستان که پوست، نور خورشید کمتری دریافت می‌کند، توصیه می‌شود که پوست خود را یک یا دو بار در روز و در حدود ۱۰ دقیقه، در معرض تابش نور خورشید قرار دهید.

هنگامی که شما از کرم‌های ضد آفتاب استفاده نمی‌کنید، می‌توانید در زمان‌های کوتاه و در حالیکه کارهای بیرون از منزل مثل خرید، آویزان کردن رخت‌ها و رسیدگی به باغچه را انجام می‌دهید، پوست خود را در معرض نور خورشید قرار دهید.

به خاطر داشته باشید که:

- ◀ اگر هوا ابری باشد، برای تولید همان مقدار ویتامین دی که در یک روز آفتابی اتفاق می‌افتد، به زمان بیشتری نیاز است.
- ◀ وجود شیشه اشعه خورشید را مسدود می‌کند، بنابراین از منزل بیرون بروید یا پنجره خود را باز کنید.
- ◀ پوست تیره، ویتامین دی را با سرعت کمتری تولید می‌کند.
- ◀ کرم‌های ضد آفتاب، دریافت اشعه خورشید از پوست شما را متوقف کرده و میزان ویتامین دی بدن شما را کاهش می‌دهد.

آفتاب سوختگی و صدمات پوستی

اگر پوست شما بیش از ۱۰ دقیقه در معرض آفتاب است، همیشه از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید. از قرار گرفتن پوست خود در معرض تابش نور خورشید در وسط روز که خورشید در قوی‌ترین حالت خود قرار دارد، خودداری کنید.

برای افزایش سطح ویتامین دی خود و سوسه نشوید که برای مدت طولانی بدون استفاده از ضد آفتاب در معرض نور خورشید قرار بگیرید. ممکن است به جای اینکه برای استخوان‌هایتان مفید باشد، آسیب بیشتری به پوست خود وارد کنید. نوزادان و کودکان دارای پوست بسیار حساسی هستند، بنابراین به مراقبت بیشتری نیاز دارند.



ویتامین دی برای استخوان‌های شما

ویتامین دی به بدن شما کمک می‌کند تا کلسیم را که به استخوان‌های شما استحکام و سختی می‌بخشد جذب و استفاده کند. سه راه وجود دارد که شما می‌توانید از طریق آن‌ها ویتامین دی را جذب کنید:

◀ نور آفتاب ◀ غذا ◀ مکمل‌ها

سطوح پایین ویتامین دی می‌تواند ریسک ابتلا به پوکی استخوان و شکستن استخوان‌ها را در شما افزایش دهد. علاوه بر این کمبود شدید ویتامین دی سبب ایجاد نرمی استخوان شده که در آن استخوان‌ها نرم و ضعیف می‌شوند.

همه گیری و ویروس کرونا و ویتامین دی

توصیه متخصصین بهداشت عمومی این است که روزانه ۱۰ میکروگرم مکمل ویتامین دی (یا ۴۰۰ واحد) مصرف شود. این کار به شما کمک می‌کند تا در زمان اقامت در خانه در حین همه گیری، سلامت استخوان‌ها و ماهیچه‌های خود را حفظ کنید. این توصیه به این دلیل نیست که ویتامین دی ریسک ابتلا به کرونا و ویروس را کاهش می‌دهد. بلکه صرف زمان بیشتری در منزل به مفهوم دریافت کمتر ویتامین دی از آفتاب است.

قبل از شروع مکمل یا هنگام مصرف آن نیازی به آزمایش خون برای کنترل میزان ویتامین دی ندارید. دوز بالاتری از مقدار توصیه شده را مصرف نکنید، مگر اینکه پزشک برای شما تجویز کند. ویتامین دی بیش از حد می‌تواند خطرناک باشد. اطمینان داشته باشید در صورت پیروی از توصیه‌های پزشکان، هیچگونه خطر مسمومیت با ویتامین دی وجود ندارد.

اگر در حال حاضر به توصیه پزشک، ویتامین دی مصرف می‌کنید، باید با دوز معمول خود آن را ادامه دهید و لازم نیست دوز بیشتری مصرف کنید.