

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      | سالمنندان                                 | 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      | سالمنندان                                 | روزانه یک عدد قرص حاوی ۲۰۰ یا ۴۰۰ یا ۵۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D |

در این روزها بالا بردن سیستم ایمنی بدن یکی از راهکارهای مناسب برای ایمنی در برابر بیماری هاست.

یکی از نیازهای بدن برای ارتقا سیستم ایمنی ، میزان ویتامین D در بدن است.

کمبود ویتامین D در جامعه ایران ، تبدیل به یک مشکل عمومی برای همه گروه های سنی از جمله کودکان و نوجوانان شده است.

از آنجا که ویتامین D ارتباط مستقیمی با سیستم ایمنی بدن دارد ، مصرف درست و منظم آن بسیار ضروری است.

جدول موجود براساس دستورالعمل وزارت بهداشت برای مصرف مکمل یاری ویتامین D است.

با توجه به ارتقا سیستم ایمنی بدن در این روزها، حتما با مشورت پزشک معتمد خود ، مصرف اصولی این ویتامین را در برنامه خود و خانواده خود قرار دهید