

ویتامین دی

یک ماده مغذی ضروری برای سلامت
استخوان‌ها و ماهیچه‌ها

آیا در طول پاندمی کووید-۱۹
به اندازه کافی ویتامین دی دریافت کرده‌اید؟



زمانی که در معرض پرتو فرا بنفش B در نور خورشید قرار می‌گیریم
ویتامین دی در پوست بدن ساخته می‌شود.

۷۰ تا ۸۰ درصد از ویتامین دی مورد نیاز بدن
با قرار گرفتن در معرض نور خورشید تأمین می‌شود.



قرار گرفتن منظم و ایمن در معرض نور خورشید توصیه می‌شود اما از آفتاب سوختگی اجتناب کنید!



ویتامین دی چگونه سلامت استخوان‌ها را بهبود می‌دهد؟

بهبود فرآیند
استخوان‌سازی

افزایش جذب
کلسیم از روده‌ها



کاهش خطر
سقوط و شکستگی

بهبود
قدرت عضلات

دریافت ویتامین دی در دوران شیوع کووید-۱۹

قرنطینه و محدودیت‌های حضور در محیط‌های باز و نور خورشید احتمالاً بسیاری از افراد را از دریافت ویتامین دی کافی محروم کرده است.



مصرف مکمل ویتامین دی برای
افرادى که حداقل ۱۵ تا ۳۰ دقیقه
در روز در معرض نور خورشید قرار
ندارند ضرورى است.



در حال حاضر شواهد کافی برای
تعیین مزایا و مضرات تجویز مکمل
ویتامین دی برای پیشگیری و درمان
کووید-۱۹ وجود ندارد.

چه کسانی باید مکمل ویتامین دی مصرف کنند؟

افرادى که در معرض خطر پوکى استخوان هستند. (معمولاً سالمندان بالای ۶۰ سال)

افرادى که مدت زمان زیادى داخل خانه مى‌مانند و در معرض نور خورشید قرار نمى‌گیرند.

افرادى که شکستگی ناشى از ضربه خفیف داشته‌اند.

افرادى که رنگ پوست تیره دارند.

زنان در دوران بارداری/شیردهی

افراد چاق

افرادى که داروهای ضد صرع مصرف مى‌کنند.

افرادى که اختلالات سوء جذب دارند.

۹۹

طبق توصیه متخصصان بنیاد بین‌المللى پوکى استخوان افراد سالمند بالای ۶۰ سال بهتر است روزانه مکمل حاوى ۸۰۰-۱۰۰۰ واحد ویتامین دی استفاده کنند.

۹۹

منابع غذایی اصلی تأمین کننده ویتامین دی کدامند؟

ماهی سالمون، ساردین، ماهی خال خالی، ماهی تن، روغن کبد ماهی، قارچ، زرده تخم مرغ

مواد غذایی غنی‌شده با ویتامین دی (مانند: آب پرتقال، غلات)

از دریافت میزان کافی ویتامین دی اطمینان حاصل کنید!

مقادیر توصیه شده عمومى دریافت ویتامین د	آکادمى ملی پزشکی	گروه سنى (سال)
ارزیابى نشده	*	۰-۱
ارزیابى نشده	۶۰۰ واحد/ روزانه	۱-۵۹
۸۰۰-۱۰۰۰ واحد/ روزانه	۶۰۰ واحد/ روزانه	۶۰-۷۰
۸۰۰-۱۰۰۰ واحد/ روزانه	۸۰۰ واحد/ روزانه	+۷۱
۵۰ نانومول در لیتر برای پیشگیری از سقوط و شکستگی	۵۰ نانومول در لیتر برای بهبود سلامت استخوان در همه سنین	هدف سطح سرمى ویتامین دی ۲۵(OH)D به‌صورت نانومول در لیتر

* میزان دریافت کافی ۴۰۰ واحد بین‌المللى (IU) مى‌باشد.

* آزمایش ویتامین دی با اندازه‌گیری ۲۵-هیدروکسی ویتامین دی خون انجام مى‌شود.



مرکز تحقیقات استنوپروز
پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم



شبکه تحقیقات استنوپروز کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



انجمن استنوپروز ایران



بنیاد بین‌المللی پوکی‌استخوان

چشم‌انداز ما دنیایی بدون شکستگی ناشی از پوکی‌استخوان است
که در آن تحرک همراه با سلامتی واقعیتی برای همه است.

۲۸ مهرماه، روز جهانی پوکی‌استخوان

emri.tums.ac.ir/orc