آموزش وپرورش استان قزوین
اداره سلامت و تندرستی

راهنمای مکمل یاری آهن

(ویژه دانش آموزان دختر دوره متوسطه)

دانشگاه علوم پزشکی استان قزوین
معاونت بهداشتی

کم خونی فقر آهن چیست؟

آهن به عنوان یک ماده مغذی مورد نیاز برای ادامه حیات و جزء مهمی از هموگلوبین خون است. مهمترین وظیفه هموگلوبین، حمل اکسیژن به سلول های بدن می باشد.

علائم کم خونی فقر آهن

رنگ پریدگی، خستگی، سیاهی رفتن چشم، بی تفاوتی، سرگیجه سردرد،بی اشتهایی،خواب رفتن وسوزن سوزن شدن دست و پاها





آشنایی با کم خونی ناشی از فقر اهن

منابع غذایی آهن

بهترین منبع غذایی آهن جگر و پس از آن گوشت قرمز، مرغ، ماهی و تخم مرغ است. حبوبات (لوبیا، عدس، نخود و..) سبزیجاتی مثل جعفری و کاهو، انواع مغزها (پسته، بادام و ...) و انواع خشکبار (برگه هلو، آلو، توت خشک، خرما، کشمش) نیز دارای آهن می باشند.

عوارض کم خونی فقر آهن

کاهش ضریب هوشی، کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی، کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت ها، افزایش خطر مرگ و میر ها به هنگام زایمان

برنامه مکمل یاری هفتگی آهن برای دختران نوجوان

کلیه دختران نوجوان (۱۲ تا ۱۸ سال) باید به طور هفتگی یک عدد قرص به مدت ۱۶ هفته (۴ ماه) در سال تحصیلی مصرف کنند.

هیچگاه مصرف قرص آهن به دلیل وجود عوارض احتمالی (تهوع ، استفراغ ، یبوست ، درد شکم ، مدفوع تیره رنگ) نباید قطع شود چون این عوارض معمولاً پس از چند روز بهبود می یابند .

جدول توزیع مکمل آهن

زمان (هفته)	مصرف قرص مکمل	تاریخ توزیع مکمل در کلاس
اول	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳
دوم	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳
سوم	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳
چهارم	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳
پنجم	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳
ششم	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳
هفتم	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳
هشتم	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳
نهم	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳
دهم	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳
یازدهم	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳
دوازدهم	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳
سیزدهم	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳
چهاردهم	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳
پانزدهم	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳
شانزدهم	بلی☐ خیر ☐	..../...../..... ۱۳

(این جدول توسط نماینده توزیع مکمل قرص تکمیل می گردد)

- قرص آهن را با میان وعده مناسب مانند میوه ها و منابع ویتامین ث میل کنید.
- همراه با مصرف قرص آهن یک لیوان آب کامل بنوشید.

تدوین : واحد بهبود تغذیه جامعه
انتشارات علمی ، اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۵۸۸)

آموزش وپرورش استان قزوین
اداره سلامت و تندرستی

راهنمای مکمل یاری ویتامین D

(ویژه دانش آموزان دوره متوسطه)

دانشگاه علوم پزشکی استان قزوین
معاونت بهداشتی

ویتامین D چیست؟

ویتامین D ، ویتامینی محلول در چربی است که به عنوان ویتامین نور خورشید هم شناخته می شود و به همراه کلسیم و فسفر نقش مهمی در حفظ و نگهداری کلسیم بدن ، سلامت استخوانها و دندانها دارد.

نقش ویتامین D

۱. کمک به جذب کلسیم و فسفر در بدن از طریق ۳ عضو مهم روده ، استخوان و کلیه .
۲. موثر در تمایز، تقسیم و رشد سلولی بسیاری از بافتها .
۳. موثر در پیشگیری از بیماریهای غیر واگیر از جمله دیابت، سرطانها، بیماریهای قلبی– عروقی و.....

علل کمبود ویتامین D

۱. دور ماندن از نور خورشید برای مدت زمان طولانی (افراد زمین گیر، افراد شب کار و ساکنان مناطق با آلودگی هوا) .
۲. استفاده نامناسب از کرم های ضد آفتاب و پوشش های مقاوم به نور خورشید .
۳. کمبود ویتامین D ، کلسیم و فسفر در منابع غذایی و کمبود دریافت آنها توسط افراد .
۴. عدم دریافت مکمل ویتامین D در افراد در معرض خطر (کودکان شیرخوار، نوجوانان و سالمندان) .

منـــابع غـــذایی ویتامین D

مهمترین منبع تامین ویتامین D نور خورشید است. همچنین ویتامین D به طور طبیعی در فرآورده های حیوانی مانند روغن کبد ماهی، کره، زرده تخم مرغ و جگر نیز یافت می شود. ویتامین D از پایداری بالایی برخوردار است و با حرارت و نگهداری طولانی مدت مواد غذایی تخریب نمی شود .

بیماریهای ناشی از کمبود ویتامین D

۱. راشی تیسم (ریکتز) _ این بیماری در کودکان و نوزادان در حال رشد ایجاد می شود.
۲. استئومالاسی(نرمی استخوان)– این بیماری اغلب در بزرگسالان رخ می دهد. اگر مواد معدنی استخوان ها مانندکلسیم، فسفر و ویتامین D در سنین بزرگسالی کاهش یابد نرمی استخوان ایجاد می شود.
۳. استئوپروز (پوکی استخوان)– این بیماری درمردان مسن و زنان در سنین یائسگی به دلیل کاهش تراکم استخوان بروز می کند.
۴. افسردگی – ویتامین D در رشد و تکامل مغز و پیشگیری از افسردگی نقش عمده ای دارد .
۵. سرطان– ویتامین D نقش پیشگیری کننده از ابتلاء به انواع سرطان ها در زنان و مردان دارد.

جدول توزیع مکمل ویتامین D

زمان (ماه)	مصرف مکمل	تاریخ توزیع مکمل در کلاس
اول	بلی☐ خیر☐	۱۳...../...../.....
دوم	بلی☐ خیر☐	۱۳...../...../.....
سوم	بلی☐ خیر☐	۱۳...../...../.....
چهارم	بلی☐ خیر☐	۱۳...../...../.....
پنجم	بلی☐ خیر☐	۱۳...../...../.....
ششم	بلی☐ خیر☐	۱۳...../...../.....
هفتم	بلی☐ خیر☐	۱۳...../...../.....
هشتم	بلی☐ خیر☐	۱۳...../...../.....
نهم	بلی☐ خیر☐	۱۳...../...../.....

(این جدول توسط نماینده توزیع مکمل قرص تکمیل می گردد)

برنامه مکمل یاری ویتامین D برای دانش آموزان دختر و پسر نوجوان

برای دانش آموزان دختر و پسر یک عدد قرص ژله ای حاوی ۵۰ هزار واحد ویتامین D یکبار در ماه به مدت ۹ ماه در طول سال تحصیلی توصیه می شود.



تدوین : واحد بهبود تغذیه جامعه
انتشارات علمی ، اجرایی آموزش و ارتقای سلامت (۵۸۹)