جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دستور عمل اجرایی تجویز کپسول ژله ای مکمل ویتامین A

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

‘

تابستان ۱۴۰۰

سازمان جهانی بهداشت و صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) با توجه به نقش ویتامین A در تنظیم و تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلاء به بیماری های عفونی و مرگ و میر ناشی از آن در کودکان زیر پنج سال ، دریافت مگادوز ویتامین A برای کودکان زیر پنج سال به ویژه در مناطقی که کمبود این ویتامین یکی از مشکلات تغذیه ای می باشد را توصیه می نمایند، بنابراین لازم است مکمل ویتامین A تجویز شود.

.(WHO. Guideline: Vitamin A supplementation for infants and children 6-59 months of age. Geneva, World Health Organization; 2011

Supplementation to prevent vitamin A deficiency

Population group	Oral dose	Frequency of dose
Infants 0–6 months	50,000 IU	Once
Infants 6–12 months	100,000 IU	Every 4–6 months
Children > 1 year	200,000 IU	Every 4–6 months

گروه هدف: کودکان ۲۴ تا ۵۹ ماه

شرایط نگهداری کپسولهای ژله ای ویتامین A:

کپسولهای ژله ای ویتامین A از واکسن مقاوم تر هستند بنابراین برای انتقال آنها زنجیره سرما لازم نیست. از طرفی نیاز به نگهداری در یخچال ندارد. اما لازم به ذکر است که خواص آنها با قرارگیری در معرض هوا و نور آفتاب کاهش می یابد.

کپسولهای ژله ای ویتامین A که به صورت دوز ۱۰۰ و ۲۰۰ هزار واحد بین المللی است باید:

- دور از نور مستقیم آفتاب نگهداری شود.
- در جای خنک نگهداری شود.
- فریز نشود.
- نزدیک مواد شیمیایی سمی دیگر نگهداری نشود
- در دمای اتاق و در محیط خشک و خنک مانند محفظه و یا کابینت ذخیره شود.

توجه: اگر قوطی ویتامین A در شرایط ذکر شده نگهداری و باز نشود تا ۲ سال قابل استفاده خواهد بود (در صورتی که تاریخ انقضای آن بعد از ۲ سال باشد). کپسولهای ویتامین A باید در ظرف و یا قوطی نگهداری شود که نور از آنها عبور نکند.

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

از زمانی که در قوطی باز می شود کپسولها باید در طی یکسال مصرف شوند (در صورتی که تاریخ انقضای آن بعد از یک سال باشد). به محض بازکردن در قوطی تاریخ را ثبت کنید تا بدانید حداکثر تا چه زمانی می توانید از کپسولها استفاده کنید. کپسولها با دوزهای مختلف رنگهای متفاوت دارند. بهتر است قوطی محتوی دوزهای مختلف مکمل ویتامین A را در جای مجزا نگهداری کنید و روی آنها علامت بگذارید تا به راحتی متوجه شوید هر قوطی محتوی چه دوزی می باشد.

طرز مصرف:

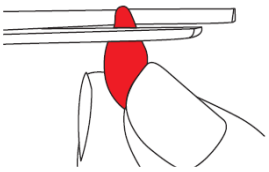
مرحله۱:قبل از بازکردن کپسول ژله ای ویتامین A به کودک، تاریخ انقضا را کنترل کنید، دستهای تان را با آب تمیز و صابون و یا محلول ضد عفونی کننده دست(با پایه الکل) بشویید.



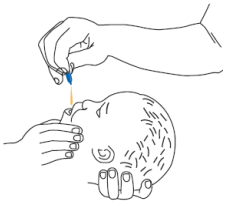
مرحله ۲: از این که کودک به راحتی می تواند تنفس کند اطمینان حاصل کنید و اگر کودک بدون هیچ مشکلی می تواند نفس بکشد می توانید به مرحله بعد بروید.

مرحله ۳: از همراه کودک بخواهید تا کودک را ثابت نگهدارد. از این که کودک آرام باشد اطمینان حاصل کنید.

مرحله۴ با قیچی تمیز سر باریک هر کپسول را مطابق تصویر زیر ببرید.



بدون تماس با سر کپسول، آن را فشار دهید, به طوری که کل محتوی ویتامین آن وارد دهان کودک شود.



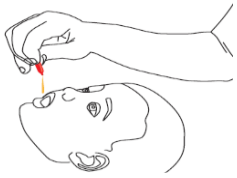
توجه به نکات زیر ضروری است:

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

- اگر از کپسول ۲۰۰،۰۰۰ واحد بین المللی استفاده می شود **یک کپسول** برای کودک ۲۴ تا ۵۹ ماهه استفاده کنید.
- اگر از کپسول ۱۰۰،۰۰۰۰واحد بین المللی استفاده می شود **دو کپسول** را همزمان برای کودک ۲۴ تا ۵۹ ماهه استفاده کنید.
- به یاد داشته باشید نباید کپسول محتوی ویتامین A را به کودک بدهید.
- کودک نباید کپسول را بجود و یا ببلعد.
- برای باز کردن کپسول از سوزن استفاده نکنید و یا آن را با دندان های تان باز نکنید.
- کپسول را به همراه/مراقب کودک ندهید تا بعدا آن را به کودک بدهد.
- **در تمام مراحل رعایت فاصله اجتماعی و نکات بهداشتی الزامی است.**

چگونه به کودکان (۵۹-۲۴ ماه) مکمل ویتامین A بدهیم:

از مراقب کودک بخواهید تا سر کودک را ثابت نگه دارد, از کودک بخواهید تا دهانش را باز کند. بدون تماس با کودک کپسول محتوی ۲۰۰،۰۰۰ واحد بین المللی کپسول ویتامین A یا دو عدد کپسول ۱۰۰،۰۰۰۰واحد بین المللی همزمان را داخل دهان کودک بفشارید و از بلع کل مقدار ویتامین A اطمینان حاصل کنید.



مرحله ۵: هر کپسول استفاده شده را در کیسه پلاستیکی بگذارید. دستها و قیچی را از روغن اضافی پاک کنید. برای پیشگیری از مصرف کپسول استفاده شده توسط کودکان یا جانوران, می توانید آنها را در جایی دفن کنید و یا در صورت امکان بسوزانید.

مرحله ۶: پس از دادن مکمل ویتامین A به کودک، نام و نام خانوادگی کودک ، تاریخ تولد، نام پدر، کد ملی ،تاریخ دریافت ویتامین، نوبت دریافت، تاریخ مراجعه بعدی و سایر موارد را در فرم آماری مکمل یاری با سافت ژل ثبت کنید.اگر کودک کارت مراقبت بهداشتی دارد دوز مکمل ویتامین A تجویز شده را در آن ثبت کنید.

لازم به ذکر است که:

- هیچ بیماری و یا مشکل پزشکی نمی تواند مانع از تجویز مکمل ویتامین A شود. اگر کودک در هنگام مراجعه دچار سرخک یا گزروفتالمی (خشکی شدید چشم) باشد, مکمل ویتامین A را به کودک بدهید و برای درمان او را به پزشک ارجاع دهید.
- کپسول ژله ای ویتامین A می تواند بطور همزمان با واکسیناسیون کودک به او داده شود.

مشخصات ظاهری و نحوه استفاده کپسولهای ژله ای ویتامین A:



- ۱۰۰،۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین A (آبی رنگ) بطور خوراکی تجویز می شود.



- ۲۰۰،۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین A (قرمز رنگ) بطور خوراکی تجویز می شود.

پیگیری:

- برای پیشگیری از کمبود مکمل ویتامین A **هر ۶ ماه** باید تجویز شود.
- بعد از تجویز مکمل ویتامین A برای مراجعه بعدی کودک وقتی را تعیین کنید و به مادر یا مراقب کودک بگویید در زمان تعیین شده به پایگاه سلامت / خانه بهداشت مراجعه کند.

موارد احتیاط:

اگرچه هیچ بیماری مانع از تجویز مکمل ویتامین A نمی شود. **اما در موارد زیر ،کودکان نباید مکمل ویتامین A دریافت کنند**:

- ❖ کودکانی که به دلیل **عفونت تنفسی دچار مشکلات تنفسی هستند, بطوری که نمی توانند براحتی نفس** بکشند.
- ❖ کودکانی که **به دلیل ابتلا به بیماری کووید- ۱۹ دچار مشکلات تنفسی هستند** (تاکی پنه طبق تعریف فلوچارت تشخیص و درمان بیماری کووید-۱۹ در کودکان، تنفس بیش از ۶۰ بار در دقیقه در سن زیر ۲ ماه، بیش از ۵۰ بار در دقیقه در سن ۲ ماه تا یک سال، بیش از ۴۰ بار در دقیقه برای سن ۱ سال تا ۵ سال و بیش از ۳۰ بار در دقیقه برای سن بالای ۵ سال) و قادر به تغذیه از راه دهان نمی باشند.

- **عوارض جانبی:**

مقدار ویتامین A که در برنامه پیشگیری از کمبود ویتامین A به کودک داده می شود, ایمن است و باعث عوارض جانبی نمی شود. لازم به ذکر است که بروز عوارض جانبی در اثر مصرف مکمل ویتامین A بسیار نادر است.

عوارض زیر ممکن است بطور نادر در بعضی از کودکان بروز کند:

- کودک ممکن است کمتر غذا بخورد.
- کودک ممکن است دچار تهوع و استفراغ شود.
- کودک ممکن است دچار سردرد شود.

در هنگام تجویز مکمل ویتامین A به کودکان به مراقب کودک متذکر شوید که:

- خطر عوارض جانبی بسیار کم و در شرایط نادر بروز می کند.

- بروز عوارض جانبی گفته شده طبیعی و موقتی است.
- عوارض جانبی گفته شده در طی ۲-۱ روز از بین می رود.
- در صورت بروز عوارض جانبی هیچ درمانی لازم نیست انجام شود.
- مواردی که بعد از ۲ روز از تجویز مکمل ویتامین A از بین نرود به ویتامین A مرتبط نیست و باید توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرد.

تجهیزات مورد نیاز برای تجویز مکمل ویتامین A:

برای اجرای برنامه مکمل یاری با کپسولهای ژله ای ویتامین A به موارد زیر نیاز دارید:



- مقادیر کافی کپسول ژله ای ویتامین A برای کودکانی که قرار است تحت پوشش برنامه قرار گیرند.
- یک عدد قیچی برای هر فردی که مسئول تجویز مکمل ویتامین A به کودکان است. قیچی تمیز و ضدعفونی شده برای باز کردن کپسول ها مورد استفاده قرار می گیرد.
- یک عدد کیسه پلاستیکی برای دور ریختن کپسولهای مصرف شده
- دستمال برای پاک کردن روغن از دست فرد مسئول تجویز ویتامین A.
- محلول ضد عفونی کننده دست (با پایه الکل) و یا دسترسی آسان به آب تمیز و صابون برای پیشگیری از عفونت برای فرد مسئول تجویز ویتامین A
- ثبت دریافت مکمل ویتامین A در کارت بهداشتی کودک و فرم ثبتی
- تکمیل برگه چک لیست مخصوص ثبت تعداد کپسول ژله ای ویتامین A با دوزهای مختلف و تاریخ انقضاء آن .



نقش ویتامین A در رشد و سلامت کودکان زیر پنج سال

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر بهبود تغذیه جامعه

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر بهبود تغذیه جامعه

نقش و اهمیت ویتامین A در بدن

ویتامین A یکی از ویتامین های محلول در چربی است که نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی بدن، رشد کودکان، افزایش مقاومت و سیستم ایمنی بدن در مقابل ابتلاء به کووید-۱۹ و عفونت های شایع دوران کودکی(مانند اسهال، عفونت های دستگاه تنفسی و سرخک) ، حفظ قدرت دید در تاریکی، خونسازی، سلامت چشم ها و پوست را بر عهده دارد. با توجه به نقش ویتامین A در تنظیم و تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطر ابتلاء به بیماری های عفونی و مرگ و میر ناشی از آن در کودکان زیر پنج سال ، دریافت مگادوز ویتامین A برای کودکان زیر پنج سال به ویژه در مناطقی که کمبود این ویتامین یکی از مشکلات تغذیه ای است توصیه می شود.

علل کمبود ویتامین A:

- دسترسی نداشتن به غذای کافی به علت فقر و پایین بودن درآمد خانوار
- موجود نبودن مواد غذایی حاوی ویتامین A در منطقه
- محدودیت چربی در برنامه غذایی روزانه
- کاهش جذب مثلاً در موارد سوء جذب، بیماریهای انگلی
- افزایش نیاز دورانهای مختلف زندگی (به ویژه دوران رشد سریع در کودکان زیر پنج سال، کودکان سنین مدرسه) ، دوران بارداری و شیردهی
- تغذیه کودک با شیر مصنوعی
- تغذیه کمکی نامناسب به دلیل ناکافی بودن منابع حاوی ویتامین A
- ابتلا مکرر به بیمارهای عفونی به علت کاهش اشتها، کاهش جذب و افزایش نیاز به ویتامین A

منابع غذایی ویتامین A

ویتامین A در مواد غذایی حیوانی و کاروتنوئیدها (مواد غذایی گیاهی) وجود دارد که استفاده ازآن در برنامه غذایی روزانه کودک می تواند کمبود این ویتامین را جبران کند. ازمنابع غذایی حیوانی می توان به جگر ، قلوه، شیر پرچرب، خامه، کره، پنیر پر چرب و زرده تخم مرغ و از منابع غذایی گیاهی می توان به سبزی ها و میوه های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره مانند هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی، جعفری، برگ های تیره رنگ کاهو و انواع میوه های زرد رنگ مانند انبه، زردآلو، طالبی و موز اشاره نمود. با توجه به نقش ویتامین A در رشد و سلامت کودک، وجود انواع سبزی ها و میوه های متنوع در برنامه غذایی کودک به تامین این ویتامین کمک می کند. بعضی از مواد غذایی دارای کاروتنوئیدهای فعال عبارتند از:

- سبزیهای زرد رنگ مانند هویج، کدو حلوایی، فلفل دلمه ایی زرد وقرمز
- سبزیهای دارای برگ سبز مانند برگ چغندر، اسفناج، جعفری و سبزیهای سبز سالادی مثل برگ های تیره رنگ کاهو وفلفل دلمه ایی سبز رنگ
- میوه های زرد رنگ مانند زردآلو، طالبی، انبه، آلو ، هلو و موز
- میوه ها و سبزیهای قرمز مثل گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای قرمز



عوارض کمبود ویتامین A

- عوارض متعدد چشمی از جمله شب کوری، خشکی و زخم قرنیه چشم و در مراحل پیشرفته کوری
- افزایش ابتلا به بیماری های عفونی به دلیل کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن
- افزایش مرگ و میر در اثر بیماری به ویژه سرخک در کودکان مبتلا به کمبود ویتامین A.
- افزایش خطر ابتلا به بیماری های تنفسی و اسهالی در کودکان مبتلا به کمبود ویتامین A
- کاهش رشد
- اختلال در سیستم خون سازی، کم خونی ناشی از فقر آهن به دلیل نقش ویتامین A در جذب ، حمل و ذخیره آهن

پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین A :

- تغذیه انحصاری با شیر مادر در شش ماه اول زندگی
- تغذیه کودک با شیر مادر در دو سال اول زندگی
- استفاده روزانه از منابع غذایی ویتامین A مانند زرده تخم مرغ، کره و شیر و پیش ساز آنها یعنی بتا کاروتن (زرده تخم مرغ، کره، میوه های رنگی و سبزی های زرد و سبز نظیر اسفناج، هویج، کدو حلوایی، زرد آلو، طالبی، موز و انواع مرکبات) در تهیه وعده های اصلی غذای کودک و یا به عنوان میان وعده غذایی
- تجویز مگادوز ویتامین A (۲۰۰ هزار واحد بین المللی) برای کودکان ۵-۲ سال به میزان یک دوز ۲۰۰ هزار واحدی هر ۶ ماه یک بار در مناطق با کمبود ویتامین A

عوارض جانبی مگادوز ویتامین A:

مقدار ویتامین A که در برنامه پیشگیری از کمبود ویتامین A به کودکان داده می شود، ایمن است و موجب عوارض جانبی نمی شود. لازم به ذکر است که بروز عوارض جانبی در اثر مصرف مکمل ویتامین A بسیار نادر است. عوارض زیر ممکن است بطور نادر در بعضی از کودکان بروز کند:

- کودک ممکن است کمتر غذا بخورد.
- کودک ممکن است دچار تهوع و استفراغ شود.
- کودک ممکن است دچار سردرد شود.
- خطر عوارض جانبی بسیار کم و در شرایط نادر بروز می کند.
- بروز عوارض جانبی گفته شده طبیعی و موقتی است.
- عوارض جانبی گفته شده در طی ۲-۱ روز از بین می رود.
- در صورت بروز عوارض جانبی هیچ درمانی لازم نیست انجام شود.
- مواردی که بعد از ۲ روز از تجویز مکمل ویتامین A از بین نرود به ویتامین A مرتبط نیست و باید توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرد.