دستورعمل اجرايي برنامه مكمل ياري دانش آموزان دختر دبيرستاني با مگادوز ويتامين "د"

مقدمه:

**ویتامین D، یک ویتامین محلول در چربی می باشد که متابولیت فعال آن 25 هیدروکسی ویتامینD نام دارد. چرخش مقادیر کافی این متابولیت در گردش خون جهت حفظ سلامت استخوان ها و بهبود عملکرد سیستم ایمنی، گنادها، عضلات و غیره در تمام سنین و نژادها ضروری می باشد. به طور کلی کمبود ویتامین D در سراسر جهان از شیوع بالایی برخوردار است. از عوارض کاهش سطح 25 هیدروکسی ویتامین D می توان به خطر بروز بیماریهایی مانند سرطان، دیابت نوع 1، استئوپروز و اختلالات خود ایمنی اشاره کرد. منابع غذایی حاوی ویتامین D بسیار محدود هستند (مانند ماهی سالمون) و یا طور مرتب مورد استفاده قرار نمی گیرند (مانند دل و قلوه) و همچنین استفاده مستقیم از نور آفتاب نیز به دلیل مسائلی همچون پوشش خانم ها، استفاده از کرمهای ضد آفتاب، آلودگی هوا و ... سبب سنتز مقادیر کافی ویتامین D نمی شود. دومين بررسي ملي وضعيت ريزمغذيها كه در 7 گروه سني شامل كودكان 23-15 ماهه ، كودكان 6 ساله ، نوجوانان 20-14 ساله ، بزرگسالان 60\_45 ساله وزنان باردار5 ماهه وبالاتر در 11 اقليم كشور درسال 1391 انجام شده است حاكي از آن است كه كمبود ويتامين D در نوجوانان 20-14 ساله كشور درحدود 76% مي باشد. كمبود ويتامين D از63%در اقليم 9 ( استان هاي زنجان،قزوين ، قم ومركزي ) تا87% دراقليم 4 ) سمنان و مركز خراسان ) متغير است. شيوع كمبود در دختران بيشتر از پسران است به نحوي كه 9/93 % دختران كشور با كمبود ويتامين D مواجه اند واين ميزان از 5/89 % در اقليم 9شمار تا 100 % در اقليم شماره 1 ( ايلام، كردستان ، كرمانشاه ، لرستان وهمدان ) و اقليم شماره 11 (فارس، كرمان وكهگيلويه و بوير احمد) متغير است. مطالعات پايلوت مكمل ياري مگادوز ويتامين D كه در استان يزد انجام شده است اثربخشي اين مداخلات را بر بهبود سطح سرمي ويتامينD در دختران اين گروه سني نشان داده است. برمبناي گزارشات اثر بخشي اين برنامه ،مكمل ياري با ويتامينD در دوز 50 هزارواحدي و ماهانه يكبار براساس توصيه كميته مشورتي پيشگيري وكنترل كمبود ويتامين D در اين گروه سني بويژه دختران بعنوان يك راهكار كوتاه مدت به منظور كنترل مشكل در نظر گرفته شده است . با توجه به اينكه بستر اجرايي براي انجام اين مداخله در حال حاضر در دبيرستان هاي دخترانه براي اجراي برنامه مكمل ياري هفتگي آهن فراهم است و اين برنامه در حال حاضر در كشور جاري شده است ، مقرر شده است مكمل ياري ويتامين D نيز از طريق اين بستر و مطابق با دستور عمل اجرايي زير به مورد اجرا گذاشته شود.**

**هدف : بهبود وضعيت ويتامين D در دختران دانش آموز دبيرستاني از طريق مكمل ياري با مگادوز ويتامين D**

**اهداف اختصاصي:**

1. **بهبود سطح سرمي ويتامين Dدر دختران دانش آموز دبيرستاني در مناطق مورد مداخله**
2. **ارتقاء آگاهي معلمين ، دانش آموزان و مراقبين بهداشت و كاركنان بهداشتي در زمينه كمبود ويتامينD وروشهاي پيشگيري وكنترل كمبود آن**

**اقدامات اجرايي :**

1. تشكيل كارگروه ستادي: **در سطح وزارت‌خانه‌هاي آموزش و پرورش (دفتر سلامت و تندرستي) و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشكي (دفتر بهبود تغذيه جامعه، اداره سلامت نوجوانان و مدارس، سازمان غذا و دارو، انستيتو تحقيقات تغذيه‌اي و صنايع غذايي كشور و اعضاي هييت علمي دانشگاه‌هاي علوم پزشكي كشور)**

 تبصره يك: **دبيرخانه كارگروه ستادي در دفتر بهبود تغذيه جامعه و در دانشگاه‌هاي علوم پزشكي در واحد تغذيه معاونت بهداشتي تشكيل مي‌شود.**

1. تشكيل كميته استاني: **با عضويت معاون بهداشتي، كارشناس مسوول تغذيه، كارشناس مسوول سلامت نوجوانان و مدارس و كارشناس مسوول سلامت و تندرستي سازمان آموزش و پرورش.**
2. تشكيل كميته شهرستاني: **با عضويت رياست مركزبهداشت شهرستان، كارشناس بهداشت خانواده يا تغذيه، كارشناس مسوول سلامت نوجوانان و مدارس، مدير آموزش و پرورش شهرستان/ منطقه و كارشناس سلامت و تندرستي**

شرح وظايف كارگروه ستادي:

1. **تشكيل دبيرخانه در محل دفتر بهبود تغذيه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشكي**
2. **تشكيل جلسات كارگروه ستادي هر دو ماه يك بار در محل دبيرخانه**
3. **برگزاري كارگاه‌ها و سمينارهاي توجيهي-آموزشي جهت توجيه كميته استاني برحسب نياز**
4. **تهيه و بازنگري دستورعمل اجرايي برنامه و ارسال آن به كميته‌هاي استاني**
5. **تهيه و تدوين و ارسال مطالب آموزشي مورد نياز**
6. **تعيين شرح وظايف اعضا كميته**
7. **تاييد استان‌ها و شهرستان‌هاي منتخب جهت اجراي برنامه (اولويت با استان‌هايي است كه كمبود ويتامين Dدر دانش آموزان آن‌ها شيوع بيشتري دارد)**
8. **جمع آوري اطلاعات و داده‌ها براساس فرم‌هاي طراحي شده از دانشگاه**
9. **برآورد اعتبارات مورد نياز اجراي برنامه**
10. **ارايه گزارش از روند اجراي برنامه به ساير اعضا كميته توسط دبيرخانه**
11. **نظارت، پايش و ارزشيابي برنامه**

شرح وظايف كميته استاني

1. **تشكيل دبيرخانه در معاونت بهداشتي دانشگاه علوم پزشكي (گروه تغذيه)**
2. **برگزاري جلسات كميته به صورت ماهيانه**
3. **تعيين شهرستان‌هاي مجري برنامه، مشخص نمودن تعداد دانش‌آموزان تحت پوشش و ارسال نام شهرستان‌ها و مدارس دخترانه مقاطع متوسطه اول و دوم به تفكيك شهر و روستا به دبيرخانه ستاد مركزي**
4. **اعلام شهرستان مجري برنامه به كميته شهرستاني جهت برنامه‌ريزي**
5. **برگزاري كارگاه‌ها يا سمينارهاي توجيهي- آموزشي جهت مسئولين كميته شهرستاني**
6. **دريافت متون آموزشي از كارگروه ستادي و ارسال آن به شهرستان‌هاي مجري برنامه**
7. **تهيه و تأمين مگادوز ويتامين "د" و ارسال به شهرستان‌هاي مجري برنامه**

**تبصره دو: لازم است 9 عدد قرص ژله‌اي ويتامين "د" حاوي 50000 واحد بين المللي ويتامين "د"، براي هر دانش‌آموز با احتساب 15% افت و ريز درنظر گرفته شود. (ماهي يك قرص ژله‌اي، به مدت 9 ماه)**

1. **ارسال دستورعمل اجرايي برنامه و شرح وظايف به كميته‌هاي شهرستاني**
2. **برنامه‌ريزي جهت جذب اعتبارات برنامه**
3. **جمع‌آوري اطلاعات آماري و داده‌هاي كمي و كيفي از شهرستان‌هاي مجري برنامه**
4. **تهيه و ارسال گزارش به دبيرخانه ستاد هر سه ماه يك‌بار**
5. **ارسال گزارش نهايي پس از پايان سال تحصيلي (ابتداي مردادماه) به دبيرخانه ستاد**
6. **نظارت، پايش و ارزيابي اجراي برنامه**

شرح وظايف كميته شهرستان

1. **تشكيل دبيرخانه در مركز بهداشت شهرستان**
2. **تشكيل جلسات كميته به صورت ماهيانه**
3. **انتخاب مدارس دخترانه مقاطع متوسطه اول و دوم كه بايد تحت پوشش برنامه قرار گيرند با اولويت مناطق محروم**

تبصره يك: با **توجه به اين كه برنامه مكمل ياري آهن در مدارس مقاطع متوسطه اول و دوم دخترانه در حال اجرا مي‌باشد لازم است كليه مدارس دخترانه اعم از دولتي و غيرانتفاعي در شهرستان‌هاي منتخب، كه برنامه مكمل ياري آهن را به اجرا در مي‌آورند، تحت پوشش اين برنامه (مكمل ياري با مگادوز ويتامين "د") نيز قرار گيرند.**

1. **برگزاري كارگاه‌ها و سمينارهاي آموزش – توجيهي براي مديران، معاونين و معلمان مدارس مجري برنامه**

تبصره يك: **مسئوليت اجراي برنامه برعهده مدير مدرسه مي‌باشد و مدير با صلاحديد خود يك نفر از معلمان و مربيان داوطلب (معلم زيست‌شناسي، مربي بهداشت، مربي تربيت بدني و مربي پرورشي و ...) را به عنوان مسئول آموزش دانش‌آموزان انتخاب مي‌كند، كه ملزم به گذراندن دوره آموزشي مربوطه و اخذ گواهينامه آموزشي دوره مذكور مي‌باشد. در مدارس داراي مربي بهداشت الويت با مربي بهداشت است. لازم است جلسات توجيهي براي مديران با قوت بيشتري اجرا شود.**

1. **ارسال آمارهاي مربوطه شامل نام، تعداد مدارس و تعداددانش‌آموزان به كميته استان**
2. **دريافت متون آموزشي از كميته استاني و ارسال و توزيع آن در مدارس تحت پوشش برنامه**
3. **دريافت مكمل ويتامين "د" مورد نياز از كميته استاني و ارسال آن به تعداد مورد نياز به مدارس مجري برنامه به صورت ماهيانه**

تبصره يك: **لازم است مكمل ويتامن "د" به صورت ماهيانه به مدت 9 ماه متوالي، به دانش‌آموزان داده شود. باتوجه به لزوم هماهنگي‌هاي اوليه در ابتداي سال تحصيلي لازم است اولين دور مكمل در پانزدهم مهرماه به دانش آموزان ارائه و پس از آن نيز تا پانزدهم خردادماه اين روند ادامه يابد. به دليل لزوم ارائه 9 قرص به صورت ماهيانه، برنامه بايد از مهرماه شروع شود.**

تبصره دو: **در ايام ماه مبارك رمضان، قرص‌ها به دانش‌آموزان تحويل داده خواهد شد تا در منزل، بعد ازافطار خورده شود.**

تبصره سه: **چنانچه دانش‌آموزي در زمان توزيع قرص غايب باشد، مي‌تواند در روز يا روزهاي بعد قرص را دريافت نمايد.**

**8- شركت در جلسات توجيهي كه توسط اولياء مدارس براي والدين دانش‌آموزان برگزار مي‌شود و همچنين مشاركت در آموزش دانش‌آموزان**

**9- نظارت و پايش برنامه در مدارس به صورت ماهيانه و ارائه گزارش به كميته استاني**

**10- ارسال گزارش آماري به كميته استاني به صورت ماهيانه**

چگونگي مصرف مگادوز ويتامين "د":

**لازم است مكمل ويتامن "د" به صورت ماهيانه به مدت 9 ماه متوالي، به دانش‌آموزان داده شود. باتوجه به لزوم هماهنگي‌هاي اوليه در ابتداي سال تحصيلي لازم است اولين دور مكمل در پانزدهم مهرماه به دانش آموزان ارائه و پس از آن نيز تا پانزدهم خردادماه اين روند ادامه يابد. به دليل لزوم ارائه 9 قرص به صورت ماهيانه، برنامه بايد از مهرماه شروع شود.**

عوارض جانبي مصرف مكمل ويتامين "د":

**در صورت مصرف بيش از حد ويتامين "د" (بيش از 2000 واحد بين المللي ويتامين "د" در روز) عوارضي چون ضعف، خستگي، خواب آلودگي، سردرد، كاهش اشتها، خشكي دهان، مزه آهني در دهان، تهوع و استفراغ مي‌باشد. البته با توجه به شيوع بالاي كمبود ويتامين "د" در دانش آموزان و با توجه به اين كه دريافت از طريق مكمل به اندازه‌ايي نيست كه به حد غيرمجاز برسد، عملاً شاهد اين عوارض نخواهيم بود.**

موارد منع مصرف:

**در افرادي كه مبتلا به ساركوييدوزيس، هيپرپاراتيروئيديسم، بيماري‌هاي كليوي و هيستوپلاسموزيس هستند ويتامين "د" بايد با احتياط مصرف شود.**