دفترچه پایش ویتامین D سالمند + برنامه هفتگی

کپسول ۵۰ هزار واحدی معمولاً هفتگی است؛ دوز و فواصل را فقط پزشک تعیین می‌کند

بخش ۱ — قواعد مصرف ویتامین D

- [ ] کپسول ۵۰ هزار را با یا نزدیک پرچرب‌ترین وعده (معمولاً ناهار) بخورید؛ جذب با چربی بهتر است
- [ ] روز هفته ثابت انتخاب کنید؛ «هر جمعه ناهار» الگوی حافظه بهتری دارد
- [ ] قطره‌ها را با قطره‌چکان استاندارد بدهید؛ قاشق خانگی دوز را خراب می‌کند
- [ ] دوز تکراری در یک هفته (اشتباه هفتگی) را با پزشک یا داروساز چک کنید؛ خودتان جبران نکنید
- [ ] آزمایش D(OH)۲۵ بعد از دوره بارگیری و هر ۳ تا ۶ ماه طبق نظر پزشک
- [ ] با کلسیم هم‌زمان بلامانع است اما کلسیم را با غذا و D را با پرچرب‌ترین وعده هماهنگ کنید
- [ ] بیماری کلیوی، گرناو (سارکوئیدوز) یا هایپرپاراتیروئید را به پزشک اعلام کنید

بخش ۲ — برنامه هفتگی ثبت مصرف

هفته	روز/ساعت مصرف	با کدام وعده	جا افتاد؟	علائم (خارش/تهوع/تشنگی)
هفته ۱				
هفته ۲				
هفته ۳				
هفته ۴				
هفته ۵				
هفته ۶				
هفته ۷				
هفته ۸				

بخش ۳ — آفتاب، غذا و ایمنی

- **آفتاب:** ۱۰ تا ۲۰ دقیقه قرارگیری وسط روز با باز بودن ساعد و صورت، دو تا سه بار در هفته (رنگ پوست و فصل را در نظر بگیرید)
- **غذا:** ماهی چرب (سالمون، ساردین)، زرده تخم‌مرغ، شیر و غلات غنی‌شده
- **مراقبت:** سالمند با خطر سرطان پوست و لک، آفتاب‌گرفتگی طولانی نه — مکمل جایگزین ایمن‌تری است
- **سمیت D:** تهوع، استفراغ، ضعف، پرادراری و تشنگی شدید — با دوزهای خودسرانه بالا؛ آزمایش کلسیم خون هماهنگ شود

علائم هشدار: تشنگی شدید و پرادراری، تهوع و استفراغ پایدار، گیجی — ممکن است کلسیم خون بالا رفته باشد؛ فوریت پزشکی. آزمایش کلسیم و D(OH)۲۵ را با برنامه پرستار هماهنگ کنید.

نکته: هدف ویتامین D «جذب بهتر کلسیم و سلامت عضله» است؛ با برنامه حرکتی و پیشگیری از افتادن سالمند جواب می‌دهد، نه به‌تنهایی. پرستار هیلا هلث ثبت این دفترچه و هماهنگی آزمایش را بر عهده دارد.

پایش ویتامین D و مشاوره خرید مکمل سالمند در منزل — کرج و البرز

0764 767 0912

hilahealth.com — فرم ثبت درخواست آنلاین در سایت