

گرامیداشت روز جهانی کودک

(کودکی بهتر، زندگی بهتر)

دی کلینیک غدیر صنعت نفت شهرستان سرخس

*مکمل یاری ویتامین A برای کودکان زیر پنج سال

اجرای برنامه مکمل یاری با مگادوز ویتامین A برای کودکان (۲۴ تا ۵۹ ماهه) در کلینیک کودکان



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 ابتلا به کووید 19 و عفونت های شایع دوران کودکی (مانند اسهال و عفونت های دستگاه تنفسی ، 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 ابتلا به بیماری های عفونی و مرگ و میر ناشی از آن در کودکان زیر 5 سال ، دریافت مگادوز ویتامین A برای کودکان زیر 5 سال به ویژه در مناطقی که کمبود این ویتامین یکی از مشکلات تغذیه ای است ، توصیه می شود.

پیشگیری و کنترل ویتامین A

- تغذیه انحصاری با شیرمادر در شش ماه اول زندگی
- تغذیه کودک با شیرمادر در دو سال اول زندگی
- استفاده روزانه از منابع غذایی ویتامین مانند زرده تخم مرغ ، کره و شیر و پیش ساز آن ها یعنی بتاکاروتن (زرده تخم مرغ ، کره ، میوه های رنگی و سبزی های زرد و سبز نظیر اسفناج ، هویج ، کدو حلوائی ، زردآلو ، طالبی ، موز و انواع مرکبات) در تهیه وعده های اصلی غذا کودک و یا به عنوان میان وعده غذایی.
- تجویز مگادوز ویتامین (200 هزار واحد بین المللی) برای کودکان 2-5 سال به میزان یک دور 200 هزار واحدی هر 6 ماه یکبار در مناطق با کمبود ویتامین A

* تشویق کودکان با بادکنک

