

ویتامین A

آموزش به بیمار و خانواده :

- 1- به منظور جذب بهتر ، دارو را با غذا مصرف کنید .
- 2- مصرف میوه های زرد و نارنجی و سبزیجات دارای برگ سبز تیره ،جگر و زرده تخم مرغ را مد نظر قرار دهید.
- 3- در طی درمان معاینات چشم پزشکی به صورت دوره ای انجام گیرد.
- 4- در صورت بروز تهوع ،استفراغ ،ترک خوردگی لب ها ، ریزش مو و سردرد پزشک را مطلع سازید.
- 5- بیشتر از مقدار تجویز شده استفاده نکنید.
- 6- تا زمان مصرف دارو ، روغن های حاوی مواد معدنی را به کار نبرید.
- 7- در صورتی که دوزی فراموش شد آن را دیگر استفاده نکنید.

ویتامین E

آموزش به بیمار و خانواده:

- 1- دارو را میتوان همراه با غذا یا بعد از آن مصرف نمود.
- 2- قرص های جویدنی را به صورت کامل بجوید.
- 3- وضعیت غذایی بیمار از نظر مصرف موارد زیر مورد بررسی قرار دهید:جوانه گندم ،سبزیجات برگ سبز تیره،دانه های روغنی،تخم مرغ،جگر،روغن گیاهان،فرآورده های لبنی و غلات



کد سند : AE/AB/HES/BR-INTE/08/01 تاریخ تدوین: 1400/1/20

شماره بازنگری: 1 تاریخ بازنگری: 1402/1/20 تاریخ بازنگری

ویتامین ها



ناظر علمی: دکتر معصومه عباس نژاد

تابستان 1402

دفتر آموزش سلامت

ویتامین B complex

آموزش به بیمار و خانواده :

- 1- دارو را دقیقاً همانطور که پزشک به شما تجویز کرده است ،استفاده نمایید.
- 2- در صورت فراموش کردن يك دوز ،به محض یادآوری نوبت فراموش شده را مصرف کنید.اگر زمان مصرف دوزبعدي باشد،از مصرف نوبت فراموش شده اجتناب کنیدو بر طبق برنامه ي مشخص به مصرف دارو ادامه دهید و هیچ گاه دو قرص را باهم نخورید.
- 3- این دارو بهتر است صبح مصرف شود که برای مقابله با استرس و خستگی مي باشد و مصرف آن در شب مي تواند موجب بروز مشکل در کیفیت خواب شود.
- 4- دارو را در جاي خشك و خنك و به دور از گرما و تابش مستقیم نور نگه دارید.
- 5- دارو را دور از دسترس کودکان نگه دارید.
- 6- تغییر رنگ ادرار به زرد روشن خطرناك نمي باشد و نشان مي دهد بدن در حال دفع مقادیر اضافۀ ویتامین است.
- 7- مصرف دوز بالای ویتامین هاي گروه ب مي تواند خطرناك باشد.
- 8- بهترین منابع غذایی ویتامین ب کمپلکس : ماهی، جگر گوساله ، گوشت مرغ ، تخم مرغ و لبنیات ، حبوبات ، شيرسویاي غني شده ، جوي دوسر ، دانه ها و مغزها، اسفناج و موز است.



ویتامین C

آموزش به بیمار و خانواده:

- 1- ویتامین ث جذب آهن را زیاد میکند.
- 2- وضعیت تغذیه اي از نظر مصرف میوه ها و سبزیجات سیراته مورد بررسی قرار دهید.
- 3- قرص یا کپسول را خرد نکنید و نجوید.
- 4- کپسول ها رامیتوتن باز کرد و با زله مخلوط کرد.
- 5- استعمال دخانیات سطح ویتامین ث را کاهش میدهد.
- 6- بیشتر از مقدار تجویز شده توسط پزشک مصرف نکنید.
- 7- مقدار اضافه مورد استفاده از طریق ادرار دفع میشود.
- 8- پاسخ درمانی عبارتست از بهبود: بي اشتهايي ،درد مفاصل، رنگ پريدگی،بهبود زخم ها
- 9- این دارو بهتر است صبح مصرف شود. زیرا مصرف آن در شب مي تواند موجب بروز مشکل در کیفیت خواب شود.