



دانشنامه داروهای بدون نسخه

تنظیم کننده

رضاپوردست گردان میکروبیولوژیست

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه
استامینوفن
ناپروکسن
دیمن هیدرینات
ایبوپروفن
ویتامین د
ویتامین سی
دیفن هیدرامین
پیریدوکسین
رانیتیدین
امپرازول
مولتی ویتامین

## مقدمه

### داروهای بدون نسخه

به اشکال مختلفی نظیر پماد، قرص، کرم، قطره و شربت وجود دارد. از این داروهای اغلب برای درمان تب، سرفه، سرماخوردگی، آلرژی، راش پوستی، سوختگی ناسی از ادرار، کهیر، اسهال و یا یبوست استفاده می شوند.

### شایعترین داروهای بدون نسخه

#### مسکن ها Pain reliever's

#### آنتی هیستامین - ضد حساسیت ها Antihistamines

#### دکونژستانتها - ضد احتقانها Decongestants

#### داروهای ضد سرفه Cough medicines

از مصرف داروهای بدون نسخه بیشتر از مقدار تجویز شده پرهیز شود.

نوزادان، اطفال، افراد سالخورده، زنان باردار و شیرده و افراد مبتلا به بیماری های مزمن (مانند فشار خون، دیابت، نارسایی کبدی در مصرف داروهای بدون نسخه باید دقت بالاتری داشته باشند).

دارو درمانی با داروهای بدون نسخه در بیماران سالمند نیازمند توجه خاصی است.

سالمندان حدود ۵۰ درصد از داروهای با نسخه را مصرف می کنند و اغلب نسبت به واکنش های نامطلوب دارویی حساس تر هستند.

## استامینوفن

استامینوفن از داروهای بدون نسخه است که برای درمان بسیاری از شرایط مانند سردرد ، درد عضلانی، آرتروز ، کمر درد، دندان

درد، سرماخوردگی، و تب استفاده میشود

مصرف بیش از حد استامینوفن می تواند به کبد شما آسیب برساند

علائم آسیب کبدی ناشی از مصرف بالای استامینوفن

حالت تهوع، درد در قسمت فوقانی معده، خارش، از دست دادن اشتها، ادرار تیره، مدفوع سفالی رنگ، و یا یرقان

زردی پوست و چشم

شما باید از مصرف استامینوفن خودداری کنید اگر به آن حساسیت دارید، و یا اگر مبتلا به بیماری شدید کبدی هستید

استامینوفن می تواند به شیر مادر منتقل شود و به کودک شیرخوار آسیب برساند

## use of acetaminophen

موارد مصرف استامینوفن

control pain

کنترل درد

control headache

کنترل سردرد

control migraine

کنترل میگرن

fppt.com

## Symptom of acetaminophen overdose

علائم اوردوز استامینوفن

nausea تهوع

vomiting استفراغ

tiredness خستگی

stomach pain درد معده

yellow skin زردی پوست

yellow eye زردی چشم

fppt.com

## References

**^ Jump up to: a b "International Listings for Paracetamol". Retrieved 11 January 2016.**

**Jump up ^ Working Group of the Australian and New Zealand College of Anaesthetists and Faculty of Pain Medicine (2010). Macintyre, PE; Schug, SA; Scott, DA; Visser, EJ; Walker, SM, eds. Acute Pain Management: Scientific Evidence (PDF) (3rd ed.). Melbourne, Australia: National Health and Medical Research Council. ISBN 9780977517459.[dead link]**

**Jump up ^ "Tylenol, Tylenol Infants' Drops (acetaminophen) dosing, indications, interactions, adverse effects, and more". Medscape Reference. WebMD. Retrieved 10 May 2014.**

**^ Jump up to: a b c d e "Codapane Forte Paracetamol and codeine phosphate PRODUCT INFORMATION" (PDF). TGA eBusiness Services. Alphapharm Pty Limited. 29 April 2013. Retrieved 10 May 2014.**

**Jump up ^ "Acetaminophen Pathway (therapeutic doses), Pharmacokinetics". Retrieved 13 January 2016.**

## ناپروکسن

ناپروکسن یک داروی ضد التهابی غیر استروئیدی است. این دارو با کاهش هورمونهایی که باعث التهاب و درد میشوند درد را

میکاهد

ناپروکسن برای درمان درد یا التهاب ناشی از آرتريت ، اسپوندیلیت آنکیلوزان ، التهاب تاندون، بورسیت ، نقرس،

و یا گرفتگی های قاعدگی مصرف میشود

ناپروکسن می تواند خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش می دهد، به خصوص اگر شما از آن بلند مدت و با دوزهای بالا

استفاده کنید

ناپروکسن ممکن است درد معده یا خونریزی روده ایجاد کند

از نوشیدن الکل همراه ناپروکسن خودداری کنید زیرا ممکن است خطر ابتلا به خونریزی معده را افزایش دهد.

عوارض جانبی ناپروکسن

تنگی نفس (حتی با فعالیت خفیف)

تورم یا افزایش وزن سریع

نشانه هایی از خونریزی معده - خونی یا قیری مدفوع، سرفه خونی یا استفراغی که به نظر می رسد مانند قهوه؛

مشکلات کبدی - تهوع، درد بالای معده، خارش، احساس خستگی، علائم شبیه سرماخوردگی، از دست دادن اشتها، ادرار تیره،

مشکلات کلیوی - ادرار کردن کم، دفع دردناک ادرار و یا دشوار، تورم پا یا مچ پا خود را، احساس خستگی و یا تنگی نفس


کم سلول های قرمز خون (کم خونی)



**use of naproxen**  
موارد مصرف ناپروکسن

**arthritis** آرتریت  
**control pain** کنترل درد  
**paget disease** بیماری پائت  
**weakness** ضعف

fppt.com



**complication of naproxen**  
عوارض ناپروکسن

**constipation** یبوست  
**diarrhea** اسهال  
**headache** سردرد  
**short breath** تنگی نفس  
**hearing problem** اختلال شنیدن

fppt.com



## References

Jump up ^ Gill, A, ed. (July 2013). Standard for the Uniform Scheduling of Medicines and Poisons No. 4 (PDF). The Poisons Standard 2013. Therapeutic Goods Administration. ISBN 978-1-74241-895-7.

^ Jump up to: a b Rossi, S, ed. (2013). Australian Medicines Handbook (2013 ed.). Adelaide: The Australian Medicines Handbook Unit Trust. ISBN 978-0-9805790-9-3.

^ Jump up to: a b Joint Formulary Committee (2013). British National Formulary (BNF) (65 ed.). London, UK: Pharmaceutical Press. ISBN 978-0-85711-084-8.

Jump up ^ Richy, F; Bruyere, O; Ethgen, O; Rabenda, V; Bouvenot, G; Audran, M; Herrero-Beaumont, G; Moore, A; Eliakim, R; Haim, M; Reginster, JY (July 2004). "Time dependent risk of gastrointestinal complications induced by nonsteroidal anti-inflammatory drug use: a consensus statement using a meta-analytic approach.". *Annals of the Rheumatic Diseases*. 63 (7): 759–66. doi:10.1136/ard.2003.015925. PMC 1755051 Freely accessible. PMID 15194568.

Jump up ^ French L (2005). "Dysmenorrhea" (PDF). *Am Fam Physician*. 71 (2): 285–91. PMID 15686299.

دیمن هیدرینات

دیمن هیدرینات

یک آنتی هیستامین است. برای جلوگیری و درمان تهوع، استفراغ، یا سرگیجه مصرف میشود.

عوارض جانبی

واکنش های آلرژیک مانند پوست بثورات جلدی، خارش یا کهیر، تورم صورت، لبها، زبان

تغییر در بینایی

عصبی بودن

ضربان قلب نامنظم

احساس ضعف یا سبکی سر،

زنگ در گوش

لرزش

مشکل در دفع ادرار

خونریزی غیر معمول و یا کبودی

ضعف یا خستگی

یبوست یا اسهال

دهان خشک

سر درد

از دست دادن اشتها

ناراحتی معده، استفراغ





#### References

Jump up to: a b c Paton DM, Webster DR (1985). "Clinical pharmacokinetics of H1-receptor antagonists (the antihistamines)". *Clin. Pharmacokinet.* 10 (6): 477–97. doi:10.2165/00003088-198510060-00002. PMID 2866055.

Jump up ^ "Showing Diphenhydramine (DB01075)". DrugBank. Retrieved 5 September 2009.

Jump up to: a b c d Simons KJ, Watson WT, Martin TJ, Chen XY, Simons FE (July 1990).

"Diphenhydramine: pharmacokinetics and pharmacodynamics in elderly adults, young adults, and children". *J. Clin. Pharmacol.* 30 (7): 665–71. doi:10.1002/j.1552-4604.1990.tb01871.x. PMID 2391399.

**Jump up ^ Garnett WR (February 1986). "Diphenhydramine". Am. Pharm. NS26 (2): 35–40. PMID 3962845.**

**Jump up to: a b c d e f g h i "Diphenhydramine Hydrochloride". Drugs.com. American Society of Health-System Pharmacists. 6 September 2016. Retrieved 28 September 2016.**

**Jump up ^ "Diphenhydramine Pregnancy and Breastfeeding Warnings". Drugs.com. Retrieved 28 September 2016.**

## ایبوپروفن

ایبوپروفن یک داروی ضد التهابی غیر استروئیدی است

این دارو برای از بین بردن درد، تورم و تب استفاده میشود

مخلوط کردن دارو با الکل می تواند برای سلامت شما خطرناک باشد

عوارض جانبی احتمالی ایبوپروفن عبارتند از

زخم معده

گاستریت (التهاب معده شما)

احتباس مایعات و تورم

سر درد

فشار خون بالا

سرگیجه

واکنش های آلرژیک

مصرف ایبوپروفن در طول ۳ ماه آخر بارداری ممکن است جنین آسیب برساند

## indication of ibuprofen

اندیکاسیون ایبوپروفن

آرتریت arthritis

کنترل درد control pain

کنترل سرفه control cough

نقرس gout

درد مفاصل joint pain

fppt.com

## Side effect of ibuprofen

عوارض ایبوپروفن

راش rash

خارش itching

تب fever

کهیر hive

درد پشت back pain

تورم دست swelling hand

تورم صورت swelling face

fppt.com

## References

^ Jump up to: a b c d e Davies, NM (February 1998). "Clinical pharmacokinetics of ibuprofen. The first 30 years.". *Clinical Pharmacokinetics*. 34 (2): 101–54. doi:10.2165/00003088-199834020-00002. PMID 9515184.

Jump up ^ "ibuprofen". Retrieved 31 January 2015.

Jump up ^ "Brufen Tablets And Syrup" (PDF). Therapeutic Goods Administration. 31 July 2012.

Retrieved 8 May 2014.

^ Jump up to: a b c d e f g h i j k "Ibuprofen". The American Society of Health-System Pharmacists.

Retrieved 2016-10-12.

^ Jump up to: a b c d Bnf : march 2014–september 2014. (2014 ed.). London: British Medical Assn.

2014. pp. 686–688. ISBN 0857110861.

Jump up ^ "Ibuprofen Pregnancy and Breastfeeding Warnings". Drugs.com. Retrieved 22 May 2016.

^ Jump up to: a b c d e f Halford, GM; Lordkipanidzé, M; Watson, SP (2012). "50th anniversary of the discovery of ibuprofen: an interview with Dr Stewart Adams.". *Platelets*. 23 (6): 415–22.



ویتامین د

عملکرد ویتامین د در بدن

ترویج جذب کلسیم

حفظ سطح کلسیم و فسفات نرمال

ترویج استخوان و رشد سلول

کاهش التهاب

علل کمبود ویتامین د

کرم ضد آفتاب

داشتن پوست تیره رنگی، که اشعه خورشید را جذب نمی کند

تغذیه با شیر مادر برای مدت زمان طولانی

چاق بودن،

علايم كمبود ويتامين د

مشكل فكر وضوح

درد استخوان

شكستگي استخوان مكرر

ضعف عضلاني

نرمي استخوان

مواد غذايي منبع ويتامين د

ماهي هاي چرب، مانند ماهي خال مخالي، ماهي قزل آلا، ماهي تن و

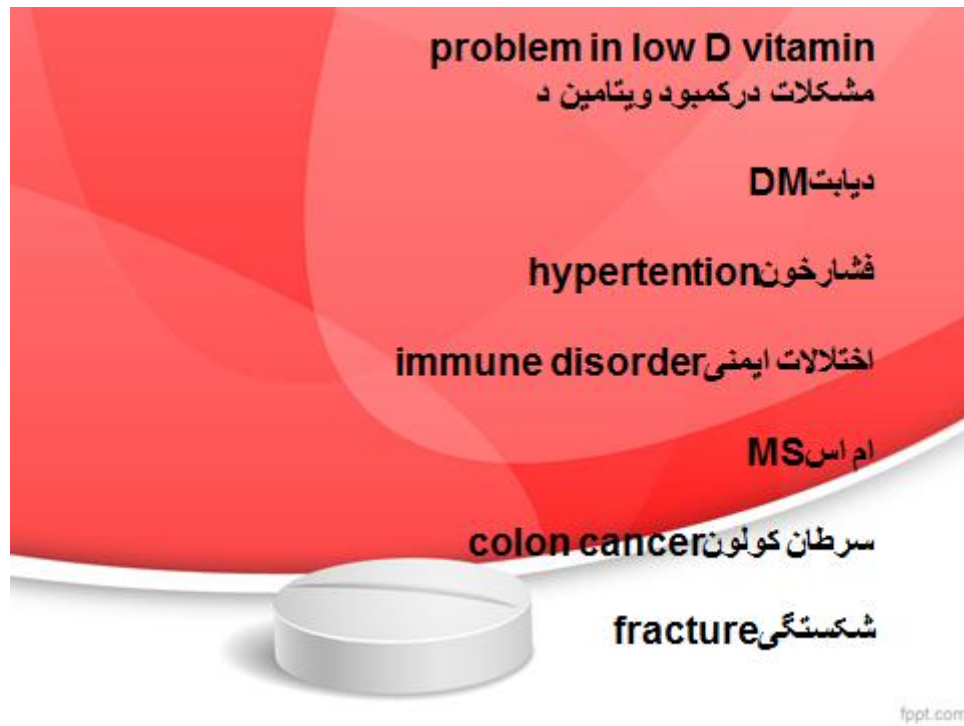
گوشت گاو

پنير

زرده تخم مرغ

روغن كبدي ماهي

قارچ



#### Reference

angin, M., Sinha, R., & Fincher, K. (2014, July 22). Inflammation and vitamin D: The infection connection. *Inflammation Research*, 63(10), 803-819.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4160567/>

Tazzyman, S., Richards, N., Trueman, A., Evans, A., Grant, V. Garaiova, I., ... Corfe, B. (2015, December 21). Vitamin D associates with improved quality of life in participants with irritable bowel syndrome: outcomes a pilot trial. *BMJ Open Gastroenterology*.

from <http://bmjopengastro.bmj.com/doi/full/10.1136/bmjgast-2015-000052>

**Vitamin D. (2013, November 1).**

**<http://www.mayoclinic.org/drugs-supplements/vitamin-d/evidence/hrb-20060400>**

**Vitamin D. (2016, February 11).**

**<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>**

**Vitamin D: on the double. (2015, November 21).**

**<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Vitamin-D-On-the-Double.aspx>**

**Vitamin D and health. (n.d.).**

**<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-d/>**

ویتامین سی

ویتامین سی

گاهی اوقات اسید اسکوربیک نامیده می شود

یک ماده غذایی همچنین به عنوان یک آنتی اکسیدان طبقه بندی شده است.

علائم کمبود، به نام اسکوربوت، نامیده میشود

افزایش تمایل به کیودی یا خونریزی

تورم مفاصل

ریزش مو

عقب رفتن لثه که می تواند به از دست دادن دندان و بیماری لثه منجر شود

## منابع غذایی ویتامین سی

لیمو

پرتقال ها

گریپ فروت

گوجه فرنگیها

سیب زمینی

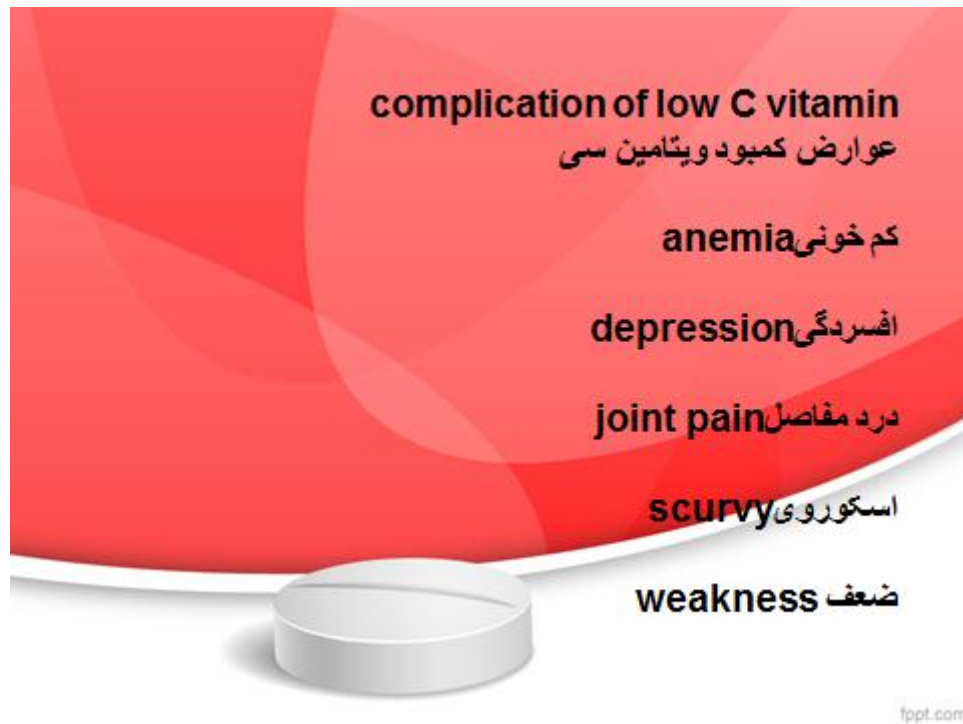
کلم بروکلی

فلفل دلمه ای قرمز

کیوی

توت فرنگی

طالبی



#### Reference

Gold, L. F. (2009, August). Calcitriol ointment: optimizing psoriasis therapy [Abstract]. *Journal of Drugs in Dermatology*, 8(8 Suppl), 23-27. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19702033>

Higdon, J. (2004, March). Vitamin D. Retrieved from

<http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/vitamins/vitaminD/index.html#function>

Kannan, R., & Joo Ming Ng, M. (2008, April). Cutaneous lesions and vitamin B12 deficiency. *Canadian Family Physician*, 54(4), 529–532. Retrieved from

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2294086/>

**Michaels, A. J. (2011, September). Vitamin C and skin health. Retrieved from**

**<http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/skin/vitaminC/>**

**Michaels, A. J. (2012, February). Vitamin E and skin health. Retrieved from**

**<http://lpi.oregonstate.edu/infocenter/skin/vitaminE/>**

**Skin cancer statistics. (2015, August 20). Retrieved from**

**<http://www.cdc.gov/cancer/skin/statistics/index.htm>**

**Turner, E. R. & Dahl, W. J. (2013, December). Facts about vitamin K. Retrieved from**

**<http://edis.ifas.ufl.edu/pdffiles/FY/FY20900.pdf>**

**Vitamin E. (2016, February 11). Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE->**

**HealthProfessional/**



دیفن هیدرامین

دیفن هیدرامین یک آنتی هیستامین است.

در درمان درد و خارش از گزش حشرات، آفتاب سوختگی، خارش، و دیگر بیماری های پوستی مصرف میشود

عوارض جانبی

خواب آلودگی یا سرگیجه

دهان خشک

سردرد

در موارد زیر در مصرف دیفن هیدرامین دقت بیشتری داشته باشید

آبله مرغان یا سرخک

یک واکنش غیر معمول و یا آلرژیک به دیفن هیدرامین

باردار و یا تلاش برای باردار شدن

شیر دادن

## indication of diphen hydramine

انديکاسيون مصرف ديفت هيدرامين

الرجى allergy

سرفه شديد high cough

اختلالات خواب insomnia

fppt.com

## side effect of diphen hydramine

عوارض مصرف ديفن هيدرامين

خشكى دهان dry mouth

خشكى بينى drynose

گيجى dizziness

يبوست constipation

ضعف ماهيچه muscle weakness

fppt.com

## References

**^ Jump up to: a b c Paton DM, Webster DR (1985). "Clinical pharmacokinetics of H1-receptor antagonists (the antihistamines)". Clin. Pharmacokinet. 10 (6): 477–97. doi:10.2165/00003088-198510060-00002. PMID 2866055.**

**Jump up ^ "Showing Diphenhydramine (DB01075)". DrugBank. Retrieved 5 September 2009.**

**^ Jump up to: a b c d Simons KJ, Watson WT, Martin TJ, Chen XY, Simons FE (July 1990). "Diphenhydramine: pharmacokinetics and pharmacodynamics in elderly adults, young adults, and children". J. Clin. Pharmacol. 30 (7): 665–71. doi:10.1002/j.1552-4604.1990.tb01871.x. PMID 2391399.**

**Jump up ^ Garnett WR (February 1986). "Diphenhydramine". Am. Pharm. NS26 (2): 35–40. PMID 3962845.**

**^ Jump up to: a b c d e f g h i "Diphenhydramine Hydrochloride". Drugs.com. American Society of Health-System Pharmacists. 6 September 2016. Retrieved 28 September 2016.**

**Jump up ^ "Diphenhydramine Pregnancy and Breastfeeding Warnings". Drugs.com. Retrieved 28 September 2016.**

## پیریدوکسین

ویتامنی ب۶ یا پیریدوکسین از ویتامینهای مهم در بدن انسان است

### عوارض جانبی

واکنش های آلرژیک مانند پوست بثورات جلدی، خارش یا کهیر، تورم صورت، لبها، زبان

سردرد با تهوع، استفراغ

درد بی حسی یا سوزش

### تشنج

در موارد زیر پیریدوکسین با احتیاط مصرف شود

### بیماری قلبی

واکنش غیر معمول و یا آلرژیک به ویتامین های ب

باردار و یا تلاش برای باردار شدن

شیر دادن

## complication of pyridoxine deficiency

عوارض کمبود پیریدوکسین

کم خونی anemia

فشار خون بالا high blood pressure

مشکلات هنگام قاعدگی PMS problem

افسردگی depression

دیس منوره dysmenorrhea



fppt.com

## Reference

Bellows, E., & Moore, R. (2012, November). Water-soluble vitamins: B-complex and vitamin C.

Retrieved from <http://extension.colostate.edu/topic-areas/nutrition-food-safety-health/water-soluble-vitamins-b-complex-and-vitamin-c-9-312/>

Mayo Clinic Staff. (2014, January 2). Vitamin deficiency anemia. Retrieved from

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/vitamin-deficiency-anemia/basics/definition/con-20019550>

Vitamin B6. (2016, February 11). Retrieved from [http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-](http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-HealthProfessional/)

[HealthProfessional/](http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-HealthProfessional/)

Vitamin B12. (2013, November 1). Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/drugs-supplements/vitamin-b12/evidence/hrb-20060243>

رانیتیدین

رانیتیدین برای درمان زخم روده و معده و ریفلکس معده به مری

استفاده می شود

عوارض جانبی شایع رانیتیدین می تواند شامل

سر درد

یبوست

اسهال

تهوع و استفراغ

ناراحتی معده یا درد

در موارد زیر مصرف رانیتیدین با احتیاط است

افراد مبتلا به مشکلات کلیوی

افراد مبتلا به مشکلات کبدی

افراد مبتلا به پورفیری حاد


زنان حامله

زنائی که شیردهی

سالمدان

کودکان






**indication use of ranitidine**  
موارد مصرف رانیتیدین

**reflux** رفلاکس  
**high stomach acid** اسید معده بالا  
**zollinger ellison syndrome** سندرم زولینگر الیسون

fppt.com



**side effect of ranitidine**  
عوارض رانیتیدین

**headache** سردرد  
**constipation** یبوست  
**diarrhea** اسهال  
**vomiting** تهوع  
**stomach pain** درد معده

fppt.com

## References

^ Jump up to: a b c d e f g "Ranitidine". The American Society of Health-System Pharmacists. Retrieved Dec 1, 2015.

Jump up ^ Fedorowicz, Z; van Zuuren, EJ; Hu, N (14 March 2012). "Histamine H2-receptor antagonists for urticaria.". The Cochrane database of systematic reviews. 3: CD008596.

doi:10.1002/14651858.CD008596.pub2. PMID 22419335.

Jump up ^ Tleyjeh, IM; Abdulhak, AB; Riaz, M; Garbati, MA; Al-Tannir, M; Alasmari, FA; Alghamdi, M; Khan, AR; Erwin, PJ; Sutton, AJ; Baddour, LM (2013). "The association between histamine 2 receptor antagonist use and Clostridium difficile infection: a systematic review and meta-analysis.". PLOS ONE.

8 (3): e56498. doi:10.1371/journal.pone.0056498. PMC 3587620Freely accessible. PMID 23469173.

Jump up ^ Fischer, Janos; Ganellin, C. Robin (2006). Analogue-based Drug Discovery. John Wiley & Sons. p. 444. ISBN 9783527607495.

Jump up ^ "WHO Model List of Essential Medicines (19th List)" (PDF). World Health Organization. April 2015. Retrieved 8 December 2016.

Jump up ^ "Ranitidine". International Drug Price Indicator Guide. Retrieved 1 December 2015.

Jump up ^ "Reflux Remedies: ranitidine". PharmaSight OTC Health. PharmaSight.org. Retrieved 16 November 2011.

**Jump up ^ Clark, K.; Lam, L. T.; Gibson, S.; Currow, D. (2009). "The effect of ranitidine versus proton pump inhibitors on gastric secretions: a meta-analysis of randomised control trials". *Anaesthesia*. 64: 652–657. doi:10.1111/j.1365-2044.2008.05861.x**

امپرازول

امپرازول برای کاهش میزان اسید در معده مصرف میشود

موارد کاربرد آن

زخم معده یا دوازدهه

ریفلاکس

ازوفازیت

این دارو همچنین در درمان عفونت معده ناشی از باکتری هلیکوباکتر پیلوری استفاده می شود

عوارض جانبی بزرگسالان می تواند شامل

سر درد

دل درد

حالت تهوع

اسهال

استفراغ

گاز روده

مواردی که باید امپرازول با احتیاط مصرف شود

افراد مبتلا به مشکلات کبدی

کمبود ویتامین ب ۱۲

افراد مبتلا به پوکی استخوان

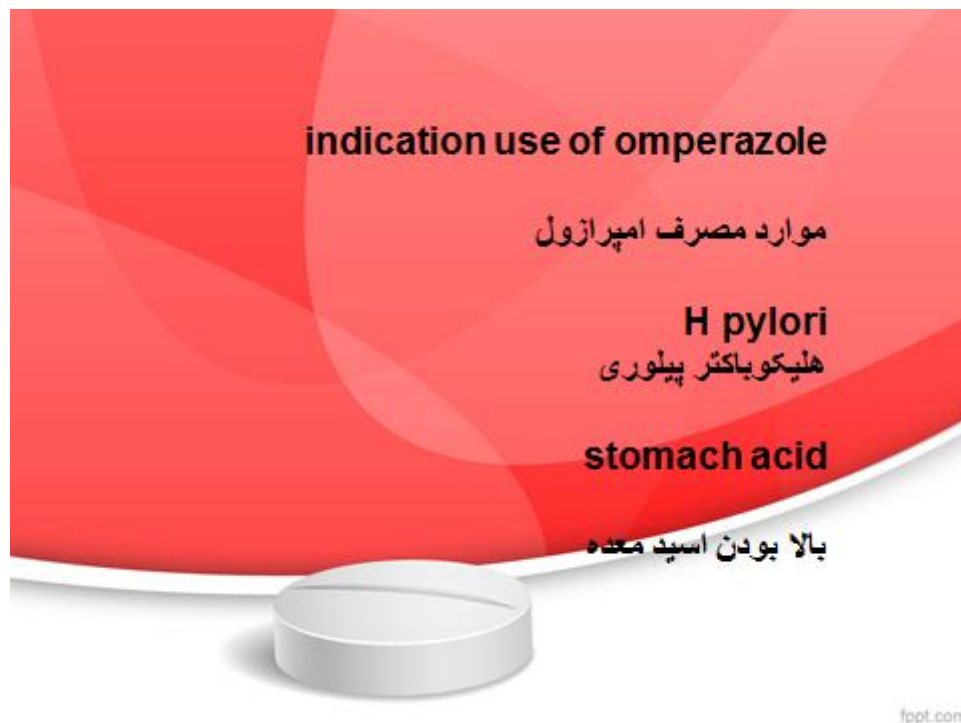
مردم با سطوح پایین منیزیم در خون

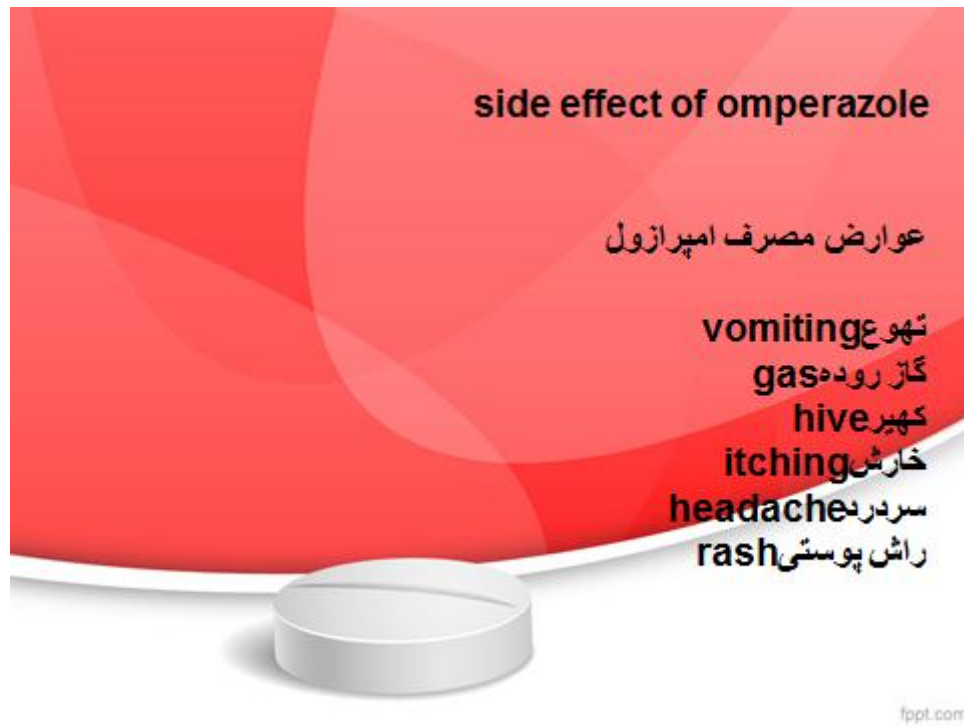
زنان حامله

زنائی که شیردهی

برای سالمندان

برای کودکان





## Reference

Dachs, R., Darby-Stewart, A., & Graber, M. (2007, November). Choosing one PPI treatment over another. *American Family Physician*, 76(9), 1273-1274. Retrieved from

<http://www.aafp.org/afp/2007/1101/p1273.html>

Esomeprazole drug information. (2014, December). Retrieved from

<http://dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/drugInfo.cfm?setid=f4853677-1622-4037-688b-fdf533a11d96>

**Information on clopidogrel bisulfatebisulfate (marketed as Plavix). (2010, October 27). Retrieved from**  
**<http://www.fda.gov/Drugs/DrugSafety/PostmarketDrugSafetyInformationforPatientsandProviders/ucm190836.htm>**

**Prilosec OTC drug information. (n.d.). Retrieved from**  
**<http://dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/drugInfo.cfm?setid=77ed80a2-a482-4838-ac55-4865b5c31d9f>**

## مولتی ویتامین

انسان برای اینکه بتواند نیازهای بدنش را تامین کند به ویتامین احتیاج دارد، اما این احتیاج در سن های مختلف فرق دارد  
پزشکان در سنین میانسالی به افراد مولتی ویتامین را توصیه میکنند .

بر اساس آمار ارائه شده بیش از نیمی از افراد میانسال از انواع مولتی ویتامین ها یا سایر مکمل های غذایی استفاده می کنند  
به رغم مطالعات پیشین که اثربخشی مولتی ویتامین ها را در پیشگیری از بیماری هایی مانند سرطان و ناراحتی های قلبی زیر سوال  
برده بود، بررسی های کنونی خبر از فواید آن از دیدی دیگر دارد، از جمله افزایش قدرت مغز با بالا رفتن سن  
متخصصان تغذیه معتقدند غذا هنوز هم باید مهمترین منبع دریافت مواد مغذی باشد و البته دریافت روزانه مکمل ها به خصوص در  
سنین بالا هم ضامن سلامت طولانی مدت است. در واقع مکمل های غذایی برای پر کردن شکاف های تغذیه ای مناسب هستند  
اگر سن شما بالاست، بهتر است مولتی ویتامین خود را با مشاوره پزشک یا داروساز تهیه کنید تا مطمئن باشید مکمل ویتامینی  
شما حاوی مقادیر کافی کلسیم و ویتامین های

D و B۱۲

و البته آهن به میزان اندک باشد

بیشتر متخصصان موافق مصرف مولتی ویتامین هستند؛ به خصوص در مورد کلسیم و ویتامین

D

که همه ما به مکمل علاوه بر منبع غذایی آن نیاز داریم



**disorder control by multivitamin**

اختلالات قابل کنترل با مولتی ویتامین

**control Dm** کنترل دیابت

**control elderly** کنترل سالمندی

**control heart disease** کنترل بیماری قلبی

**control cancer** کنترل سرطان

fppt.com

## References

Jump up ^ Codex Guidelines for Vitamin and Mineral Food Supplements Accessed 27 December 2007

Jump up ^ National Institutes of Health State-of-the-Science Panel. National Institutes of Health State-of-the-Science Conference Statement: multivitamin/mineral supplements and chronic disease prevention" Am J Clin Nutr 2007;85:257S-64S

Jump up ^ [1] Accessed 21 July 2009

^ Jump up to: a b c Huang HY, Caballero B, Chang S, et al. (May 2006). "Multivitamin/mineral supplements and prevention of chronic disease" (PDF). Evid Rep Technol Assess (Full Rep) (139): 1–117. PMID 17764205.

^ Jump up to: a b "Dietary Supplement Fact Sheet: Multivitamin/mineral Supplements". Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health. Retrieved March 2, 2012.

Jump up ^ "How to Choose a Multivitamin Supplement". WebMD. Retrieved 20 July 2016.

Jump up ^ Dietary supplements: Using vitamin and mineral supplements wisely, Mayo Clinic

Jump up ^ National Health Service. "Vitamins and nutrition in pregnancy". NHS Choices. NHS.

Retrieved 10 January 2014.

**Jump up ^ Rock, Cheryl L (2007). "Multivitamin-multimineral supplements: who uses them?".**

**American Journal of Clinical Nutrition. 85 (1): 277S–279S.**

**Jump up ^ Combs, Jr., G. F. (1998). The vitamins: Fundamental aspects in nutrition and health.**

**Academic Press: San Diego, CA.**

**Jump up ^ "Council for Responsible Nutrition". Crnusa.org. [http://www.crnusa.org/about\\_rec4.html](http://www.crnusa.org/about_rec4.html).**

**Retrieved 2011-03-30.**