

Про витамин D

Витамин D является незаменимой частью пищевого рациона человека. Он участвует в метаболических процессах и размножении клеток, стимулирует образование ряда гормонов и обеспечивает усвоение кальция и фосфора в тонком кишечнике.

Исследования последних лет показывают, что дефицит витамина D играет роль в развитии эндокринных, сердечно-сосудистых, аутоиммунных и онкологических болезней, а также инфекционной патологии.

Наибольшее количество витамина D вырабатывается в коже под воздействием солнечного света. Из продуктов (жирная морская рыба, сыры, жирные молочные продукты, сливочное масло, яичный желток, икра) можно получить лишь 10% от общего нужного количества. В связи с этим детям рекомендуется прием профилактических доз витамина D (ведь длительное нахождение под солнцем для выработки витамина – попросту опасно).

Однако, немногие (особенно дети первых лет жизни) употребляют вышеуказанные продукты и в нашей полосе не так много солнечных дней. Кроме того, нахождение под прямыми солнечными лучами увеличивает риск фотостарения и развития рака кожи, поэтому необходимо использовать солнцезащитные средства, что также затрудняет выработку витамина D.

Детям всех возрастов рекомендован приём профилактических доз витамина D, которые назначаются без определения его уровня в крови.

Национальной программой по коррекции недостаточности витамина D у детей и подростков в Российской Федерации установлены следующие профилактические дозы, вне зависимости от вида вскармливания (не требуется пересчета дозы для детей на смешанном или искусственном вскармливании):

0-1мес: 500МЕ/сут

1мес-1год: 1000МЕ/сут

1-3года: 1500МЕ/сут

3-18лет: 1000МЕ/сут

Отдельно рассматриваются дети из групп риска (недоношенные и маловесные дети, дети с избыточной массой тела и ожирением, дети с клиническими признаками рахита, дети с хроническими заболеваниями почек и печени и др.), а также имеет значение регион проживания, поэтому перед началом приема препарата обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Если мама кормит ребенка грудным молоком, она может сама принимать витамин D и давать его ребенку, передозировки в этом случае не будет – лишь небольшое количество витамина проникает в молоко.

Взрослому населению также необходим прием профилактических доз витамина D. По разным рекомендациям доза должна составлять от 600 до 2000 МЕ.

Кому необходимо сдавать анализ на содержание витамина D? Основные показания: подозрение на рахит; прием противосудорожных препаратов, глюкокортикостероидов, антиретровирусных препаратов (при лечении ВИЧ-инфекции); наличие муковисцидоза, заболеваний кишечника, печени и почек.

Если же ребенку требуется назначение лечебных доз витамина D, тогда врач назначает данный анализ, чтобы правильно подобрать дозу препарата.

- Значения уровня витамина D (содержание 25(OH)D) в крови:

- абсолютно токсичный уровень: >200нг/мл;
- уровень с возможным проявлением токсичности: >100нг/мл;
- норма: 30-100 нг/мл;
- недостаточность: 21-29 нг/мл;
- дефицит: менее 20 нг/мл.

Рахит является патологическим состоянием, при котором отмечается выраженная нехватка витамина D в организме. Основные симптомы болезни:

- патологии костей и черепа (их размягчение и деформация);
- дефекты зубной эмали;
- неспецифические неврологические симптомы.

Диагноз «рахит» ставится врачом-педиатром на основании клинических данных и проведенного рентгенологического исследования.

Лекарственные формы, в отличие от БАДов, проходят строгий контроль. Для использования доступны водорастворимые (Аквадетрим) и жирорастворимые (Вигантол) варианты.

