

# Витамин D

**Витамин D** является незаменимым веществом, которое помогает организму усваивать и использовать кальций и фосфор и таким образом способствует формированию крепких зубов и костей.

Исследования последних лет показывают, что дефицит витамина D играет роль не только в обмене кальция и фосфора и в формировании костей, но и в развитии эндокринных, сердечно-сосудистых, аутоиммунных и онкологических болезней, а также инфекционной патологии.

У младенцев и детей, получающих недостаточное количество витамина D, может развиваться витамин-D-дефицитный рахит.

## ✓ КАК ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ВИТАМИН D?

Больше всего витамина D вырабатывается в коже под действием солнечного света, однако он может поступать в организм и с некоторыми продуктами питания.

### Солнце

Витамин D синтезируется в коже под воздействием прямых солнечных лучей, однако для этого необходим не просто солнечный свет, а ультрафиолетовое (УФ) излучение спектра В, которое достигает поверхности Земли далеко не во всех регионах нашей страны.

УФ-лучи спектра В не проникают через стекло и одежду, а при повышенной облачности, тумане, загрязненности воздуха синтез витамина D в коже снижается почти до нуля.

В идеале, чтобы выработалось достаточное для жизнедеятельности организма количество витамина D, нужно ежедневно находиться на открытом солнце без одежды 10–15 минут. Но в странах и городах с малым количеством солнечных дней в году это затруднительно. Кроме того, нахождение под прямыми солнечными лучами увеличивает риск развития рака кожи, поэтому необходимо использовать солнцезащитные средства, которые, в свою очередь, также препятствуют выработке витамина D.

Поскольку витамин D очень важен, вы должны быть уверены, что ваш ребенок получает достаточное его количество. Самый простой способ — ежедневно давать ребенку капсулы / капли / жевательные таблетки, содержащие витамин D (в профилактических дозах).

### Питание

Источником витамина D являются продукты животного происхождения. Наиболее богата им жирная рыба — скумбрия, сардина, тунец, лосось. Значительно меньшее количество витамина D содержится в куриных яйцах, сливочном масле, коровьем молоке и других продуктах. Однако рацион питания как взрослых, так и детей не всегда включает вышеперечисленные продукты в должном количестве. Поэтому недостаточное потребление витамина D с пищей нужно компенсировать его дополнительным приемом.

## ✓ СКОЛЬКО ВИТАМИНА D НУЖНО РЕБЕНКУ?

Согласно Национальной программе по коррекции недостаточности витамина D у детей в Российской Федерации, принятой в 2018 году, установлены следующие профилактические дозы для разных возрастных групп:

- 0–1 месяц — 500 МЕ в сутки;
- 1 месяц – 1 год — 1000 МЕ в сутки;
- 1–3 года — 1500 МЕ в сутки;
- 3–18 лет — 1000 МЕ в сутки.

Однако при назначении витамина D также учитывается рацион ребенка; находится ли ваш ребенок в группе риска: недоношенные и маловесные дети, дети с избыточной массой тела и ожирением, дети с клиническими признаками рахита, дети с поражением почек и печени и другими болезнями.

Помните, что превышение дозы витамина D может нанести такой же вред, как и его недостаток. Поэтому обязательно проконсультируйтесь с педиатром перед началом приема препарата.

## ✓ КОГДА НУЖНО СДАВАТЬ АНАЛИЗ КРОВИ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ВИТАМИНА D?

Детям всех возрастов рекомендован прием профилактических доз витамина D, которые назначаются без определения его уровня в крови. Витамин D продается в аптеках без рецепта.

Если доктор подозревает недостаточность витамина D у ребенка, то он может назначить биохимический анализ крови, чтобы уточнить диагноз, правильно подобрать лечебную дозу и форму препарата и в ряде случаев — коррекцию сопутствующих нарушений.

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

- абсолютно токсичный уровень — более 200 нг/мл;

- уровень с возможным проявлением токсичности — более 100 нг/мл;
- норма — 30–100 нг/мл;
- недостаточность — 21–29 нг/мл;
- дефицит — менее 20 нг/мл.

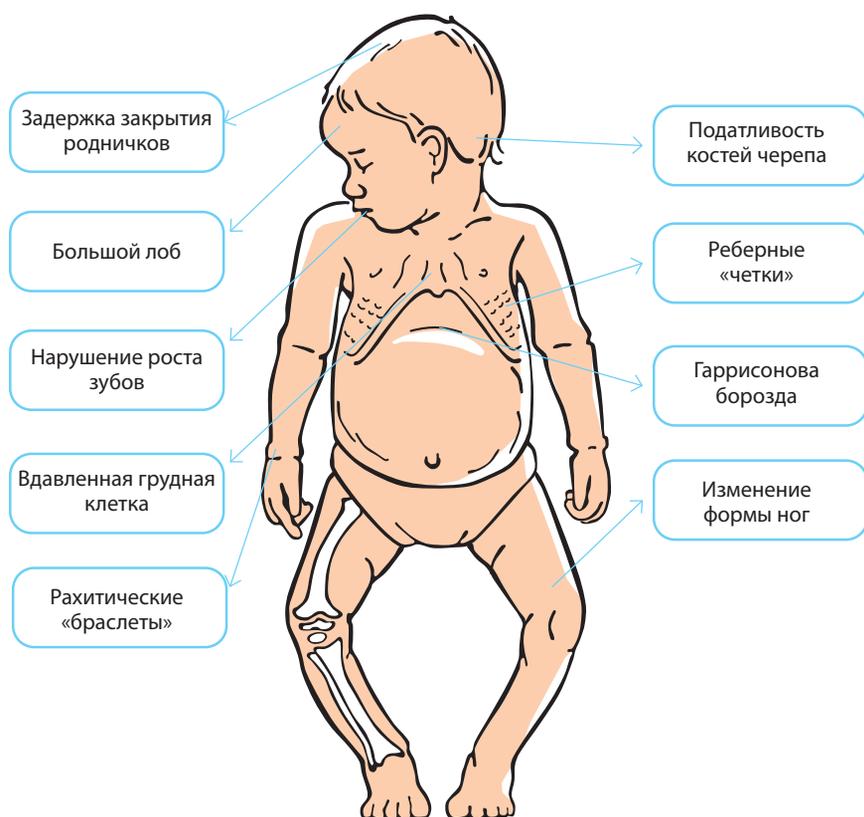
В зависимости от полученного результата анализа разработаны специальные схемы для восполнения уровня витамина D, поэтому проконсультируйтесь с вашим педиатром.

### ✓ ВИТАМИН-D-ДЕФИЦИТНЫЙ РАХИТ

**Рахит** — группа наследственных и приобретенных болезней, которые проявляются костными и внескостными симптомами. Хотя есть и другие формы болезни, при которых прием витамина D не поможет, чаще всего под словом «рахит» подразумевают витамин-D-дефицитный рахит, о нем и пойдет речь.

Самым частым проявлением недостатка витамина D является рахит, при котором нарушается формирование костей, они становятся мягкими и могут деформироваться, снижается тонус мышц, ребенок становится слабее, чем был раньше, его живот выглядит увеличенным из-за не удерживающих форму (тонус) прямых мышц. К тому же возрастает риск развития сердечно-сосудистых / аутоиммунных / инфекционных / психических болезней.

### ✓ КАКИЕ ПРИЗНАКИ ПОМОГУТ ЗАПОДОЗРИТЬ РАХИТ У МЛАДЕНЦА?



- Задержка закрытия родничков — отсроченное закрытие большого родничка (в норме может закрываться до 2 лет).
- Податливость костей черепа — размягчение и истончение плоских костей черепа в области большого и малого родничков.
- Большой лоб — увеличение лобных и теменных бугров.
- Реберные «четки» — утолщение ребер.
- Нарушение роста зубов — отсроченное прорезывание зубов (отсутствие резцов к 10 месяцам и моляров к 18 месяцам).
- Гарионов борозда — вдавление грудной клетки в области прикрепления диафрагмы.
- Рахитические «браслеты» — утолщение костей в области запястья и/или голеностопных суставов.
- Изменение формы ног — О-образное или Х-образное искривление нижних конечностей.
- Задержка роста.
- Задержка психомоторного развития и пр.

**При появлении вышеуказанных симптомов необходимо незамедлительно обратиться к педиатру.**

Существуют заблуждения относительно признаков рахита, которые плотно обосновались в умах родителей и некоторых врачей, однако достоверными они не являются.



## ПРИЗНАКИ, НЕ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О РАХИТЕ И НЕДОСТАТКЕ ВИТАМИНА D

### 1. Потливость головы, ладошек и стоп

Потоотделение является нормальной физиологической функцией, благодаря которой наш организм охлаждается. Поэтому если вам кажется, что малыш сильно потеет:

- проверьте температурный режим дома (температура в помещении должна соответствовать 18–22 °С);
- убедитесь, что ваш ребенок одет не слишком тепло, при необходимости снимите лишний слой одежды;
- не стоит пугаться, если ваш ребенок вспотел после активных игр;
- не переживайте, если малыш потеет при сосании груди или бутылочки, ведь это энергозатратный процесс.

В любом случае, если вы обеспокоены повышенной потливостью малыша, обратитесь за консультацией к педиатру.

### 2. Облысение затылка

У 95% малышей в возрасте 2–7 месяцев наблюдается «транзиторная алопеция новорожденных» (временное выпадение волос). Это состояние обусловлено тем, что пушковые волосы на голове, выросшие внутриутробно, начинают выпадать. Не стоит паниковать — через несколько месяцев волосы вновь начнут расти.

### 3. Младенческие колики

Этот термин используется для описания у малышек длительного плача без видимой причины, который обычно самостоятельно проходит к 3–4-му месяцу жизни. Точная причина возникновения младенческих колик неизвестна, но связи между уровнем витамина D и выраженностью/частотой возникновения колик не выявлено.

#### Помните!

*Прием профилактических или, при необходимости, своевременно назначенных лечебных доз витамина D позволит избежать тяжелых последствий его дефицита!*