Солнышко в каплях

В холодные зимние дни на прием к эндокринологу пришла пациентка Н. с вопросом: «Доктор, почему у меня вновь стали сильно выпадать волосы?». Женщина поделилась своими впечатлениями: «Каждую зиму я замечала, что зимой волосы больше выпадают, чем летом, но особого значения этому не придавала. Принимала препараты кальция, йода, витамины – с переменным успехом. В этом году нам посчастливилось на Новый год поехать на тропическое море и после приезда во время душа в водостоке я совсем не обнаружила части своей шевелюры. Но прошло несколько недель – и все стало как и раньше. В чем дело?»

Наша пациентка Н. самостоятельно пришла к выводу, что ей чего-то не хватает в нашей солнечной Бурятии. Чего-то, что, однако, было вполне в достатке в тропиках. Вывод очевиден: дефицит витамина D.

Подавляющее большинство населения России находится в дефиците витамина D, поскольку почти вся территория страны располагается выше 37 градусов широты от экватора и с осени до лета солнечных лучей маловато для адекватного синтеза в коже витамина D. Несмотря на то, что нашу Бурятию называют солнечной, мы находимся на 53 градусах северной широты, где солнечные лучи недостаточно эффективны для образования витамина D. А если к этому прибавить то, что мы из-за низких температур все время в одежде или в помещении, то становится очевидным факт: население всей республики нуждается в приеме препаратов витамина D.

Зачем нужен витамин D? Этот витамин считается одним из важнейших, его недостаток приводит к развитию множества заболеваний. Витамин D важен, в первую очередь, для маленьких детей, беременных женщин и лиц старшей возрастной группы. Он отвечает за:

- усвоение кальция, магния, витаминов А, С, Е, железа и фосфора;
- обновление клеток кожи, костной ткани, волос;
- укрепление иммунитета;
- предотвращение рака;
- нормализацию работы поджелудочной, щитовидной, паращитовидной желёз;
- стабилизацию артериального давления и проч.

Что будет, если не принимать витамин D?

Недостаток витамина D может привести к:

- остеопорозу и тяжелым переломам (например, шейки бедра)
- сахарному диабету 1 типа у детей (по данным ученых Финляндии).
- ожирению и связанному с ним сахарному диабету 2 типа
- ослаблению иммунного ответа (инфекционным заболеваниям, онкологии)

- развитию и усугублению сердечно-сосудистых заболеваний
- рахиту и задержке развития у детей.

Как избежать недостатка витамина D?

Существуют три способа обеспечения организма витамином D:

1. Через кожу под воздействием солнечных лучей

Загорая 10-15 минут трижды в неделю: руки, ноги, лицо, спина без крема для загара. В случае, если вы решили воспользоваться солярием, необходимо уточниться о сроке действия лампы для загара.

2. Весьма ограниченно через пищу: рыбий жир; печень трески, животных и птиц; желток яичный; мясо; масло, сыры, сметана, сливки; ряд грибов.
3. И очень надежно и просто - в виде капель колекальциферола («Аквадетрим», «Вигантол», «Видехол» и др.), где одна капля содержит 500 МЕ витамина D3.

<u>С целью профилактики ВСЕМ жителям Бурятии рекомендуется:</u>

- для взрослых 1500 - 2000 МЕ (3-4 капли) /сут;
- для беременных 500 МЕ (1 капля)/сут;
- для детей со 2-й недели жизни 500-1000 МЕ (1-2 капли)/сут.

Однако, большинство населения республики находится в дефиците витамина D. В этой ситуации врач назначит гораздо бОльшие дозы, чем профилактические – по 12-14 капель ежедневно на 2 месяца.

Как узнать, достаточен ли у вас уровень витамина D?

Можно сдать анализ крови из вены натощак в лаборатории РКБ им.Семашко.

Нас часто спрашивают – ***А принимать ли летом витамин D?*** Если вы постоянно находитесь в помещении, то вам также рекомендован профилактический прием капель витамина D.

И, напоследок, - не забывайте о достаточном приеме кальция: молочных продуктах или препаратах кальция.

Оптимизация уровня витамина D может предотвратить остеопороз, рак, болезни сердца и многие другие недуги. Берегите себя и своих близких!

К.м.н. Д.Нимаева, А.Иванова
Эндокринологический центр ГАУЗ «РКБ им.Семашко»