**ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D**

 Витамин Д — стероид, гидроксилированные производные которого обладают гормональной активностью. Нарушение на любом уровне приводит к снижению содержания и активности витамина Д, что принято обозначать термином «дефицит или недостаток витамина Д». Во многих странах дефицит витамина Д рассматривается как «немая эпидемия», имеющая серьезные медицинские и медико-социальные последствия и требующая проведения адекватной коррекции. Витамин D является уникальным веществом, в определенных условиях выполняющего функцию гормона. Основным источником витамина D для детей и взрослого населения является воздействие солнечных лучей при нахождении на солнце, особенно между 10:00 и 15:00 часами, весной, летом и осенью. витамин D, синтезируемый в коже, может циркулировать в кровотоке как минимум вдвое дольше, чем витамин D, поступающий с пищей. К примеру, у взрослого человека, одетого в купальный костюм, минимальная доза ультрафиолетового излучения, необходимая для загара, приводит к выработке количества витамина D, эквивалентного 10000-25000 МЕ, принятого с пищей. Очень небольшое количество пищевых продуктов содержит или специально обогащено витамином D таким образом, главной причиной дефицита витамина D является недостаточное пребывание на солнце. В США и Канаде молоко искусственно обогащается витамином D, равно как и некоторые сорта хлеба, апельсинового сока, злаковые продукты, йогурты и сыры. В большинстве европейских стран не производятся специальные добавки витамина D в продукты из-за того, что в 1950-х годах были зафиксированы случаи интоксикации у маленьких детей, что привело к запрету на обогащение витамином D пищевых продуктов. однако в Швеции, Финляндии и многих других европейских государствах витамин D добавляется в злаки, хлеб и маргарин. В России в продукты не добавляют витамин D. Очень важно понимать, что нахождение на солнце является главным источником витамина D для детей и взрослого населения, а в отсутствии воздействия солнечных лучей очень трудно или же вовсе невозможно, удовлетворить потребности в витамине D, получая его только из пищевых продуктов без дополнительного приёма специальных препаратов. в то же время, учитывая возможность развития меланомы и других типов рака кожи, а так же прочих онкологических заболеваний, необходимо ограничивать нахождение под полуденным солнцем. эти обстоятельства усиливают аргументы в пользу назначения препаратов витамина D, особенно лицам, живущим выше 33-й широты.

 В настоящее время определен ряд заболеваний или патологических состояний, ассоциированных с дефицитом витамина Д. К ним относятся остеопороз и рахит, заболевания сердечно-сосудистой системы, некоторые виды рака, сахарный диабет 1 типа, поражение нервной ткани и некоторые другие. Роль дефицита витамина Д в развитии остеопороза чрезвычайно велика у лиц пожилого возраста и может быть связана с уменьшением длительности пребывания на солнце, снижением способности синтезировать холекальциферол в коже, а также нарушением образования кальцитриола почками. Недостаточное обеспечение витамином Д негативно отражается на течении беременности и внутриутробном развитии плода. При неизменном уровне кальцидиола концентрация кальцитриола в плазме беременной существенно возрастает за счет синтеза последнего не только канальцами почек, но и плацентой. Повышенное содержание кальцитриола приводит к увеличению кишечной абсорбции кальция и активации остеокластов костной ткани, что в совокупности обеспечивает возрастающие потребности плода. Дефицит витамина Д во время беременности часто приводит к увеличению частоты развития преэклампсии — у 2–8 %, преждевременных родов — у 15 %. Помимо этого, установлено, что у женщин с низким уровнем витамина Д частота оперативных родов значительно выше, чем у женщин с нормальной концентрацией витамина Д. Объяснением этого факта может служить развитие мышечной слабости в условиях его дефицита.

 Таким образом, высокая распространенность дефицита витамина Д и его немаловажная роль в развитии не только скелетной, но и органной, в том числе кардиоваскулярной, патологии обосновывает необходимость организации единой стратегии по диагностике и коррекции витамин Д-дефицитных состояний, что может найти отражение в создании Национальной программы.

 Для лечения и профилактики дефицита витамина D предлагаются препараты витамина D2 и витамина D3.

 Врач отделения СМП

 помощи Магомедов Р. М.