**« Профилактика дефицита витамина D»**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Витамин D необходим взрослым и детям для здорового роста костей. Его основная функция – регуляция содержания кальция и фосфора в организме. При дефиците витамина D у маленьких детей развивается рахит, проявляющийся костными деформациями, задержкой прорезывания зубов, снижением мышечного тонуса, судорогами и пр., а у детей старшего возраста и взрослых развивается снижение прочности костей и повышенный риск переломов. Исследования последних лет показывают, что дефицит витамина D также играет роль в развитии сердечно-сосудистых, аутоиммунных, онкологических заболеваний, инфекционной патологии.

Витамин D является гормоном-предшественником и существует в двух формах. Эргокальциферол (витамин D2) поступает в наш организм с жирными сортами рыбы, молочными продуктами, грудным молоком, а Холекальциферол (витамин D3) синтезируется в коже под действием солнечных лучей. Для выработки витамина D в коже необходимо пребывание на солнце в период с 11 до 14 часов при УФ индексе выше 3, но в таких условиях без применения средств с SPF-защитой повышается риск возникновения рака кожи. Кроме того, наша одежда, смуглый оттенок кожи, облачность, стекло, нахождение в тени, использование солнцезащитных средств с SPF 8 и выше, раннее утро или поздний вечер, проживание на севере препятствуют выработке витамина D. Таким образом, только солнечного света для профилактики дефицита витамина D у детей мало.

Наиболее оптимальный и широко распространенный подход к созданию запасов витамина D, позволяющих сохранить здоровье детей, состоит в приеме профилактических доз витамина D. В Санкт-Петербурге и Ленинградской области профилактическая доза витамина D для детей младше 6 месяцев составляет 500-1000 МЕ/сут, а для детей старше 6 месяцев - 1500 МЕ в сутки. При наличии лабораторно подтвержденного дефицита (25ОНD < 20 нг/мл) или недостаточности (25ОНD < 30 нг/мл) витамина D лечебную дозу препарата подбирает только врач!

Для обеспечения организма ребенка витамином D широко используются препараты холекальциферола (витамин D3). В настоящее время в России витамин D доступен в различных формах выпуска (раствор, капсулы, порошки) и дозировках. К примеру, водный раствор витамина D (Аквадетрим) содержит 500 МЕ в 1 капле, масляный раствор витамина D (Вигантол) также содержит 500 МЕ в 1 капле, капли Дэтриферол бывают со вкусом банана или аниса и содержат 500 МЕ в 1 капле, препарат Д3-Капелька содержит 200 МЕ в 1 капле. Как водный раствор витамина D, так и масляный усваивается организмом одинаково. Выбор конкретного препарата для профилактики дефицита витамина D у ребенка остается за родителями.