

Полезьа и вред «солнечного» витамина.

С наступлением осени и уменьшением количества солнечных дней люди начинают испытывать нехватку витамина D.

Дефицит витамина D — это распространённая проблема, которая может влиять на здоровье гораздо сильнее, чем вы думаете. Многие люди не осознают, насколько важен этот витамин для нормального функционирования организма.

Как витамин D попадает в организм

1. Солнечный свет. Организм человека способен вырабатывать витамин D3 (холекальциферол) при воздействии солнечных лучей. Примерно 10–30 минут на солнце в день — это достаточно для нормальной выработки витамина D, особенно летом. Чем выше уровень солнечного света, тем больше витамина D вырабатывается.

2. Пища и добавки. Витамин D также можно получать с пищей, в частности из жирной рыбы, яиц, молочных продуктов, а также из обогащенных продуктов (например, молока или соков). Однако обычный рацион часто не покрывает всей потребности в витамине D, особенно в зимний период или в районах с ограниченным солнечным светом.

Регулярное обеспечение организма необходимым количеством этого витамина важно для профилактики множества заболеваний.

Важность витамина D для здоровья

- Предотвращение рахита и остеопороза. У ребенка дефицит витамина D может вызвать рахит — заболевание, при котором кости становятся мягкими и подвержены деформации. У взрослого нехватка витамина D может привести к остеопорозу — заболеванию, при котором снижается плотность костей, что повышает их ломкость.
- Предотвращение заболеваний сердечно-сосудистой системы. Недавние исследования показывают, что дефицит витамина D может быть связан с повышенным риском гипертонии, инфарктов и инсультов.
- Поддержка иммунной системы. Витамин D помогает организму бороться с инфекциями и воспалениями, поддерживая иммунную систему. Он может снижать вероятность хронических заболеваний,

таких как диабет 2 типа, рассеянный склероз, а также некоторые аутоиммунные заболевания.

Сколько нужно в день витамина D

Рекомендуемая суточная доза витамина D зависит от возраста, состояния здоровья и ряда других факторов. В среднем, для взрослого человека потребность составляет:

- 600–800 МЕ (Международных единиц) для здоровых взрослых.
- Для людей старше 70 лет дозировка может быть увеличена до 1000 МЕ.
- Для детского и подросткового возраста рекомендуется 400–600 МЕ.

Когда необходимо больше витамина D

- Пожилые люди. С возрастом организм менее эффективно вырабатывает витамин D под воздействием солнечного света. Это значит, что людям старше 70 лет рекомендуется увеличить дозу до 1000 МЕ в день.
- Беременность и кормление. Во время беременности и лактации потребность в витамине D также увеличивается. Рекомендуемая дозировка для беременных женщин составляет 600 МЕ в день, но в некоторых случаях врач может назначить более высокую дозу.

Чем опасен недостаток витамина D в организме

Дефицит витамина D может привести к множеству заболеваний и нарушений в организме:

- ✓ Снижение плотности костей: дефицит витамина D способствует развитию остеопороза и рахита (у детей).
- ✓ Проблемы с иммунной системой: нехватка витамина D может привести к повышенному риску инфекций и даже аутоиммунных заболеваний.
- ✓ Проблемы с сердцем: низкий уровень витамина D может повышать риск гипертонии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.
- ✓ Утомляемость и депрессия: недостаток витамина D может быть связан с хронической усталостью и депрессией, особенно в темное время года.

Признаки дефицита витамина D могут медленно развиваться, что затрудняет диагностику и лечение на ранних стадиях. Симптомы могут проявляться по-разному, в зависимости от возраста, пола и степени нехватки витамина.

Вот основные из них:

- ✓ Усталость, слабость, отсутствие энергии, проблемы с концентрацией.

- ✓ Боль в костях и суставах: дефицит витамина D приводит к ослаблению костей, их ломкости.
- ✓ Мышечные боли и судороги: нехватка витамина D нарушает нормальное функционирование мышц.
- ✓ Частые инфекции, ослабление иммунной системы.
- ✓ Депрессия и ухудшение настроения: низкий уровень витамина D может быть связан с депрессией, особенно в зимний период.
- ✓ При дефиците витамина D симптомы у женщин могут включать нарушение менструального цикла. У мужчин авитаминоз D выражается снижением полового влечения и проблемами с потенцией.

Причины нехватки витамина D

1. Недостаток солнечного света. Главный источник витамина D — это солнечные лучи, и недостаток солнечного света, особенно в зимний период, является одной из основных причин дефицита.
2. Неадекватное питание. Дефицит витамина D может развиваться, если в рационе недостаточно продуктов, богатых этим витамином, таких как рыба, яичные желтки, грибы.
3. Заболевания ЖКТ. Заболевания, такие как целиакия или воспалительные заболевания кишечника, могут нарушать всасывание витамина D.
4. Хронические заболевания. Заболевания печени и почек могут нарушить превращение витамина D в активную форму.
5. Медикаменты. Некоторые лекарства, такие как противосудорожные препараты или стероиды, могут уменьшить способность организма усваивать витамин D.

Дефицит витамина D может привести к различным осложнениям, среди которых:

- ✓ Остеопороз. Снижение плотности костной ткани, что делает кости более хрупкими.
- ✓ Рахит у детей. Нарушение минерального обмена в костях у детей и подростков.
- ✓ Сердечно-сосудистые заболевания. Повышение риска гипертонии, инсульта и инфаркта.
- ✓ Депрессия и другие психические расстройства. Недостаток витамина D связан с повышенным риском депрессии, особенно в зимний период.
- ✓ Диабет и ожирение. Дефицит витамина D может способствовать развитию этих заболеваний.

Диагностика: как определить дефицит витамина D в организме

Для того чтобы определить дефицит витамина D, нужно провести анализ крови, который покажет количество витамина D, полученного из пищи, добавок и синтезированного в коже под воздействием солнечного света и общую обеспеченность организма этим витамином.

Когда стоит сдавать анализ на витамин D

Анализ рекомендуется при наличии следующих факторов:

- ✓ Частые простудные или вирусные заболевания;
- ✓ Болезненность или ломкость костей;
- ✓ Хроническая усталость;
- ✓ Снижение настроения, депрессия;
- ✓ Нарушение менструального цикла (у женщин);
- ✓ Пожилой возраст;
- ✓ Беременность или планирование беременности;
- ✓ Недостаточное пребывание на солнце;
- ✓ Избыточный вес (ожирение).

Коррекция дефицита витамина D

1. Приём добавок витамина D. *Дозировка должна подбираться врачом, исходя из результатов анализов и состояния пациента.* Избыток витамина D может привести к токсичности и негативным последствиям для здоровья.
2. Коррекция питания. Для восполнения дефицита витамина D следует включить в рацион продукты, богатые этим витамином. Важными источниками витамина D являются:
 - Жирная рыба (лосось, скумбрия, тунец, сардины)
 - Яйца, особенно желтки
 - Печень (говяжья, куриная)
 - Грибы, особенно те, которые подвергаются обработке ультрафиолетом (например, шампиньоны)
 - Обогащенные продукты (молоко, йогурты, соки, злаки)

Хотя питание может помочь увеличить уровень витамина D, для полноценного лечения дефицита одной пищи недостаточно. При выраженном дефиците необходимы добавки.

3. Солнечные ванны. Ещё один важный способ восполнить дефицит витамина D — это синтез витамина D в коже под воздействием ультрафиолетовых

лучей. Достаточно 10-30 минут солнечного воздействия на кожу, чтобы организм выработал нужное количество витамина D. Однако, в зависимости от региона, времени года, времени суток и фототипа кожи, это время может варьироваться. В летнее время старайтесь проводить время на свежем воздухе, открывая кожу для солнечных лучей. Важно не переусердствовать с солнечными ваннами, чтобы избежать повреждения кожи и риска развития рака кожи.

В зимние месяцы, когда солнечного света недостаточно, рекомендуется использовать добавки.

4. Мониторинг уровня витамина D в организме

После начала лечения дефицита витамина D важно периодически проверять уровень этого витамина в крови, чтобы убедиться, что его уровень восстанавливается, а также, чтобы избежать передозировки. Обычно анализ крови на уровень витамина D проводят через 3-6 месяцев после начала лечения.

5. Лечение сопутствующих заболеваний.

В некоторых случаях авитаминоз связан с заболеваниями, которые нарушают его всасывание или метаболизм (например, заболевания печени, почек или ЖКТ). В этих случаях необходимо лечить основное заболевание, чтобы обеспечить нормальное усвоение витамина D.

Если принимать витамин D, не сдав анализы, может развиваться гипервитаминоз D (переизбыток в организме витамина).

Если его уровень повышен, то и концентрация кальция увеличивается — развивается гиперкальциемия. Это опасное состояние, при котором избыток минерала начинает откладываться в мягких тканях (сосудах, почках, сердце, лёгких) и приводит к нарушению их работы. Например, отложение кальция в сосудах приводит к их жёсткости и потере эластичности, при этом повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний — атеросклероза, гипертонии, возрастает вероятность инфаркта и инсульта. При отложении кальция в сердце повышается риск аритмии. Накопление кальция в почках может способствовать образованию камней и даже почечной недостаточности.

Гипервитаминоз витамина D может протекать в двух формах: острой и хронической. Острая форма обычно развивается сразу или в течение нескольких недель после того, как человек начал принимать добавку в слишком высокой дозировке. Симптомы — от раздражительности и учащённого мочеиспускания до тяжёлой аритмии — могут развиваться стремительно, при их появлении важно как можно скорее обратиться к врачу.

Хронический гипервитаминоз развивается постепенно, на протяжении нескольких недель и даже месяцев. Его признаки не так очевидны — это может быть снижение аппетита, нарушение сна. Понять, что они вызваны гипервитаминозом, как правило, невозможно без анализа крови.

Не стоит ждать, что гипервитаминоз витамина D пройдёт самостоятельно. Если вовремя не приступить к лечению, это может привести к необратимым процессам — повреждению почек, сердца и других жизненно важных органов. При подозрении на интоксикацию витаминными добавками важно не откладывая пройти обследование.

На какие симптомы следует обратить внимание:

- жажда и сухость во рту — избыток кальция приводит к обезвоживанию, что вызывает ощущение постоянной жажды;
- частое мочеиспускание — повышенная нагрузка на почки приводит к полиурии (усиленному выделению мочи);
- повышенная утомляемость — нарушение обменных процессов отражается на уровне энергии и работоспособности;
- тошнота и рвота — может возникать из-за того, что избыточное количество кальция раздражает желудочно-кишечный тракт;
- боли в костях и мышцах — кальций может откладываться в мягких тканях, провоцируя воспаление и болезненные ощущения;
- нарушение сердечного ритма — гиперкальциемия может привести к аритмии, скачкам артериального давления;
- психоневрологические расстройства — раздражительность, спутанность сознания, депрессивные состояния и когнитивные нарушения могут сопровождать передозировку витамина D.

Если есть подозрение на гипервитаминоз витамина D, следует обратиться к терапевту или эндокринологу. Врач соберёт историю болезни, назначит необходимые анализы крови и инструментальные исследования.