

С наступлением осени и уменьшением количества солнечных дней люди начинают испытывать нехватку витамина D. Мультицентровое исследование по России показало, что его дефицит равнозначно выявляется во всех регионах, в том числе и в южных. Однако самостоятельно восполнять нехватку этого витамина не стоит, предупреждает «АльфаСтрахование – ОМС».

За витамином D скрывается несколько веществ категории феролов. Самым известным является кальциферол, который делится на холекальциферол и эргокальциферол. Эти биологически активные вещества обеспечивают организму полноценное всасывание кальция и фосфора.

Холекальциферол (D3) является тем самым витамином, который вырабатывается во время пребывания на солнце, но также может поступать и из продуктов питания, а эргокальциферол (D2) появляется в организме исключительно из пищи. В целом в летний период организм обычно самостоятельно запасает достаточное количество витамина D, поэтому дополнительное его поступление требуется редко.

Польза витамина D для организма очевидна:

- Он предотвращает детский рахит, ведь при его дефиците страдает костная ткань, начинается ее реминерализация,
- Длительный дефицит витамина D может приводить к повышению вероятности возникновения раковых опухолей,
- Некоторые специалисты полагают, что этот витамин препятствует развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы у пожилых людей,
- Дефицит витамина D может проявляться мышечной слабостью, трудностями при ходьбе, поддержании равновесия и склонностью к падениям,
- Помогает побороть большое количество кожных заболеваний (псориаз, нейродермит и др.),
- Помогает избежать рассеянного склероза и болезни Паркинсона,
- Укрепляет иммунную систему, улучшает зубную эмаль, повышает плотность мышечной ткани.

«Согласно мнению ряда исследователей, функции витамина D не ограничены только контролем кальций-фосфорного обмена, он также влияет и на другие физиологические процессы в организме, включающие модуляцию клеточного роста, нервно-мышечную проводимость», – говорит Алексей Березников, доктор медицинских наук, руководитель дирекции медицинской экспертизы и защиты прав застрахованных ООО «АльфаСтрахование – ОМС».

Однако при переизбытке витамина D может развиваться кальцификация артерий, повышаться их жесткость, что может вызывать болезни сердечно-сосудистой системы, провоцировать образование камней в почках, нарушение процесса пищеварения и даже интоксикацию. Передозировка витамином D не случается в один момент, чаще всего она может наступить при чрезмерном употреблении витамина в течение длительного времени. Врачи не рекомендуют пытаться получить любые витамины из таблеток, если на то нет четких показаний (по результатам анализов), лучше нормализовать рацион питания.

Витамин D содержится в жирных сортах рыбы и рыбьем жире, в небольшом количестве – в сливочном масле, сыре, печени, сливках и жирном молоке, в желтках яиц, рыбной

икре, некоторых грибах.

«По вопросу приема витамина D ребенком нужно проконсультироваться с педиатром, он даст рекомендации, исходя из особенностей развития ребенка и климатических условий. Чтобы определить возможный дефицит витамина D, нужно сдать анализ крови. Без определения витамина D в крови разрешается давать препарат детям до двухлетнего возраста. Детям до года – одна капля, 400 международных единиц, детям с года до двух – две капли или 800 международных единиц. Больше дозировки без определения уровня витамина D не назначают даже при клинических признаках рахита», – говорит Мария Фоминых, врач-педиатр, заведующая педиатрическим отделением клиники «Альфа-Центр Здоровья» в Москве.

Связаться со страховым представителем по любым вопросам получения бесплатной медицинской помощи можно по телефону круглосуточной бесплатной горячей линии «АльфаСтрахование – ОМС» 8-800-555-10-01, через сайт [alfastrahoms.ru](http://alfastrahoms.ru), а также при личном визите в любой офис компании на территории 13 субъектов РФ.

Источник: Википедия страхования, 19.10.2018