

Нормализация уровня Витамина D – ключ к здоровью!

**Витамин D №1 по назначениям
специалистов в России!**



80% жителей России испытывают недостаток витамина D¹. Витамин D₃ синтезируется в организме под воздействием солнечных лучей. Даже в южных широтах получить достаточное количество витамина D сложно – ведь надо находиться на солнце в определенное время (с 11.00 до 14.00 дня), в безоблачную, ясную погоду, не пользоваться средствами от загара, а еще активно двигаться. Но большая часть России расположена в северных широтах. Из-за этого мы получаем совсем мало солнечного света.

Инсоляция не может расцениваться как адекватная профилактика гиповитаминоза D!²

ООО «Научный Центр ЭФИС»®

ООО «Научный Центр ЭФИС» уже более 25 лет проводит на самом высоком уровне лабораторные обследования детей и взрослых. Современное оборудование, опытные специалисты, а также многоуровневая система контроля качества гарантируют надежность результатов лабораторного анализа.

1. А.А. Петрушкина, Е.А. Пигарова, Л.Я. Рожинская «Остеопороз и остеопатии», 2018;21(3):15-20.
2. Громова С.А., Торшин И.Ю. Москва «Витамин D. Смена парадигмы.», Гэотар-Медиа, 2017.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ.
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

В организме ребенка витамин D влияет на формирование костей и зубов. Кроме того, витамин D регулирует многие другие процессы – иммунитет, силу мышц, нервно-психическое развитие, а также когнитивные функции¹: внимание, память, обучаемость, умение воспринимать информацию и применять на практике полученные знания и навыки.

Статистика показывает, что только каждый **третий ребенок** и лишь **один из десяти подростков** в РФ имеет достаточный уровень витамина D (>30 нг/мл)².

Лишь **один ребенок из трех** в РФ имеет достаточный уровень витамина D



Результаты исследования «Родничок»

Захарова, И. Н. et al. Недостаточность витамина D у детей раннего возраста в России: результаты многоцентрового когортного исследования РОДНИЧОК (2013-2014 гг.). Вопросы современной педиатрии 13, 30-34 (2014).

Но как же понять, есть ли дефицит D₃ у Вас и Ваших детей?

Обратите внимание на самые распространенные симптомы: усталость, плохое настроение и депрессия, нарушение сна, частые простудные заболевания – ведь он влияет на врожденный иммунитет, слабость в мышцах и боли в суставах, а также частые переломы костей. Дефицит витамина D₃ нередко проявляется у подростков в снижении способности к обучению и ухудшении памяти. Кроме того, у детей плохое усвоение кальция, вызванное недостатком витамина D, может стать причиной позднего прорезывания зубов.

Витамин D₃ способствует гармоничному и всестороннему развитию детей¹.

1. Громова О.А. Торшин И.Ю. «Витамин D. Смена парадигмы.» Москва, Гэотар-Медиа, 2017. 2. Захарова, И.Н. et al. Недостаточность витамина D у детей раннего возраста в России: результаты многоцентрового когортного исследования РОДНИЧОК (2013-2014 гг.). Вопросы современной педиатрии 13, 30-34 (2014).

80% людей в России испытывают недостаток витамина D¹

Это может быть вызвано рядом причин, среди которых географическое положение нашей страны: мало солнечного света — основного источника D₃, плохая экология, особенности образа жизни и рациона (большую часть времени мы проводим в закрытых помещениях, неправильно питаемся). Восполнить дефицит D₃ обычной диетой очень сложно:

- много ли в Вашем рационе дикой жирной рыбы, такой как скумбрия (макрель), сельдь, и жира печени трески?

При дефиците или недостаточности витамина D доза водного раствора АкваДетрим® должна назначаться непосредственно врачом. На основании показателя уровня 25(OH)D врач назначит лечебную дозу и длительность приема препарата.

Нормы уровня 25(OH)D²:

Менее 20 нг/мл — дефицит витамина D.

От 20 до 30 нг/мл — недостаточность витамина D.

Более 30 нг/мл — адекватный уровень витамина D.

Согласно Национальной программе «Недостаточность витамина D у детей и подростков Российской Федерации: современные подходы к коррекции»², клиническим рекомендациям эндокринологов³, и инструкции по медицинскому препарату Аквадетрим, для поддержания оптимального уровня D₃ нужно принимать следующие дозировки⁴:

- **1 капля (500 ME) для новорожденных;**
- **1–2 капли (1000 ME) для детей с четырех недель до года;**
- **2–3 капли (1000–1500 ME) для детей старше года;**
- **3–4 капли (2000 ME) для взрослых.**

**Врачи настоятельно рекомендуют всем — и детям,
и взрослым — принимать профилактические дозы витамина D
регулярно, вне зависимости от времени года^{2,3}**

1. А.А. Петрушкина, Е.А. Пигарова, Л.Я. Рожинская «Остеопороз и остеопатии», 2018;21(3):15-20. 2. Национальная программа «Недостаточность витамина D у детей и подростков Российской Федерации: современные подходы к коррекции» / Союз педиатров России [и др.]. — М.: ПедиатрЪ, 2018. — 96 с. 3. Российская ассоциация эндокринологов, Клинические рекомендации, Дефицит витамина D у взрослых: диагностика, лечение и профилактика. [2015] 4. ИМП Аквадетрим® от 06.10.2008 и изменения к ней, Информация приведена в разделе «Особые указания» - При достижении адекватного уровня концентрации витамина D в крови (>30 нг/мл 25(OH)D) у взрослых возможно продолжение поддерживающей терапии препаратом Аквадетрим® в дозе 1500 – 2000 ME (3-4 капли) в сутки.

Роль витамина D

фосфорно-кальциевый обмен¹

При нормальном уровне витамина D из пищи всасывается 30–40% кальция и 80% фосфора. А при его дефиците – только 10–15% и 60% соответственно.

опорно-двигательная система²

Дефицит витамина D приводит к слабости мышц, нарушению равновесия, болям в суставах, слабости костей и частым переломам.

иммунная система³

Витамин D влияет на врожденный и приобретенный иммунитет – эффективное средство профилактики бактериальных и вирусных заболеваний³.



нервная система⁴

При нормальном уровне витамина D снижается риск возникновения депрессии, когнитивных нарушений и нарушений сна. Улучшается настроение.

сердечно-сосудистая система⁴

Витамин D – поддерживает сердечно-сосудистую систему. Участвует в регуляции артериального давления.

углеводный обмен⁴

Дефицит витамина D приводит к снижению чувствительности тканей к инсулину – увеличение веса; проблемы с сахаром в крови.

репродуктивная система

Дефицит витамина D ассоциирован с неблагоприятным течением беременности (преждевременные роды, гестационный диабет) и послеродового периода⁴. Нормальный уровень витамина D повышает эффективность комплексной терапии синдрома поликистозных яичников, нормализует уровень АМГ в яичниках и менструальный цикл^{5, 6}.

**Наш климат и питание
не позволяют получать необходимое количество витамина D
естественным путем.**

1. Костные и внекостные эффекты витамина D, а также возможности медикаментозной коррекции его дефицита, Салухов В.В., Ковалевская Е.А./Медицинский вестник, №4, 2018, с.90-99.
2. «Клинические рекомендации. Дефицит витамина D у взрослых: диагностика, лечение и профилактика». Российская ассоциация эндокринологов, ФГБУ «Эндокринологический научный центр» МЗ РФ, Москва, 2015, 3. Н.В. Скрипченко, М.А. Бухалко, Л.А. Алексеева, Е.Ю.Скрипченко, Значение витамина D в патологии человека, Детские инфекции, 2017, 16(4), 52-57.
4. Громова О.А., Торшин И.Ю., Витамин D — смена парадигмы / Под ред. акад. РАН Е.И. Гусева, проф. И.Н.Захаровой — М.: Торус Пресс, 2015, с. 449-453, 5. Hobel CJ Vitamin D supplementation should be routine in pregnancy. FOR: Recent research supports routine vitamin D supplementation in pregnancy, BJOG, 2015; Jun;122(7):1021, doi: 10.1111/1471-0528.13304, 6. Esra Bahar Gur et al; Arch Womens Ment Health [2015] 18:263-264; Bodnar, L.M., et al; J Nutr, 2007; 137(2): 447-52.; Zhang, C., et al; PLoS One, 2008; 3(11): e3753.

Согласно инструкции по медицинскому применению препарата АкваДетрим®, водный раствор витамина D подходит детям с 4-х недель жизни, ведь он легко всасывается и усваивается даже при незрелой пищеварительной системе маленьких детей.

Естественный механизм усвоения D_3 требует образования мицеллярного раствора в организме. Этот процесс напрямую зависит от состояния желудочно-кишечного тракта, а потому может быть затруднен у новорожденных детей с незрелой пищеварительной системой, а также у людей с нарушениями всасывания¹.

Водный же раствор обладает большей биодоступностью по сравнению с масляным раствором. Это связано с тем, что он содержит мицеллы — наночастицы с «жировой начинкой» и водной оболочкой, благодаря которым активное вещество D_3 попадает в организм в уже готовой для всасывания форме, а потому витамин лучше усваивается. Уникальная формула АкваДетрим® подходит всем людям (в том числе беременным женщинам и новорожденным детям)². Кроме того, проведенные в России клинические исследования препарата Родничок 1 и Родничок 2 с участием 2844 пациентов (1614 детей)³ подтвердили не только его эффективность, но и безопасность. Водный раствор можно принимать независимо от рациона питания.

Согласно инструкции по медицинскому применению препарата АкваДетрим®, принимать водный раствор нужно перорально, в ложечке жидкости. Доза определяется в зависимости от целей приема (профилактика или терапия).



1. Национальная программа «Недостаточность витамина D у детей и подростков Российской Федерации: современные подходы к коррекции».
2. ИМП Аквадетрим® от 06.10.2008 и изменения к ней.

АКВАДЕТРИМ®

Регистрационный номер: П N014088/01.

МНН: колекальциферол.

Фармакотерапевтическая группа: кальциево-фосфорного обмена регулятор.

Показания: профилактика и лечение дефицита витамина D; рахита, рахитоподобных заболеваний; гипокальциемической тетании; остеомалации; гипопаратиреоза; псевдогипопаратиреоза; остеопороза, в том числе постменопаузального.

Противопоказания: повышенная чувствительность к компонентам препарата; гипervитаминоз D; гиперкальциемия; гиперкальциурия; мочекаменная болезнь; саркоидоз; острые и хронические заболевания печени и почек; почечная недостаточность; активная форма туберкулеза легких.

С осторожностью: состояние иммобилизации; при приеме тиазидов; сердечных гликозидов; в период беременности и грудного вскармливания; у грудных детей при предрасположенности к раннему зарастанию родничков.

Способ применения: перорально, в ложечке жидкости; 1 капля содержит около 500 МЕ витамина D₃.

Профилактические дозы:

Доношенные новорожденные с 4-х недель жизни до 2-3 лет: 500 МЕ/сут. Недоношенные дети с 4-х недель жизни, близнецы, младенцы, находящиеся в плохих жизненных условиях: 1000-1500 МЕ/сут. Взрослые без нарушения всасывания: 500 МЕ/сут.

Взрослые с синдромом мальабсорбции: 3000-5000 МЕ/сут. Беременные женщины: 500 МЕ/сут на время всего периода беременности, либо 1000 МЕ/сут с 28 нед. беременности. В постменопаузе: 500-1000 МЕ/сут.

Терапевтические дозы:

Рахит: 1000-5000 МЕ/сут 4-6 нед. Титрация с 1000 МЕ/сут в течение 3-5 дней, при хорошей переносимости дозу повышают до индивидуальной лечебной, после получения стойкого эффекта – переход на профилактическую дозу 500-1500 МЕ/сут.

Рахитоподобные заболевания: 20 000-30 000 МЕ/сут, курс 4-6 недель.

Комплексное лечение постменопаузального остеопороза: 500-1000 МЕ/сут.

Особые указания: при достижении адекватного уровня концентрации витамина D в крови (>30 нг/мл 25(OH)D) у взрослых возможно продолжение поддерживающей терапии препаратом Аквадетрим® в дозе 1500-2000 МЕ (3-4 капли) в сутки.

Побочное действие: повышенная чувствительность к компонентам препарата, гипervитаминоз D (симптомы гипervитаминоза: потеря аппетита, тошнота, рвота; головные, мышечные и суставные боли; запоры; сухость в полости рта; полиурия; слабость; нарушения психики, в том числе депрессия; потеря массы тела; нарушение сна; повышение температуры; в моче появляются белок, лейкоциты, гиалиновые цилиндры; повышение уровня кальция в крови и его выделение с мочой; возможен кальциноз почек, кровеносных сосудов, легких).

При появлении признаков гипervитаминоза D необходимо отменить препарат, ограничить поступление кальция, назначить витамины А, С и В.

Форма выпуска: капли для приема внутрь 15 000 МЕ/мл во флаконах с пробкой-капельницей объемом 10 мл или 15 мл, 1 флакон вместе с инструкцией по применению в картонной пачке.

Условия хранения: хранить при температуре не выше 25 °С, в оригинальной упаковке.

Хранить в местах, недоступных для детей.

Срок годности: 3 года.

Условия отпуска из аптек: без рецепта.

*Полная информация по препарату содержится в Инструкции по медицинскому применению лекарственного препарата Аквадетрим®

Капля Аквадетрим®
содержит 500 МЕ.



ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРИНИМАЮЩАЯ ПРЕТЕНЗИИ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ: АО «АКРИХИН»: 142450, МОСКОВСКАЯ ОБЛ., НОГИНСКИЙ РАЙОН, Г. СТАРАЯ КИПЯТНА, УЛ. КИРОВА, 29. ТЕЛ: +7 (495) 702-9503

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ.
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ