

## Нормализация уровня Витамина D – ключ к здоровью!

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



80% жителей России испытывают недостаток витамина D<sup>1</sup>. Витамин D<sub>3</sub> 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<sup>2</sup>!

### 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 гарантирует надежность результатов лабораторного анализа.

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

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 функции<sup>1</sup>: 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)<sup>2</sup>.

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 D<sub>3</sub> 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 D<sub>3</sub> 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 D<sub>3</sub> способствует гармоничному и всестороннему развитию детей<sup>1</sup>.**

1. «Витамин D. Смена парадигмы.»Громова О.А, Торшин И.Ю. Москва, Геотар-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 D<sup>1</sup>

Это может быть вызвано рядом причин, среди которых географическое положение нашей страны: мало солнечного света — основного источника D<sub>3</sub>, плохая экология, особенности образа жизни и рациона (большую часть времени мы проводим в закрытых помещениях, неправильно питаемся). Восполнить дефицит D<sub>3</sub> 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)D<sup>2</sup>:

**Менее 20 нг/мл — дефицит витамина D**

**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»<sup>3</sup>, клиническим рекомендациям эндокринологов для поддержания оптимального уровня D<sub>3</sub> нужно принимать следующие дозировки:

- **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;**
- **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<sup>2,3</sup>**

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. 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 обмен<sup>1</sup>

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 система<sup>2</sup>

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

### иммунная система<sup>3</sup>

Витамин D влияет на врожденный и приобретенный иммунитет - эффективное средство профилактики бактериальных и вирусных заболеваний<sup>3</sup>.

### нервная система<sup>4</sup>

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



### сердечно-сосудистая система<sup>4</sup>

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

### углеводный обмен<sup>4</sup>

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 периода<sup>4</sup>. Нормальный уровень витамина D повышает эффективность комплексной терапии синдрома поликистозных яичников, нормализует уровень АМГ в яичниках и менструальный цикл<sup>5, 6</sup>.

**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. 449-453 с. 5. 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 АквaДетрим®, 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 всасывания<sup>1</sup>.

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 АквaДетрим® подходит всем людям (в том числе беременным женщинам и новорожденным детям)<sup>2</sup>. Кроме того, проведенные в России клинические исследования препарата Родничок 1 и Родничок 2 с участием 2844 пациентов (1614 детей)<sup>3</sup> подтвердили не только его эффективность, но и безопасность. Водный раствор можно принимать независимо от рациона питания.

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



## 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; остеомаляции; гипопаратиреоза; псевдогипопаратиреоза; остеопороза, в том числе постменопаузального.

**Противопоказания:** повышенная чувствительность к компонентам препарата; гипервитаминоз 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 D<sub>3</sub>.

### 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 АквaДетрим® в дозе 1500-2000 МЕ (3-4 капли) в сутки.

**Побочное действие:** повышенная чувствительность к компонентам препарата, гипервитаминоз D (симптомы гипервитаминоза: 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 появляется белок, лейкоциты, гиалиновые цилиндры; повышение уровня кальция в крови и его выделение с мочой; возможен кальциноз почек, кровеносных сосудов, легких).

При появлении признаков гипервитаминоза 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 упаковке.

**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 АквaДетрим®

Капля АквaДетрим®  
содержит 500 МЕ.

