**Рахит**.

Юрий Копанев, Надежда Солдатенкова, Врачи Ассоциации “Медицина 2000”

Если ваш малыш потеет, беспокоен, плохо спит.

И затылочек лысеет - начинается рахит.

Рахит - заболевание, обусловленное дефицитом витамина Д. Витамин Д вырабатывается кожей под действием ультрафиолетовых лучей, а также содержится в некоторых продуктах: рыбий жир, желток, молочные продукты. Витамин Д активно способствует усвоению кальция из кишечника и правильному его распределению в организме, что очень важно для развития костной ткани, работы центральной нервной системы, других органов.

Дефицит витамина Д в организме может возникать в холодное время года, когда недостаточно солнечного ультрафиолетового облучения, а также при неусвоении витамина Д из кишечника (это нередко бывает при дисбактериозе и различных ферментопатиях).

Часто рахит возникает у детей младшего возраста, т.е. в первые три года жизни. Бывает рахит и у более старших детей и даже у взрослых. В течении рахита различают несколько стадий. На начальной стадии дефицита витамина Д у детей до года отмечаются снижение аппетита, повышенная потливость (особенно ладошек, стоп и волосистой части головы), беспокойство, повышенная возбудимость, ухудшение сна, облысение затылка. Эти признаки могут заметить родители, а врач при осмотре ребенка также обратит внимание на податливость краев большого родничка, снижение мышечного тонуса.

Если во время появления начальных признаков рахита не предпринять меры по профилактике и лечению, через несколько недель развивается следующая стадия - период разгара. На этой стадии заболевания начинаются костные деформации: изменение формы черепа (уплощение затылка, удлинение черепа в верхнем направлении, появление лобных бугров); деформация грудной клетки (вдавление - “грудь сапожника” или выбухание - “куриная грудь”); искривление костей ног, особенно, если малыш уже ходит - появляются Х - или О - образные искривления; также происходит сужение таза, появление костных наростов в виде “браслеток”, “нитей жемчуга”, “рахитических четок”, которые хорошо видно на рентгенограммах.

Кроме костных деформаций замедляется рост зубов, происходят серьезные нарушения работы самых разных органов: нарушается работа сердца и легких, возникает дисфункция желудочно-кишечного тракта (часто - запоры), вегето-сосудистые изменения (очень сильная потливость, мраморность кожи). Дети с рахитом в стадии разгара начинают отставать в развитии.

В анализах мочи при рахите будет повышенное содержание фосфора, в анализах крови - сниженное количество фосфора, кальций - в норме или повышен. Диагноз, в основном, ставится по совокупности клинических проявлений.

В какой-то момент признаки разгара рахита проходят, ребенок начинает чувствовать себя лучше, но последствия перенесенного рахита могут остаться на всю жизнь в виде деформированных костей: кривые ноги, уродливая форма черепа, узкий неправильной формы таз, что для девочек - будующих мам чревато осложнениями во время беременности и родов. Кроме того, дети, перенесшие рахит в стадии разгара, очень долго восстанавливаются и находятся в группе риска по развитию хронических заболеваний или становятся часто болеющими.

Именно поэтому не нужно доводить ситуацию до разгара рахита, а заниматься профилактикой до появления клинических проявлений в осенне - зимне - весенний период или при появлении начальных признаков рахита. Среди мероприятий, предотвращающих развитие рахита - налаживание правильного питания, коррекция дисбактериоза кишечника, введение лекарственных форм витамина Д.

Правильное питание подразумевает кормление грудным молоком, насколько это максимально возможно, своевременное введение прикорма (не раньше 4 - 5 месяцев), использование для докорма только адаптированных смесей, введение в рацион желтка, сливочного масла, печени, мяса. Коррекция нарушений кишечной микрофлоры также очень важна, поскольку усвоение витаминов и микроэлементов из кишечника во многом осуществляется этой микрофлоорой.

Из медикаментозных средств профилактики и лечения рахита можно выделить препараты витамина Д2 (эргокальциферол) и витамина Д3 (холекальциферол). Существуют масляные и водные растворы. Можно отметить основные моменты использования препаратов витамина Д:

препараты витамина Д3 физиологичнее и эффективнее препаратов витамина Д2;

водные растворы менее токсичны, чем масляные, поэтому если нужно давать большую дозу витамина Д, им желательно отдать предпочтение;

возможно длительное непрерывное использование профилактических доз во время всего холодного периода (с поздней осени до весны); при использовании доз выше профилактических, желательно делать короткие перерывы на 5 - 7 дней после каждых 3 - 4 недель применения этих препаратов;

использование адаптированных смесей для питания ребенка не исключает применения лекарственных форм витамина Д для профилактики и лечения;

прием поливитаминных препаратов (Мультитабс, Поливит - беби и др.) не исключает прием препаратов витамина Д для лечения и профилактики.

Один из современных подходов к лечению и профилактике рахита - назначение курсовой дозы (200 тыс.ЕД) разово с повторением через полгода. Таким образом создается депо витамина Д в печени, и организм по мере своих надобностей использует его, в результате поддерживается нормальный баланс витамина Д. В России зарегистрирован препарат для такой схемы - французский препарат “Витамин Д3 - Б.О.Н.).

Можно без консультации с врачом начать давать ребенку профилактически препарат витамина Д, когда осенью устанавливается пасмурная погода. Профилактику рахита нужно проводить всем детям до 3 лет, особенно недоношенным, ослабленным, детям первых месяцев жизни, рожденных в осенне-зимне-весенний период. Но если появляются признаки начинающегося рахита, нужно обязательно обратиться к врачу для корректировки лечения.

В летнее время, при условии, что на улице тепло и солнечно, использование препаратов витамина Д не рекомендуется. Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается собственный витамин Д. При этом необязательно, чтобы ребенок находился под прямыми солнечными лучами, достаточно, чтобы он был максимально открыт (рубашка с коротким рукавом, панама, короткие штанишки; в теплую погоду можно быть совсем голышом, но с головным убором).