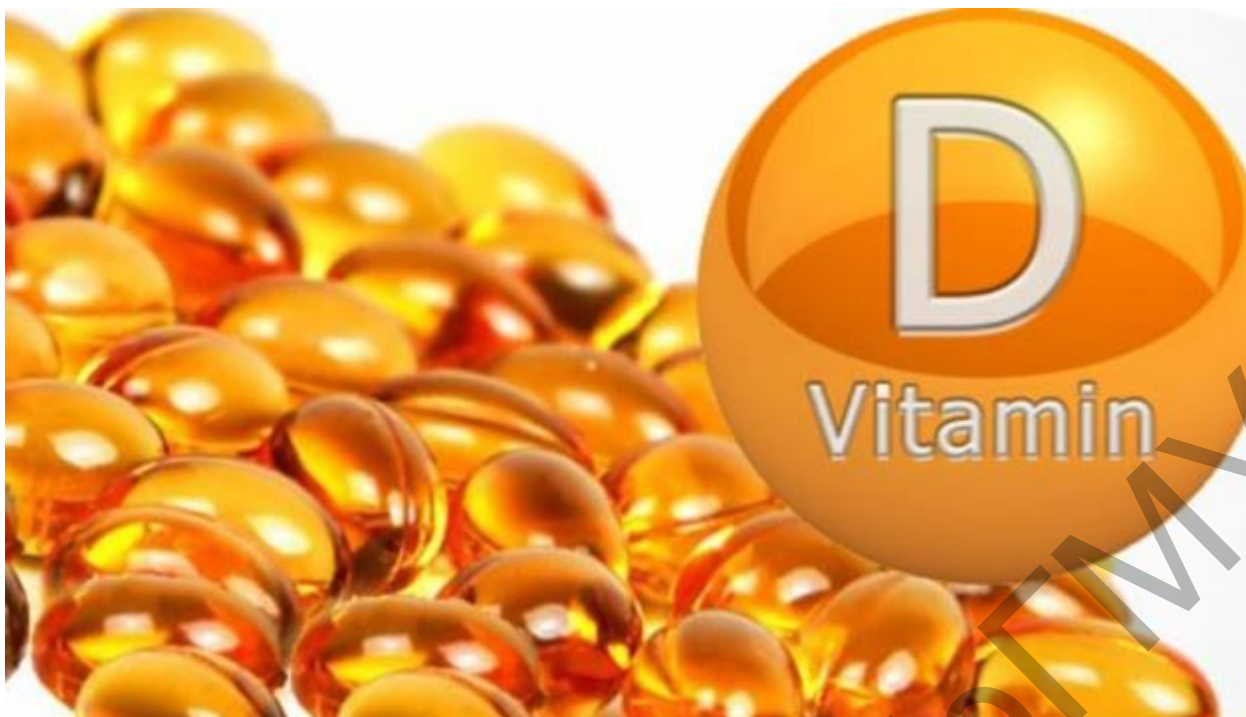


Эффект D: витамин нужен, но в меру



В последнее время все чаще доводится слышать о витамине D. Некоторые приняли его чуть ли не за панацею от коронавируса и бросились в аптеки. Какова же его полезность на самом деле? Чтобы разобраться, мы обратились в Гродненский государственный медицинский университет. Как выяснилось, наши ученые также проводили D-исследования и получили определенный результат. Об этом рассказала заведующая кафедрой общеврачебной практики и поликлинической терапии, доктор медицинских наук Людмила ЯКУБОВА.

– Витамин D действительно можно назвать самым популярным витамином XXI века благодаря стремительному росту научных исследований, открывшим его разнонаправленную высокую активность в организме, – отмечает Людмила Якубова. – Описано несколько механизмов, которые объясняют, как витамин D способен подавлять развитие инфекции в организме. Он способствует поддержанию целостности клеточного барьера, силе и плотности клеточных соединений, что ограничивает проникновение в клетки инфекционного агента. Усиливает врожденный клеточный иммунитет. В клетках в очаге воспаления отмечается локальное повышение концентрации активных его соединений, что имеет защитный характер. Витамин D способствует образованию бактерицидных пептидов, которые проявляют прямую антимикробную активность против целого ряда микробов, включая бактерии, вирусы и грибы.



По данным зарубежных исследований, при уровне витамина D в крови выше 30 нг/мл острые респираторные заболевания верхних дыхательных путей встречаются достоверно реже, чем при значениях ниже 10 нг/мл, независимо от сезона года, массы тела, стажа курения.

Людмила Якубова приводит и другие данные ряда исследований, которые свидетельствуют об очевидной пользе поддержания стабильно оптимального уровня витамина D в крови для иммунного ответа организма на инфекционный агент. Правда, прямых данных, подтверждающих или опровергающих эффективность его в борьбе против коронавируса, пока нет.

Сколько же D нужно нашему организму? Людмила Валерьевна отмечает, что в ряде международных рекомендаций, а также в инструкциях, утвержденных Минздравом нашей страны, уровень витамина D в крови 30-80 нг/мл расценивается как оптимальный для организма, 20-30 нг/мл – как недостаточность и ниже 20 нг/мл как дефицит. Важным для практической медицины является назначение наиболее эффективных дозировок для достижения его оптимального уровня.

Под руководством Людмилы Якубовой было проведено проспективное, контролируемое, рандомизированное, сравнительное, одноцентровое клиническое исследование в этом направлении. Людмила Валерьевна рассказывает, что на протяжении трех месяцев 130 пациентов трех возрастных групп с разным исходным уровнем витамина D в крови принимали холекальциферол (витамин D3) в разных дозах и формах. В итоге анализа лабораторных результатов сделан вывод, что ежедневный прием витамина D в дозе 2000 ME на протяжении трех месяцев при его дефиците приводит к достижению оптимального уровня в 89 процентах случаев, при недостаточности – в 81 проценте случаев. Первоначально оптимальный уровень в крови после приема препарата не изменился. Соответственно, сделан вывод, что для взрослых прием холекальциферола 2000 ME в сутки на протяжении 3 месяцев следует считать безопасным и эффективным для восполнения имеющегося дефицита или недостаточности. При дозировке 50000 ME с профилактической целью без определения уровня витамина D в крови показана одна таблетка в месяц.

Определить необходимую конкретному человеку дозу витамина может только врач. При этом лучше предварительно пройти диагностику, чтобы знать уровень D в организме.

Анна ЛЕНСКАЯ

[https://grodnnews.by/news/zdorove-i-](https://grodnnews.by/news/zdorove-i-krasota/effekt_d_vitamin_nuzhen_no_v_meru_razbor_voprosa_s_vrachom_.html)

[krasota/effekt_d_vitamin_nuzhen_no_v_meru_razbor_voprosa_s_vrachom_.html](https://grodnnews.by/news/zdorove-i-krasota/effekt_d_vitamin_nuzhen_no_v_meru_razbor_voprosa_s_vrachom_.html)

Репозиторий ГРГМУ