

Профилактика рахита

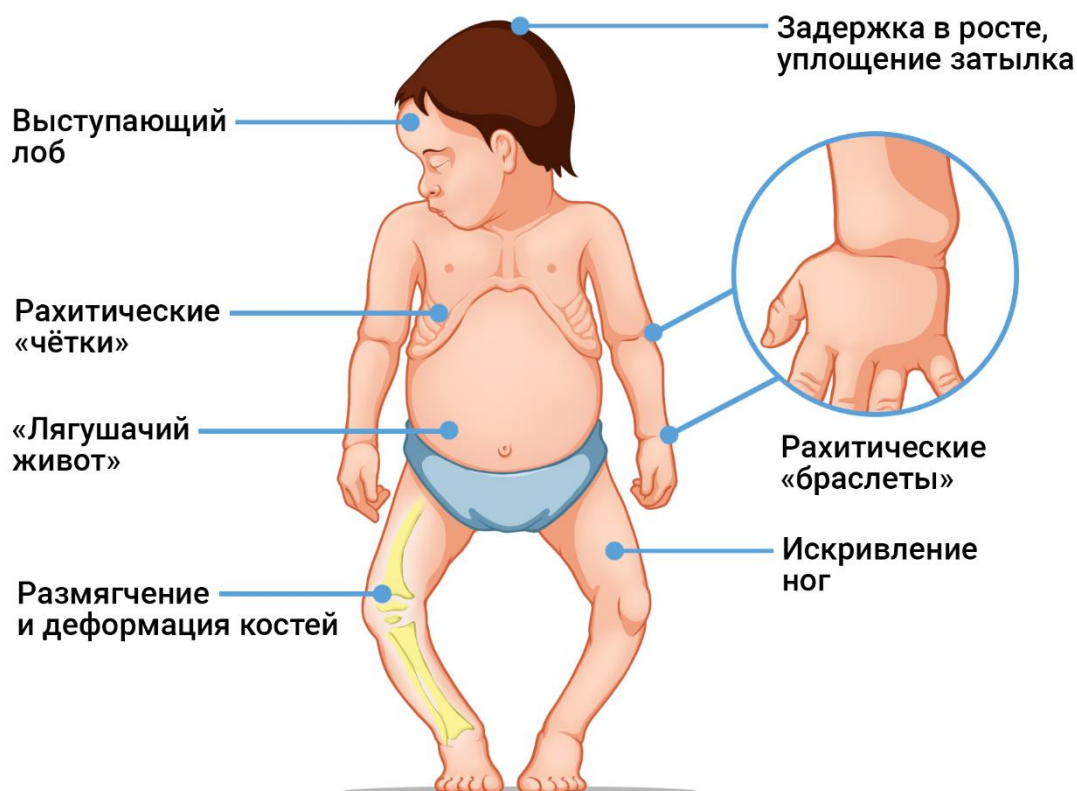
Рахит у детей – это заболевание, обычно возникающее на фоне острого и длительного дефицита витамина D, кальция или фосфора, что приводит к ухудшению состояния и размягчению костной ткани, и скелетным деформациям у ребенка.

Симптомы и признаки рахита:

- Задержка развития
- Боли в позвоночнике, тазовых костях и ногах
- Мышечная слабость

Кроме того, поскольку рахит размягчает зоны роста на концах костей ребенка, он может приводить к деформациям скелета, таким как:

- Х-образная (вальгусная) или О-образная (варусная) деформация ног
- Утолщение запястий и лодыжек
- Вдавление грудины



Основной причиной, приводящей к возникновению рахита костей у детей, становится недостаток витамина D, из-за которого нарушается усвоение фосфора и кальция. Причинами этого состояния могут являться:

- Недостаток солнечного света по причине редких прогулок на свежем воздухе, сезонности или проживания в некоторых регионах, без ультрафиолета не происходит синтеза витамина D.
- Несбалансированный рацион, в котором отсутствуют продукты, являющиеся источником витамина D.
- Проблемы с пищеварительной системой.
- Заболевания печени.

- Преждевременное рождения ребенка с низким запасом витамина D (его накопление происходит на последних неделях).
- Генетические нарушения, препятствующие накоплению или всасыванию веществ.
- Чрезмерное использование солнцезащитных средств, снижающее способность кожи синтезировать витамин D под воздействием ультрафиолетовых лучей.

Профилактика играет ключевую роль в предотвращении возникновения этого заболевания. Клинические рекомендации по предупреждению рахита у детей приведены ниже:

- Обеспечение ребенка сбалансированным и питательным рационом, который содержит достаточное количество кальция, фосфора и витамина D.
- Дополнительный прием витамина D для детей, живущих в северных регионах, мало бывает на прогулках или имеет другие факторы риска. Прием витамина необходим также и при искусственном вскармливании, но только после консультации с педиатром.
- Проведение большего времени на улице, особенно в утренние часы, чтобы стимулировать синтез витамина D в коже.
- Помощь в организации досуга и обеспечения здорового образа жизни ребенка, включая физическую активность, регулярные прогулки и здоровый сон.
- Регулярные медицинские осмотры в профилактических целях для контроля здоровья ребенка.
- Повышение осведомленности среди родителей о факторах риска и методах профилактики рахита.

Соблюдение этих мер поможет снизить риск развития рахита у детей и обеспечить им здоровое развитие костной системы.

Выполнила: врач-педиатр Самсонова Т.В.