

«Медична газета «Здоров'я України XXI сторіччя»[®]

Редакційна колегія

- Е.Н. Амосова**, д.м.н., професор, член-кореспондент НАМН України, і.о. ректора НМУ ім. А.А. Богомольця
- О.Я. Бабак**, д.м.н., професор, Інститут терапії ім. Л.Т. Малої НАМН України
- Г.М. Бутенко**, д.м.н., професор, академик НАМН України, член-кореспондент НАН України і РАМН, директор Інституту генетичної і регенеративної медицини НАМН України
- Б.М. Венцовський**, д.м.н., професор, член-кореспондент НАМН України, завідувач кафедри акушерства і гінекології № 1 НМУ ім. А.А. Богомольця
- Ю.В. Вороненко**, д.м.н., професор, академик НАМН України, ректор НМАПО ім. П.Л. Шупика
- И.И. Горпинченко**, д.м.н., професор, директор Українського інституту сексології і андрології, головний сексопатолог МЗ України
- Ю.И. Губський**, д.м.н., професор, член-кореспондент НАМН України, завідувач кафедри паліативної і хоспісної медицини НМАПО ім. П.Л. Шупика
- Д.И. Заболотний**, д.м.н., професор, академик НАМН України, директор Інституту отоларингології ім. А.И. Коломийченко НАМН України
- Д.Д. Иванов**, д.м.н., професор, завідувач кафедри нефрології і нирково-замісної терапії НМАПО ім. П.Л. Шупика, головний дитячий нефролог МЗ України
- В.Н. Коваленко**, д.м.н., професор, академик НАМН України, директор ННЦ «Інститут кардіології ім. Н.Д. Стражеско» НАМН України
- В.В. Корпачев**, д.м.н., професор, завідувач відділом клінічної фармакології і фармакотерапії ендокринних захворювань Інституту ендокринології і обміну речовин ім. В.П. Комиссаренко НАМН України
- В.Г. Майданик**, д.м.н., професор, академик НАМН України, завідувач кафедри педіатрії № 4 НМУ ім. А.А. Богомольця
- Б.Н. Маньковський**, д.м.н., професор, член-кореспондент НАМН України, завідувач кафедри діабетології НМАПО ім. П.Л. Шупика, головний ендокринолог МЗ України
- В.Ф. Москаленко**, д.м.н., професор, академик НАМН України, віце-президент НАМН України
- Ю.М. Мостовой**, д.м.н., професор, завідувач кафедри пропедевтики внутрішніх захворювань Вінницького національного медичного університету ім. Н.И. Пирогова
- В.И. Паньків**, д.м.н., професор, завідувач відділом профілактики ендокринних захворювань Українського науково-практичного центру ендокринної хірургії і трансплантації ендокринних органів і тканин МЗ України
- А.Н. Пархоменко**, д.м.н., професор, член-кореспондент НАМН України, науковий керівник відділу реанімації і інтенсивної терапії ННЦ «Інститут кардіології ім. Н.Д. Стражеско» НАМН України
- Н.В. Пасечникова**, д.м.н., професор, член-кореспондент НАМН України, директор Інституту очних захворювань і тканинної терапії ім. В.П. Філатова НАМН України
- В.В. Поворозюк**, д.м.н., професор, керівник відділу клінічної фізіології і патології опорно-двигального апарату Інституту геронтології НАМН України, директор Українського науково-медичного центру проблем остеопорозу
- Л.Г. Розенфельд**, д.м.н., професор, академик НАМН України
- И.М. Трахтенберг**, д.м.н., професор, академик НАМН, член-кореспондент НАН України, завідувач відділом токсикології Інституту медицини праці НАМН України
- Н.Д. Тронько**, д.м.н., професор, академик НАМН, член-кореспондент НАН України, директор Інституту ендокринології і обміну речовин ім. В.П. Комиссаренко НАМН України
- Ю.И. Фещенко**, д.м.н., професор, академик НАМН України, директор Національного інституту фтизіатрії і пульмонології ім. Ф.Г. Яновського НАМН України
- Н.В. Харченко**, д.м.н., професор, член-кореспондент НАМН України, завідувач кафедри гастроентерології, дієтології і ендоскопії НМАПО ім. П.Л. Шупика
- В.И. Цымбалюк**, д.м.н., професор, академик НАМН України, віце-президент НАМН України, заступник директора Інституту нейрохірургії ім. А.П. Ромоданова НАМН України
- В.П. Черных**, д.ф.н., д.х.н., професор, член-кореспондент НАН України, ректор Національного фармацевтичного університету

Учредитель – Иванченко Игорь Дмитриевич

ИЗДАТЕЛЬ – ООО «МЕДИЧНА ГАЗЕТА «ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ 21 СТОРІЧЧЯ»

«Медична газета «Здоров'я України XXI сторіччя»[®]

ГЕНЕРАЛЬНИЙ ДИРЕКТОР	Татьяна Черкасова	Свідоцтво КВ №15650-4122ПР від 03.09.2009 р. Індекс видання: 35272
ДИРЕКТОР ПО РАЗВИТТЮ	Людмила Жданова	Редакція може публікувати матеріали, не розділяючи точки зору авторів.
ГЛАВНИЙ РЕДАКТОР	Эльвира Сабадаш	За достовірність фактів, цитат, імен, географічних назв і інших свідчень відповідають автори.
ВИПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР	Лариса Староженко	Перепечатка матеріалів допускається тільки з дозволу редакції.
МЕДИЦИНСКИЙ ДИРЕКТОР	Алексей Терещенко	Рукописи не повертаються і не рецензуються.
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР	Ольга Радучич	Адрес для писем: 03035, г. Киев, ул. Механизаторов, 2. E-mail: zu@health-ua.com; www.health-ua.com
ЛИТЕРАТУРНЫЕ РЕДАКТОРЫ / КОРРЕКТОРЫ	Галина Теркун Светлана Кабанова	Контактные телефоны: Редакция 521-86-86 Отдел маркетинга 521-86-91 Отдел подписки и распространения 521-86-98
ОТДЕЛ ВЕРСТКИ И ДИЗАЙНА	Лина Арсенюк Наталья Дехтярь Олег Смага	Газета отпечатана в ООО «Видавничий дім «Аванпост-Прим», г. Киев-35, ул. Сурикова, 3/3.
НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА МАРКЕТИНГА	Наталья Семенова	Подписана в печать 00.11.2014 г. Заказ 00112014. Тираж 33 000 экз.
МАРКЕТИНГ-МЕНЕДЖЕРЫ	Инна Головка Юлия Башкирова Зоя Маймескул Андрей Присяжнюк Мирослава Табачук	Тираж с 15.08.2014 г. и 8700 электронных адресов (дата госрегистрации с 02.01.2012 г.).
НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА ПРОИЗВОДСТВА	Ивалан Крайчев	
ТЕХНИЧЕСКИЙ ДИРЕКТОР	Сергей Бадеха	

Витаминотерапия у детей и подростков: в осень — без болезней и усталости!

*А у нас в квартире газ! А у вас?
А у нас водопровод! Вот!
С. Михалков. А что у вас?*

В настоящее время эти известные каждому с детства строчки приобрели несколько иной подтекст.

Осень-2014 стала настоящим испытанием для жителей нашей страны как в силу известных геополитических изменений, так и по причине резкого ухудшения социального обеспечения, повышения тарифов на коммунальные услуги, цен на продукты питания и экономического кризиса в целом. В первую очередь это привело к вынужденной коррекции рациона: зелень и экзотические фрукты, икра и жирные сорта рыб, вкусные сыры и другие молочные продукты на нашем столе все чаще уступают место пище, основным достоинством которой является именно доступность, а не качество или польза для организма.

Уязвимость маленьких пациентов повышают и традиционные факторы риска: типичные для межсезонья сырость и зябкость, «прелесть» которых в полной мере ощущается во время длительного ожидания общественного транспорта; неблагоприятная экологическая обстановка; эпидемия острых респираторных инфекций, особенно в организованных детских коллективах; снижение защитных сил организма; уменьшение ассортимента свежих овощей и фруктов, являющихся источниками витаминов; интенсивные интеллектуальные нагрузки в рамках школьной программы, кружков, секций и факультативных занятий; несоответствие фасона одежды температурному режиму, чем часто «грешат» подростки...

Кроме того, дети не остаются в стороне от общественных событий: они тонко чувствуют изменения микроклимата в семье, улавливают обрывки тревожных телевизионных новостей, вместо традиционных сочинений о летних каникулах и домашних питомцах пишут искренние послания украинским солдатам... А некоторые из них испытывают двойной стресс из-за вынужденной смены места жительства, перевода в новое учебное заведение или разлуки с лучшим другом.

С какими опасностями для детского и юношеского организма сопряжен дефицит витаминов, микро- и макроэлементов, ассоциированный со стрессом и нерациональным питанием? Как преодолеть «осенний марафон» без риска для здоровья и в короткие сроки адаптироваться после школьных каникул? Попробуем разобраться.

Недостаточность витаминов: причины, симптомы, риски

Как известно, периоды роста и полового созревания характеризуются высокой интенсивностью обменных процессов, в большинстве из которых задействованы витамины, и увеличением энергопотребности. Витамины и минералы регулируют процессы роста, психоэмоционального и полового развития, адаптационные возможности организма.

Недостаточное содержание в рационе детей микро-, макроэлементов и витаминов может обусловить нарушение функции иммунной системы, сопровождается повышением частоты эпизодов респираторных и других соматических заболеваний, быстрой утомляемостью, вялостью, апатией, раздражительностью, снижением концентрации внимания (что отражается на успеваемости в школе), ухудшением самочувствия.

Как свидетельствуют данные украинских исследований, в настоящее время уровень распространенности дефицита различных витаминов (А, С, Е и др.) и минералов (йода, железа, кальция, фтора, селена) среди детей оценивают в 90%.

Вместе с тем в рамках научных испытаний установлено, что даже при качественном

и сбалансированном питании потребности в витаминах и минеральных веществах обеспечиваются только на 30%. Закономерно, что в осенне-зимний период, когда овощи и фрукты потребляются преимущественно в консервированном виде, этот показатель снижается еще более значимо.

Существуют ли простые и действенные способы коррекции витаминной и минеральной недостаточности?

Формула гармонии умственного и физического развития

Одним из наиболее доступных и широко используемых способов восполнения недостаточности важных нутриентов является применение витаминно-минеральных комплексов (ВМК). Заслуженной популярностью среди врачей и потребителей пользуются представители линейки средств Витрум® («Юнифарм Инк.», США) – Витрум® Кидз и Витрум® Юниор.

Почему тысячи клиницистов во всем мире отдадут предпочтение именно этим ВМК? Ответ прост: их эффективность, безопасность и высокое качество доказаны многолетним опытом применения.

Препараты характеризуются сбалансированным составом, строго соответствующим возрастным потребностям:

- Витрум® Кидз содержит 12 витаминов и 10 минералов;
- Витрум® Юниор включает 13 витаминов и 10 минералов.

Они обеспечивают дневную потребность детей и подростков в необходимых нутриентах, в том числе у категории пациентов, подвергнувшихся воздействию факторов риска и относящихся к группе часто болеющих.

Спектр действия витаминов и минералов, содержащихся в ВМК линейки Витрум®, чрезвычайно многогранен. Например, комбинация кальция, магния и фосфора оказывает положительное влияние на процессы роста организма и формирования костно-мышечной системы. Чрезвычайно полезны для интеллектуального развития витамины группы В и такие элементы, как йод и цинк: они улучшают концентрацию внимания, память, способствуют повышению способности к обучаемости, расширяют адаптационные возможности к стрессовым ситуациям и гипернагрузкам. Общую резистентность к инфекциям и стимулирование восстановительных механизмов обеспечивают витамины А, Е, селен. Следует акцентировать внимание на том, что витамин С представлен в комплексе в виде безопасной и хорошо усваиваемой формы – аскорбата натрия; это позволяет назначать ВМК Витрум® детям с сопутствующей патологией (сахарным диабетом, аллергическими заболеваниями).

Витрум® Кидз рекомендуется детям от 3 до 7 лет, Витрум® Юниор показан школьникам от 6 до 18 лет. Витрум® Кидз и Витрум® Юниор предназначены для лечения гипо- и авитаминозов, восполнения недостаточности минералов, включая периоды повышенной потребности в них (активного роста и полового созревания, воздействия стресса, интеллектуальных и физических нагрузок, реконвалесценции, восстановления после операции и др.). Рациональным является их назначение в качестве дополнительного источника важных нутриентов часто болеющим детям, пациентам с патологией желудочно-кишечного тракта или перенесшим оперативное вмешательство.

Подготовила **Ольга Радучич**



Р. с. МЗ України № UA/3282/01/01 от 22.06.2010

Р. с. МЗ України № UA/1576/01/01 от 19.09.2014

Інформація про лікарські препарати. Інформація для використання виключно в професійній діяльності медичними і фармацевтичними працівниками. Повна інформація про лікарські препарати міститься в інструкції для медичного призначення.