



Рахит, Лечение И Профилактика

1. Толипова Ноила Кудратовна

Received 2nd Oct 2023,
Accepted 19th Oct 2023,
Online 23rd Nov 2023

¹ кандидат медицинских наук, доцент кафедры детских болезней в семейной медицины Ташкентской медицинской академии

Резюме: Рахит – это заболевание костей, которое в первую очередь поражает детей и приводит к слабости и мягкости костей. Это происходит из-за дефицита или нарушения метаболизма витамина D, кальция или фосфата, которые необходимы для правильного развития костей.

Ключевые слова: Рахит, лечение, профилактика, витамин d, кальций, солнечный свет, скелетные деформации, генетические причины, физиотерапия, ортопедические вмешательства.

Витамин D играет решающую роль в способности организма усваивать кальций и фосфат из пищи. При дефиците витамина D организму сложно поддерживать нормальный уровень этих минералов, что приводит к плохой минерализации растущих костей.

Основной причиной рахита является недостаток солнечного света, который необходим организму для выработки витамина D. Другие факторы, которые могут способствовать дефициту витамина D и развитию рахита, включают:

Недостаточное питание. Диета с недостатком продуктов, богатых витамином D, таких как жирная рыба, обогащенные молочные продукты и яичные желтки, может повысить риск развития рахита.

Пигментация темной кожи: меланин, пигмент, отвечающий за цвет кожи, может снизить способность кожи вырабатывать витамин D под воздействием солнечного света. Из-за этого люди с более темной кожей подвергаются более высокому риску дефицита витамина D и рахита.

Ограниченное воздействие солнечного света. Такие факторы, как проживание в регионах с ограниченным солнечным светом, чрезмерное времяпровождение в помещении или постоянное ношение одежды, закрывающей большую часть тела, могут снизить выработку организмом витамина D.

Нарушения всасывания. Некоторые заболевания, влияющие на всасывание питательных веществ, например целиакия, муковисцидоз и воспалительные заболевания кишечника, могут препятствовать всасыванию витамина D и способствовать развитию рахита. [3.4.5]

Рахит поражает растущие кости, что приводит к различным проявлениям. Общие симптомы включают боль в костях, мышечную слабость, задержку роста, деформации скелета (например, искривление ног или колени), проблемы с зубами и повышенный риск переломов.

Важно своевременно устранить дефицит витамина D для профилактики и лечения рахита. Медицинские работники могут порекомендовать прием добавок витамина D и кальция, изменение диеты и увеличение воздействия солнечного света для эффективного лечения этого заболевания. Регулярные медицинские осмотры и раннее вмешательство имеют решающее значение для достижения оптимальных результатов.

Общие симптомы включают боль в костях, особенно в ногах, руках и позвоночнике. Также могут присутствовать деформации, такие как кривые ноги или колени. Еще одним признаком является задержка роста, когда рост ребенка ниже ожидаемого для его возраста. Также может возникнуть мышечная слабость, приводящая к трудностям при ходьбе или выполнении физических упражнений. Раннее выявление рахита имеет решающее значение, поскольку позволяет своевременно вмешаться и начать лечение, чтобы предотвратить дальнейшие осложнения. Если вы подозреваете какой-либо из этих симптомов у ребенка, важно обратиться к врачу для правильной диагностики и лечения. [1.2]

Для подтверждения диагноза рахит медицинские работники используют различные методы диагностики. Анализы крови обычно проводятся для измерения уровня кальция, фосфатов и витамина D в крови. Низкий уровень этих питательных веществ может указывать на их дефицит и предполагать наличие рахита.

Рентгенография — еще один важный инструмент диагностики рахита. Они могут выявить характерные изменения в костях, такие как расширение зон роста, искривление ног или изменения плотности костей. Рентген может помочь определить тяжесть состояния и принять решение о лечении.

Сканирование плотности костей, также известное как двухэнергетическая рентгеновская абсорбциометрия (DXA), может использоваться для оценки плотности и прочности костей. Этот тест может предоставить дополнительную информацию о степени поражения костей при рахите.

Консультация врача имеет решающее значение для постановки точного диагноза рахита. Они обладают необходимым опытом для интерпретации результатов анализов и выявления основной причины симптомов. Раннее выявление и правильная диагностика необходимы для начала соответствующего лечения и предотвращения долгосрочных осложнений. Если вы подозреваете рахит или беспокоитесь о здоровье костей вашего ребенка, я настоятельно рекомендую обратиться за медицинской помощью к квалифицированному медицинскому работнику.

Лечение рахита обычно включает комбинацию подходов, в зависимости от основной причины и тяжести заболевания. Важно отметить, что лечение всегда должно проводиться под руководством медицинского работника. Вот некоторые распространенные подходы:

Добавки с витамином D и кальцием. Витамин D и кальций необходимы для здоровья костей. Добавки могут быть назначены для исправления любых недостатков и содействия правильной минерализации костей. Дозировка и продолжительность приема добавок будут определяться медицинским работником с учетом индивидуальных потребностей.

Изменения в диете. Для лечения рахита важна сбалансированная диета, богатая продуктами, которые являются хорошими источниками витамина D и кальция. Такие продукты, как жирная рыба, обогащенные молочные продукты, яйца и листовая зелень, помогают увеличить потребление витамина D и кальция.

Воздействие солнечного света: солнечный свет является естественным источником витамина D. Проведение времени на открытом воздухе под солнечным светом, особенно ранним утром

или ближе к вечеру, может помочь организму вырабатывать витамин D. Однако продолжительность пребывания на солнце должна быть сбалансирована, чтобы избежать риск солнечных ожогов или повреждений кожи.

Лечение основного заболевания. В некоторых случаях рахит может быть вызван основным заболеванием или приемом лекарств. Лечение основной причины или корректировка лечения, если необходимо, является важной частью лечения рахита. [2.3.5]

При лечении рахита крайне важно следовать советам своего лечащего врача. Они подберут план лечения в соответствии с индивидуальными потребностями, будут следить за прогрессом и вносить необходимые коррективы. Помните, самолечение или обращение к непроверенным советам могут нанести вред. Регулярные визиты к врачу и открытое общение с вашим лечащим врачом являются ключом к успешному лечению.

Стратегии профилактики играют решающую роль в поддержании общего состояния здоровья. Вот несколько ключевых моментов, которые следует учитывать:

Достаточное потребление витамина D. Воздействие солнечного света и употребление продуктов, богатых витамином D, таких как жирная рыба, обогащенные молочные продукты и яйца, могут помочь поддерживать его оптимальный уровень. Витамин D важен для здоровья костей и поддерживает иммунную систему.

Пропаганда здорового образа жизни: поощряйте регулярные физические упражнения, сбалансированное питание и достаточный сон. Эти привычки помогают укрепить иммунитет, улучшить общее самочувствие и снизить риск возникновения различных заболеваний.

Регулярные медицинские осмотры. Подчеркните важность регулярных осмотров у медицинских работников. Регулярные осмотры и раннее выявление потенциальных проблем со здоровьем могут привести к своевременному вмешательству и улучшению результатов. [6.8]

Невылеченный или тяжелый рахит может привести к ряду *осложнений* и долгосрочным последствиям. Вот несколько ключевых моментов, которые следует учитывать:

Деформации скелета. Рахит может вызывать нарушения роста и развития костей, приводящие к деформациям скелета, таким как искривление ног, сгибание коленей или аномальное искривление позвоночника (сколиоз).

Нарушение роста: рахит может препятствовать нормальному росту и развитию костей, что приводит к задержке роста у детей. Это также может повлиять на развитие зубов и задержать прорезывание постоянных зубов.

Повышенный риск переломов: рахит ослабляет кости, делая их более склонными к переломам. Это может привести к частым переломам или переломам, заживление которых занимает больше времени.

Раннее вмешательство и правильное лечение имеют решающее значение для предотвращения или минимизации этих осложнений. Лечение обычно включает устранение основной причины рахита, такой как дефицит витамина D, а также предоставление соответствующих добавок или изменений в диете. В тяжелых случаях для коррекции деформаций скелета могут потребоваться дополнительные вмешательства, такие как установка брекетов или хирургическое вмешательство.

Важно проконсультироваться с врачом для постановки точного диагноза и составления индивидуального плана лечения. Своевременное вмешательство может значительно улучшить

результаты и предотвратить долгосрочные последствия, связанные с невылеченным или тяжелым рахитом.

Поддерживающая терапия. Включая поддерживающую терапию, играет важную роль в лечении рахита и улучшении качества жизни больных. Вот несколько ключевых моментов, которые следует учитывать:

Физическая терапия. Физиотерапия может помочь улучшить мышечную силу, гибкость и общую физическую функцию у людей с рахитом. Основное внимание уделяется упражнениям и техникам, которые способствуют правильному выравниванию, подвижности и равновесию. Физиотерапия также может помочь облегчить боль и предотвратить дальнейшие осложнения.

Ортопедические вмешательства. В некоторых случаях ортопедические вмешательства могут потребоваться для устранения деформаций скелета, вызванных рахитом. Это может включать использование брекетов, гипсовых повязок или ортопедических устройств для поддержания правильного положения и здорового роста костей. В тяжелых случаях могут потребоваться хирургические вмешательства для коррекции деформаций и улучшения подвижности.

Регулирование питания. Помимо приема витамина D и кальция, для поддержания здоровья костей необходима сбалансированная диета, богатая необходимыми питательными веществами. Медицинский работник или диетолог может дать рекомендации по правильному выбору диеты и обеспечить достаточное потребление питательных веществ. [6.7]

Благодаря использованию мер поддерживающего ухода, таких как физиотерапия, ортопедические вмешательства и правильное питание, люди с рахитом могут улучшить подвижность, уменьшить боль и улучшить общее качество жизни. Важно проконсультироваться с медицинскими работниками для разработки индивидуального плана поддерживающей терапии с учетом индивидуальных потребностей и требований.

Недавние исследования и достижения в области лечения и профилактики рахита показали многообещающие результаты. Вот несколько примечательных областей прогресса:

Улучшение понимания генетических причин: исследователи добились значительных успехов в выявлении генетических причин определенных типов рахита. Эти знания помогают разрабатывать целенаправленное лечение и персонализированные подходы для пострадавших. [1.2]

Новые подходы к лечению. Ученые изучают инновационные подходы к лечению рахита. Это включает в себя использование генной терапии, целью которой является исправление основных генетических дефектов, ответственных за это заболевание. В настоящее время проводятся клинические испытания для оценки безопасности и эффективности этих методов лечения.

Усовершенствованные методы диагностики. Достижения в области диагностических методов, таких как генетическое тестирование и технологии визуализации, повысили точность и скорость диагностики рахита. Это позволяет обеспечить раннее выявление и своевременное вмешательство, что приводит к лучшим результатам лечения.

Инициативы общественного здравоохранения. Усилия по повышению осведомленности о важности приема добавок витамина D и воздействия солнечного света сыграли важную роль в предотвращении рахита. Кампании общественного здравоохранения и образовательные программы помогают обеспечить получение людьми, особенно детьми, достаточного количества витамина D для предотвращения рахита. [3.5]

Важно отметить, что исследования и клинические испытания продолжаются, и может пройти некоторое время, прежде чем новые методы лечения станут широко доступными. Однако эти

достижения дают надежду на улучшение вариантов лечения и результатов лечения людей с рахитом. Всегда рекомендуется быть в курсе последних исследований и консультироваться с медицинскими работниками для получения самой актуальной информации и вариантов лечения.

В заключение, лечение и профилактика рахита необходимы для поддержания оптимального здоровья костей и общего благополучия. Адекватное потребление витамина D под воздействием солнечного света и пищевых источников играет решающую роль в предотвращении рахита. Пропаганда здорового образа жизни, включая регулярные физические упражнения, сбалансированное питание и достаточный сон, также важна для профилактики рахита и поддержания общего состояния здоровья. Раннее вмешательство и правильное лечение имеют решающее значение для минимизации таких осложнений, как деформации скелета, нарушение роста и повышенный риск переломов. Меры поддерживающего ухода, включая физиотерапию и ортопедические вмешательства, могут улучшить качество жизни людей с рахитом. Недавние исследования и достижения, такие как лучшее понимание генетических причин и новые подходы к лечению, дают надежду на улучшение результатов и персонализированное лечение. Инициативы общественного здравоохранения и информационные кампании играют важную роль в предотвращении рахита путем пропаганды приема добавок витамина D и воздействия солнечного света. Важно быть в курсе последних исследований и консультироваться с медицинскими работниками для получения индивидуальных рекомендаций и вариантов лечения. Отдавая приоритет профилактике, раннему вмешательству и правильному лечению, люди могут эффективно контролировать рахит и поддерживать оптимальное здоровье костей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова В.А., Рябчук Ф.Н., Краснопольская М.А. Клинические лекции по педиатрии. – СПб.: Издательство «ДИЛЯ» 2015. – 576с. С142
2. Бисярина В.П. Клинические лекции по педиатрии. Издательство «медицина» Москва 2016.- 384с.
3. Енгибарьянц Г.В., Педиатрия с детскими инфекциями [Электронный ресурс]: практикум / Енгибарьянц Г.В. - Изд. 2-е, перераб. - Ростов н/Д : Феникс, 2016.
4. Запруднов А.М., Педиатрия с детскими инфекциями [Электронный ресурс] / Запруднов А. М., Григорьев К. И. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 560 с.
5. Коровина Н.А. и др. Профилактика и лечение рахита у детей (лекция для врачей) / Н.А. Коровина, А.В. Чебуркин, И.Н. Захарова. - М., 1998
6. Малыгина В.Ф. Основы физиологии питания. Гигиена и санитария. В.Ф.Малыгина, А.В.Меньшикова, К.М.Поминова, М.:Экономика; ПНЦ,РАН, 2014-56с.
7. Справочник семейного врача: Педиатрия/ под редакцией Г.П. Матвейкова, С.Л.Тена.- Минск: Беларусь, 2014.-786с.: на 308
8. Маслов М. С. Рахит // Учебник детских болезней. Л., 2015. С. 134-144. 9.Н.Г.Соколова, В.Д.Тульчинская.- Издание-5, переработано и дополнено-Ростов н/Д;Феникс, 2015-446-(медицина) стр 95
9. Соколова Н.Г., Педиатрия с детскими инфекциями [Электронный ресурс] / Н.Г. Соколова, В.Д. Тульчинская - Ростов н/Д : Феникс, 2016. - 447 с.