

Профілактика рахіту у дітей

Автори:

Сміян О.І., зав. кафедрою педіатрії післядипломної освіти, д.мед. н., проф.,
Мозгова Ю.А., асистент, к.мед.н, Мельник Л.І., студентка 3-го курсу



Rachim – захворювання дітей раннього віку, в основі якого лежать недостатність вітамінів групи D в організмі, порушення мінерального та інших видів обміну речовин внаслідок чого мають місце розлади формування скелета, функцій внутрішніх органів та систем.

Фактори, що можуть спровокувати появу рахіту:

- захворювання матерів у періоді вагітності;
- ускладнені пологи; недоношеність;
- штучне вигодовування дитини; пізні або нераціональні введення прикорму;
- недостатній прийом вітаміну D та мінеральних речовин з їжею;
- захворювання органів травлення;
- недостатнє перебування на свіжому повітрі, зимовий сезон;
- переважне перебування в тіні; низька рухова активність.

Перші симптоми рахіту (можна виявити на 4-8 тижні життя малюка):



Зниження апетиту дитини (звична для неї порція не згодовується, а сам процес годування займає менше часу, ніж зазвичай).

Підвищена дратівливість: малюк безпричинно здригається, часто перевертається під час сну, стає примхливим.

Порушення сну: дитина погано засинає, часто без причини прокидається, уві сні здригається чи голосно плаче, сам сон нетривалий і поверхневий.

Підвищується пітливість: навіть у прохолодну погоду дитина мокріє, прокидається у вологому одязі, піт має специфічний кислий запах, і після лікування пітничі поприлості з'являються знову.

Порушення випорожнень: незважаючи на звичний раціон можуть з'явитися діарея, запор, здуття живота.

Якщо це проігнорувати, то розвиваються такі порушення:

- молочні зуби прорізуються набагато пізніше, ніж у здорових;
- дитина відстає у фізичному та розумовому розвитку;
- зниження тону м'язів;
- податливість швів та країв великого тім'ячка;
- різке зниження активності імунітету, діти схильні до частих респіраторних захворювань, інфекційних хвороб, хронічних процесів;
- деформація скелета – кіфози, сколіози, плоскостопість;
- деформація кісток тазу, що є важливим для жінок та майбутніх матерів.

Візуальні симптоми рахіту:

- сплюснення та облісіння потилиці, деформація черепа, олімпійський лоб;
- живіт стає як би розпластаний і нагадує жаб'ячий;
- утворюються потовщення на ребрах («рахітичні чотки») та на кістках рук («рахітичні браслети»);
- деформація грудної клітки; вузький таз;
- X- або O-подібно викривлені ноги

ПРОФІЛАКТИКА РАХІТУ

МАТИ

НОВОНАРОДЖЕНИЙ

Профілактика рахіту починається під час вагітності

- забезпечується достатній руховий режим;
- прогулянки на свіжому повітрі;
- раціональне харчування, вживання їжі, багатой на вітамін D та мінеральні солі.

Особлива увага надається дітям, що народилися в осінньо-зимовий період.

- **Достатнє перебування на свіжому повітрі, під непрямыми сонячними променями:**
 - влітку – протягом цілого дня;
 - взимку – 3-4 години (залежно від погоди, при температурі не нижче, ніж -100 С);
 - дитина не отримує достатню кількість сонця та світла, якщо замість прогулянки ви винесете її на балкон;
 - при відсутності дощу та вітру не закривайте верх коляски та обличчя дитини.
- **Природне вигодовування** (при неможливості – адаптовані суміші), своєчасне та адекватне введення прикорму.
- **Правильний режим дня, загартовування, гімнастика, масаж.**
- **Призначення вітаміну D3** (з 1-го місяця життя) дозою, рекомендованою лікарем, за винятком літніх місяців та з урахуванням кількості вітаміну D3, що міститься у адаптованих молочних сумішах.

