***ПАМЯТКА Рахит у грудных детей***

**Дефицит витамина Д** - Для нормального образования костей растущему организму, как и взрослому, необходим витамин Д. В коже каждого человека есть фермент, который под действием лучей ультрафиолета образует витамин Д3. Если же нет возможности часто видеть солнечный свет (днем солнце закрыто тучами или смогом), то стоит задуматься – хватает ли ребенку витамина Д?

***Признаки и причины рахита у грудных детей*** *-* Обычно у детей бывает классический Д-дефицитный рахит.  Вследствие этого возникает нарушение фосфорно-кальциевого обмена. Проблемы начинаются в возрасте от двух – трех месяцев, особенно у недоношенных, ослабленных и находящихся на искусственном вскармливании детей. Если есть нехватка витамина Д, то в кишечнике нарушается впитывание кальция и он плохо откладывается в костях. Следствием этого является размягчение и истончение костных тканей, ухудшение работы внутренних органов и нервной системы.

Начало (обострение) болезни происходит обычно поздней осенью или зимой и ранней весной. Нужно вовремя обнаружить признаки рахита у ребенка, чтобы к шести месяцам у малыша не развилось это заболевание.

**Первые признаки рахита у грудного ребенка:**

- Поведение малыша изменяется: он становится капризным, пугливым или вялым.

- Ребенка беспокоит зуд, он часто трется головой, из-за этого у него чего могут выпадать волосы на затылке.

- Потливость во время кормления. Во время сна на затылке голова ребенка все время потеет.

- В этот период можно провести биохимический анализ крови.

***Последствия рахита у грудничков*** *-* Лечение нужно начать на раннем этапе, чтобы у ребенка не развилась слабость мышц. Такие дети позже начинают сидеть, переворачиваться, вставать у опоры и ходить. Часто появляются запоры или поносы, и вырастает в объеме живот. Позже случаются изменения костной системы. Затылок может стать плоским. Голова увеличивается в размере. Лоб становится выпуклым, возникают теменные и лобные бугры.

В областях темени и затылка могут образоваться участки размягчения костей (это свойственно при активной фазе рахита до шести месяцев ). Вовремя не закрывается большой родничок.

Ближе к грудине может образоваться утолщение ребер (при активной фазе рахита до девяти месяцев). Заметно искривление ног  (х- или о-образное), когда малыш начинает ходить (при активной фазе рахита до двенадцати месяцев ). Грудная клетка выглядит сдавленной с двух сторон.   Бывает, что родители не обращают внимания на возникновение и дальнейшее возникновение рахита у Вашего ребенка и серьезно не относятся к советам врача. Из-за этого может случиться значительное искривление позвоночника, ног, возникнуть плоскостопие и нарушиться правильное образование костей таза. У женщин, которые перенесли в детстве тяжелый рахит, может осложниться процесс родов. В связи с этим родители должны консультироваться с врачом при появлении подозрения на болезнь, которая может остро развиваться при бурном развитии симптомов. Подострое течение может характеризоваться медленным развитием процесса и бывает у детей старше шести – девяти месяцев и у детей с гипотрофией. Очень важно не запустить болезнь иначе могут остаться неприятные последствия (искривление ног, деформация грудной клетки, таза, сколиоз, повышенная склонность к кариесу). Кроме клинических симптомов этот диагноз также может подтверждаеться такими исследованием, как содержания в крови фосфора, кальция, щелочной фосфатазы, также важно рентгенологическое исследование. Все это помогает отличить рахит от множества других заболеваний.

***Профилактика рахита у грудных детей***

**Основами здоровья детей считаются – нормальный** сон, правильное питание, достаточное количество прогулок, гимнастика, массаж. Обычно для профилактики и лечения лечащий педиатр назначает Вашему ребеночку прием витамина Д (масляные или водные растворы). Доза для профилактики – примерно 500 МЕ считается безопасной и покрывает потребности растущего ребенка.

1. Препараты витамина Д 3 более эффективны чем препараты витамина Д 2, так как витамин Д 3 – это своего рода провитамин Д, и он стимулирует выработку личного витамина Д в детском организме
2. Масляные растворы токсичнее водных растворов. Если малышу прописана большая доза, то предпочтительнее водный раствор.
3. На протяжении осени, зимой и до весны ребенку желательно постоянно давать профилактические дозы витамина Д. После каждых трех - четырех недель применения препарата желательно делать перерыв на пять – семь дней.
4. При кормлении ребенка смесью, витамин Д также нужно принимать.

  Следует придерживаться всех рекомендаций по приему витамина Д! Ни в коем случае нельзя давать этот препарат, не проконсультировавшись с врачом. Витамин Д, при лечении рахита, назначается индивидуально каждому и в комплексе с приемом других медикаментов и нужных веществ. Длительность лечения и дозы определяет врач. Препараты витамина Д нужно принимать во время еды, желательно с утра. Потребность в витамине Д здорового ребенка в первый год жизни должна быть  400-500 МЕ/сутки.

***Передозировка витамина Д-***Если в детский организм поступило большое количество витамина Д, то соли кальция начинают накапливаться в крови, и происходит отравление организма. Страдают печень, почки, сердечно - сосудистая система и желудочно-кишечный тракт. Это возникает лишь в том случае, когда доза превышена в 200-1000 раз. Есть также дети с повышенной чувствительностью к этому витамину. Для этого в начале лечения нужно определить чувствительность ребенка к витамину Д.

**Симптомами интоксикации являются:** резкая потеря сна и аппетита, сильная рвота, диспепсия, сухой язык, жажда, полиурия, неэластичная кожа. Запоры и поносы, малыш резко теряет в весе, у него субфебрильная температура, случаются судороги, тяжелое дыхания, увеличение селезенки и печени, замедление пульса.

 Для облегчения состояния следует срочно прекратить прием витамина Д.

 Степени рахита у детей

**I степень рахита (легкая)** – могут быть изменения в функционировании нервной, а также мышечной системы; остаточных явлений не дает.

**II степень рахита (средней тяжести)** - явные изменения в мышечной, костной, нервной и кроветворной системах, небольшое нарушение функции внутренних органов, незначительное увеличение размеров селезенки и печени, снижение гемоглобина в крови (анемия).

**III степень рахита (тяжелая)** - сильно заметные изменения центральной нервной, мышечной и костной систем, внутренних органов. Случаются осложнения.