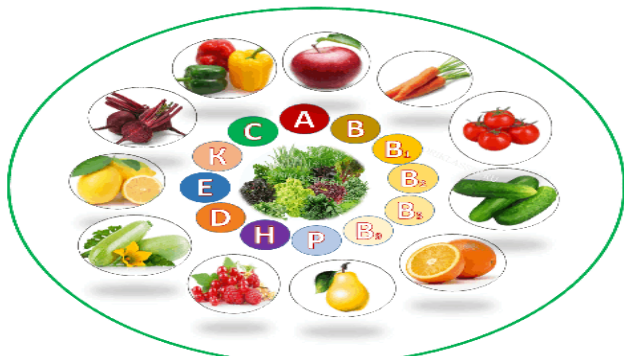


«Витамины и их роль в поддержании здоровья: что важно знать каждому»

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

2025 год



В последние годы в Казахстане и других странах наблюдается рост употребления различных лекарственных средств, включая витамины и биологически активные добавки (БАДы). Однако специалисты отмечают, что оптимально получать витамины из натуральных источников — продуктов питания. На сегодняшний день известно о необходимости 13 основных витаминов, каждый из которых выполняет свою важную функцию в организме.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ежедневно употреблять не менее пяти порций овощей и фруктов: три порции овощей и две — фруктов. Такое количество позволяет обеспечить организм достаточным количеством витаминов и минералов. Чем разнообразнее по цвету и виду фрукты и овощи на столе, тем богаче и полезнее будет рацион.

Открытие витаминов стало важнейшим достижением медицины и биохимии. Благодаря этому ученые смогли установить причины таких массовых заболеваний прошлого, как цинга, рахит и куриная слепота. Также было доказано, что дефицит определённых витаминов может вызывать тяжёлые болезни, например, злокачественное малокровие, и найдено эффективное средство его лечения.

Однако, несмотря на очевидную пользу, витамины требуют ответственного и научно обоснованного подхода к применению. Их следует рассматривать как лекарственные препараты, а не как безвредные добавки. Сегодня многие люди принимают витаминные комплексы для лечения или профилактики различных заболеваний, нередко без консультации врача или фармацевта. Между тем, доказательная медицина утверждает: бесконтрольный приём витаминов может быть не только бесполезным, но и опасным.

Витамин B1 (тиамин)

Показания к применению:

- Дефицит или отсутствие витамина B1 в рационе (гипо- и авитаминоз), в том числе у пациентов на зондовом питании;
- Нарушения работы нервной системы, в том числе при хроническом алкоголизме;
- Первичные нарушения менструального цикла.

Примечание:

Недостаток тиамина проявляется уже через 3 недели полного его отсутствия в питании и может привести к поражению нервной системы и головного мозга.

Доказанная неэффективность:

- Не подтверждена эффективность тиамина при лечении болезни Альцгеймера.

Противопоказания:

- Гиперчувствительность, детский и подростковый возраст, избыток витаминов.

Беременность и грудное вскармливание:

- Данных о проникновении тиамина в грудное молоко нет.

Витамин B6 (пиридоксин)



Показания к применению:

- Профилактика и лечение дефицита витамина B6;
- Воспалительные заболевания нервной системы;
- Некоторые формы анемии;
- В составе комплексной терапии туберкулёза (для профилактики неврологических осложнений и снижения побочных эффектов противотуберкулёзных средств);
- Токсикоз беременных — уменьшает тошноту и рвоту;
- Предменструальный синдром.
- Применяется при поражениях печени, вызванных приёмом противотуберкулёзных препаратов.

Противопоказания:

С осторожностью назначают при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Беременность и грудное вскармливание:

- Введение высоких доз пиридоксина во время беременности (парентерально) может вызвать синдром зависимости у новорождённых.
- Нет достоверных данных о проникновении витамина B6 в грудное молоко.

Витамин B12 (цианкобаламин)

Показания к применению:

- Редкие формы врождённого дефицита витамина B12;
- Профилактика гиповитаминоза после частичного удаления желудка;
- Лечение некоторых видов анемий (малокровия).
- Доказанная неэффективность:
- Не доказана эффективность витамина B12 при синдроме хронической усталости.
- Противопоказания:
- Повышенная чувствительность к препарату;
- Беременность и период грудного вскармливания — с осторожностью;
- Стенокардия, а также доброкачественные и злокачественные новообразования.
- Беременность и грудное вскармливание:
- Витамин B12 проникает в грудное молоко, однако осложнений при применении в рекомендованных дозах не зарегистрировано.
- Не рекомендуется использовать без назначения врача.



Витамин С (аскорбиновая кислота)

Показания к применению:

- Профилактика и лечение гипо- и авитаминоза С.
- Недостаточная доказательная база эффективности при:**

- Повышенной потребности в витамине (лактация, активный рост, повышенные физические нагрузки);
- Профилактике простудных заболеваний — эффективность не подтверждена.

Не доказана эффективность витамина С при:

- Профилактике бронхиальной астмы;
- Хронической усталости и повышенной утомляемости;
- Заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
- Надпочечниковой недостаточности;
- Различных видах кровотечений (десневых, носовых, маточных);
- Заболеваниях печени (вирусный и хронический гепатит);
- Анемии;
- Медленно заживающих ранах, ожогах и переломах костей.
- Не улучшает координацию движений, не влияет на интеллектуальную сферу

Противопоказания к витамину С:

- Гиперчувствительность;
- Сахарный диабет;
- Мочекаменная болезнь.

При приеме больших доз: склонность к тромбозам.

Беременность и кормление грудью:

При приеме в рекомендованных дозах, близких к суточной потребности, осложнения не зарегистрированы.

Аскорбиновая кислота — в дозах, превышающих 5 г/сутки способен вызывать внутриутробную гибель плода

Витамины группы Д (Витамин Д)

Показания к применению:

- Недостаточность витамина (гиповитаминоз) и отсутствие витамина в рационе питания (авитаминоз)
- Рахит;
- Остеопороз. Доказано, что витамин Д и кальциевые добавки снижают частоту переломов шейки бедра, исключая переломы позвонков при сравнении с плацебо и отсутствием лечения;
- Кальцитриол показан для лечения остеопороза у женщин в постменопаузе;
- Неполноценное и несбалансированное питание (в том числе парентеральное, вегетарианская диета);
- Недостаток кальция, снижение уровня фосфата в крови (в том числе семейная);
- Алкоголизм;
- Печеночная недостаточность, цирроз, заболевания ЖКТ, быстрое похудание;

- Беременность (особенно при никотиновой и лекарственной зависимости, многоплодная беременность), кормление грудью;
- Новорожденные, находящиеся на грудном вскармливании. Противопоказания:
- Переизбыток витамина D, почечная недостаточность;
- **С осторожностью!** Атеросклероз, высокие дозы в пожилом возрасте; туберкулез легких, беременность (у женщин старше 35 лет), кормление грудью, заболевания почек

Беременность и кормление грудью: Повышение содержание кальция в период беременности может быть результатом повышенной чувствительности к витамину.



Витамин А (Ретинол)

Показания к применению:

Недостаточность витамина (гиповитаминоз) и отсутствие витамина в рационе питания (авитаминоз).

Нет достаточных данных доказательности эффективности при:

- Отморожении, ожогах, ранах, эрозии, язвы, трещинах;
- Конъюнктивите;
- Поражении кожи;
- Пневмонии;
- Малярии;
- Рахите;
- Трахеите, бронхите, ОРЗ;
- Диареи;
- Одновременное применение у детей в возрасте 9 месяцев вакцины для профилактики кори и ретинола улучшает восприимчивость к вакцине и содержание собственно витамина в организме;
- Нарушения со стороны ЖКТ.

Противопоказания:

- Гиперчувствительность, переизбыток витамина А, беременность (I триместр), острые воспалительные заболевания кожи;
 - С осторожностью! Сердечная недостаточность.
- Беременность:** У человека ретинол проникает через плаценту в ограниченном количестве. У детей, матери которых принимали высокие дозы ретинола в период беременности возможны аномалии развития (мочевыводящих путей, замедление роста и др.).

Показания к применению:

- Заболевания суставов;
 - Выраженные боли внизу живота, угрожающий аборт, климакс, ухудшение условий внутриутробного развития плода;
 - Кожные заболевания;
 - Пожилой возраст, хроническое нарушения питания.
- Доказанная неэффективность:**
- Не эффективен при артрите коленных суставов;
 - При нарушениях сперматогенеза и потенции;
 - Сердечно-сосудистая недостаточность.

Витамин	Действие	Источники (продукты)
A	Необходим для зрения; помогает организму бороться с инфекциями; поддерживает здоровье кожи.	Капуста, брокколи, шпинат, морковь, тыква, сладкий картофель, печень, яйца, молоко, сливки, сыр.
B₁ (тиамин)	Способствует усвоению углеводов и выработке энергии; полезен для нервной системы.	Дрожжи, ветчина, свинина, печень, арахис, цельнозерновой хлеб, каши, молоко.
B₂ (рибофлавин)	Участвует в обмене белков, жиров и углеводов; улучшает состояние кожи.	Печень, яйца, сыр, молоко, зелёные овощи, горох, фасоль, цельнозерновой хлеб.
B₃ (ниацин)	Способствует обмену веществ; полезен для нервной системы и кожи.	Печень, дрожжи, отруби, арахис, постное мясо, рыба, птица.
B₅ (пантотеновая кислота)	Участвует в обмене углеводов и жиров; необходим для кроветворения.	Говядина, курица, омары, молоко, яйца, арахис, фасоль, чечевица, брокколи, дрожжи, цельные злаки.
B₆ (пиридоксин)	Помогает усваивать белки и жиры; поддерживает нервную систему; способствует переносу кислорода кровью.	Печень, цельные злаки, яичный желток, арахис, бананы, морковь, дрожжи.
B₉ (фолиевая кислота)	Необходим для роста и развития; предотвращает врождённые дефекты.	Зелёные овощи, печень, дрожжи, фасоль, горох, апельсины, каши, злаки.
B₁₂ (кобаламин)	Важно для кроветворения и работы нервной системы.	Молоко, яйца, печень, птица, морепродукты, рыба, сыр, дрожжи, обогащённые продукты (злаки, соевые напитки).
C (аскорбиновая кислота)	Поддерживает здоровье костей, сосудов и кожи.	Брокколи, перец, шпинат, брюссельская капуста, цитрусовые, помидоры, картофель, клубника, папайя, капуста.
D	Необходим для здоровья костей; способствует усвоению кальция.	Рыба, печень, масла, молоко и злаки, обогащённые витамином D; синтезируется при воздействии солнца (5–30 мин. 2 раза в неделю).
E	Защищает клетки от повреждений; улучшает кровообращение; способствует восстановлению тканей.	Масло зародышей пшеницы, орехи, растительные масла, печень, рыба, молоко, брокколи, шпинат, бобовые, фрукты.
H (биотин)	Участвует в обмене углеводов и жиров; необходим для роста клеток.	Печень, яичный желток, соевая мука, дрожжи, орехи, фасоль, помидоры, зелёные овощи, молоко.
K	Способствует свертыванию крови; участвует в формировании костей.	Шпинат, капуста, брокколи, помидоры, сыр, растительные масла; частично синтезируется в организме.

Дефицит витаминов может развиваться по разным причинам, основными из которых являются недостаточное поступление их с пищей и повышенная потребность организма. Необходимое количество витаминов во многом определяется калорийностью ежедневного рациона, его разнообразием и сбалансированностью отдельных компонентов.

Избыточное или необоснованное применение витаминов может привести к развитию гипervитаминоза. Важно помнить, что только грамотное и научно обоснованное использование витаминов обеспечивает максимальную пользу для здоровья, избегая при этом возможного вреда и ненужных финансовых расходов.

Витамины — это органические соединения, которые играют важную роль в обмене веществ и необходимы для нормального функционирования и поддержания жизнедеятельности организма.

Соблюдайте назначения врача и внимательно изучайте инструкции к применению к лекарствам — так вы будете принимать препараты правильно и безопасно.



<https://nrchd.kz/ru/>



<https://www.facebook.com/nnerzRK>



NRCHD_KZ

