

D vitamīns. Cik profilaksei, cik ārstēšanai?

AUTORS: MAIJA MUKĀNE



Maija Mukāne

Dr., interniste

Rīgas Stradiņa universitāte, Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca stacionārs *Gaiļezers*,
VCA Aura

Pēc mūsu 2017. gada pētījuma datiem Latvijā iedzīvotāju interese par D vitamīnu salīdzinājumā ar 2011.–2012. gadu ir būtiski palielinājusies.

Raksta autori (dr. Maija Mukāne un dr. Ingvars Rasa) veica apkopojumu un secināja, ka D vitamīna līmeni asinīs 2016. gadā vienā no lielākajām Latvijas laboratorijām pacienti noteica 5–7 reizes biežāk nekā iepriekš, kas ļoti priecē – iedzīvotāji ir zinoši un interesējas par veselību. Bet diemžēl pēc veiktā apkopojuma bija arī viens nepatīkams pārsteigums: **lai arī D vitamīna līmeni pacienti nosaka daudzkārt biežāk, turpretī vidējais D vitamīna līmenis saglabājas zems (tikai ceturtdaļā nodoto analīžu rezultāts sasniedza normu)**. Iegūtie rezultāti netieši norāda, ka D vitamīns netiek lietots pietiekamā daudzumā, ja D vitamīna normālo līmeni asinīs sasniedz tik maz pacientu. Šī raksta mērķis ir izskaidrot, kāds D vitamīna līmenis ir jāsniedz un cik daudz D vitamīna jālieto profilaktiski, un cik – lai ārstētu D vitamīna nepietiekamību.

Iepriekš vispārpieņemtā D vitamīna norma (laboratorijā nosaka kopējo 25(OH)D vitamīna līmeni) bija 30–70 ng/ml, bet nebija īsti skaidrs, kā ir labāk – sasniegt zemāko normas robežu vai tomēr tiekties uz lielāku D vitamīna līmeni? Par D vitamīnu un tā labvēlīgiem efektiem katru gadu zinātnieki sniedz arvien jaunus datus, un ir kļuvis daudz skaidrāk, kāds D vitamīna līmenis asinīs ir labākais un kādus labvēlīgus efektus var sagaidīt, sasniedzot tieši šādu līmeni (skat. tabulu).

Kopējais 25(OH)D jeb D vitamīna līmenis asinīs

Sagaidāmie labvēlīgie efekti

Ja tiek sasniegts vismaz 10 ng/ml	Ar tik zemu D vitamīna līmeni var nodrošināt kaut nedaudz pietiekamu kaulu mineralizāciju un pasargāt bērnus no rahīta, bet pieaugušos no osteomalācijas jeb kaulu mīkstināšanās.
Ja tiek sasniegts vismaz 20 ng/ml	Sasniedzot šādu D vitamīna līmeni, var novērot tā labvēlīgus efektus uz līdzsvaru, uzlabojas muskuļu spēks, un tādējādi samazinās kritienu risks. Šāds D vitamīna līmenis noteikti būtu jāsasniedz visiem gados vecākiem pacientiem.
Ja tiek sasniegts vismaz 30 ng/ml	Sasniedzot un uzturot šādu D vitamīna līmeni, var pasargāt sevi no osteoporozes, trausliem kauliem un to lūzumiem. Zinātnieki ir pierādījuši – pacientiem ar vismaz šādu D vitamīna līmeni vai lielāku retāk ir saaukstēšanās!
Ja tiek sasniegts vismaz 40 ng/ml	D vitamīnam ir arī labvēlīga ietekme uz sirds un asinsvadu slimībām, kā arī pacientiem ar D vitamīna līmeni vismaz 40 ng/ml pat nedaudz samazinās mirstības risks! Turklāt ar šādu D vitamīna līmeni tiek nodrošināta aizsardzība pret dažām onkoloģiskām slimībām.
Ja tiek sasniegts vismaz 50 ng/ml	Pierādīts, ka arī autoimūnas slimības (piemēram, multiplā skleroze) norit labāk un mazinās risks ar tām saslimt, ja D vitamīna līmenis ir 50 ng/ml un vairāk.

Lai maksimāli iegūtu labvēlīgus efektus no D vitamīna lietošanas, tā līmenim asinīs jābūt 45–50 ng/ml!

Kas jādara, lai sasniegtu un pēc tam arī uzturētu optimālu D vitamīna līmeni?

Saules gaisma jeb ultravioletais starojums, protams, ir labākais un dabīgākais D vitamīna avots. Bet Latvijā ir daudz lietainu un mākoņainu dienu, kad saules ir maz, tāpēc vairāk nekā 85 % Latvijas iedzīvotāju ir nepietiekams D vitamīna līmenis.

Lai nezaudētu iespēju iegūt D vitamīna labvēlīgos efektus, tikai uz saules gaismu nedrīkst paļauties! Ja D vitamīna līmenis asinīs nav pietiekams, D vitamīns jālieto papildus vai arī jābrauc dzīvot uz saulainākām vietām, piemēram, Austrāliju.

Lai sasniegtu optimālu D vitamīna līmeni, tas jālieto papildus atbilstoši iegūtajiem analīžu rezultātiem, vecumam un ķermeņa svaram. **D vitamīna devas norāda starptautiskajās vienībās jeb SV.** Dažreiz tas tiek izteikts arī mikrogramos, šajā gadījumā nepieciešams norādīto skaitli dalīt ar 0,025 (piemēram, 12,5 mikrogrami D vitamīna ir 500 SV).

Jo sliktāks ir D vitamīna rādītājs analīzēs un jo lielāks ir pacientu ķermeņa svars, D vitamīna deva būs lielāka, un optimāla D vitamīna līmeņa sasniegšanai būs nepieciešams ilgāks laiks.

Vidēji pieaugušajiem, lai sasniegtu optimālu D vitamīna līmeni, deva ir no 5000 līdz 10 000 SV dienā. Ārstējošās D vitamīna devas vidēji ir 70–80 SV uz vienu kilogramu svara, t. i., pacientam, kas sver 70 kg, būtu nepieciešams vidēji 5000 SV dienā, bet šī deva var būt lielāka, ja D vitamīna līmenis ir ļoti zems (piemēram, mazāks nekā 20 ng/ml).

Sasniedzot optimālu D vitamīna līmeni (analīzes jāatkārto ne agrāk kā pēc 3 mēnešiem), jāturpina lietot D vitamīnu profilaktiskās devās – pieaugušajiem vidēji 800 līdz 2000 SV dienā. Citādi dažu turpmāko mēnešu laikā var zaudēt grūti sasniegto optimālo D vitamīna līmeni un tā labvēlīgos efektus.

Tā kā D vitamīns ir taukos šķīstošs, tas jāuzņem ēdienreizes laikā, kā arī priekšroka ir kapsulām ar eļļas šķīdumu vai eļļas veidā! Par jums piemērotu D vitamīna devu konsultējieties ar ārstu.