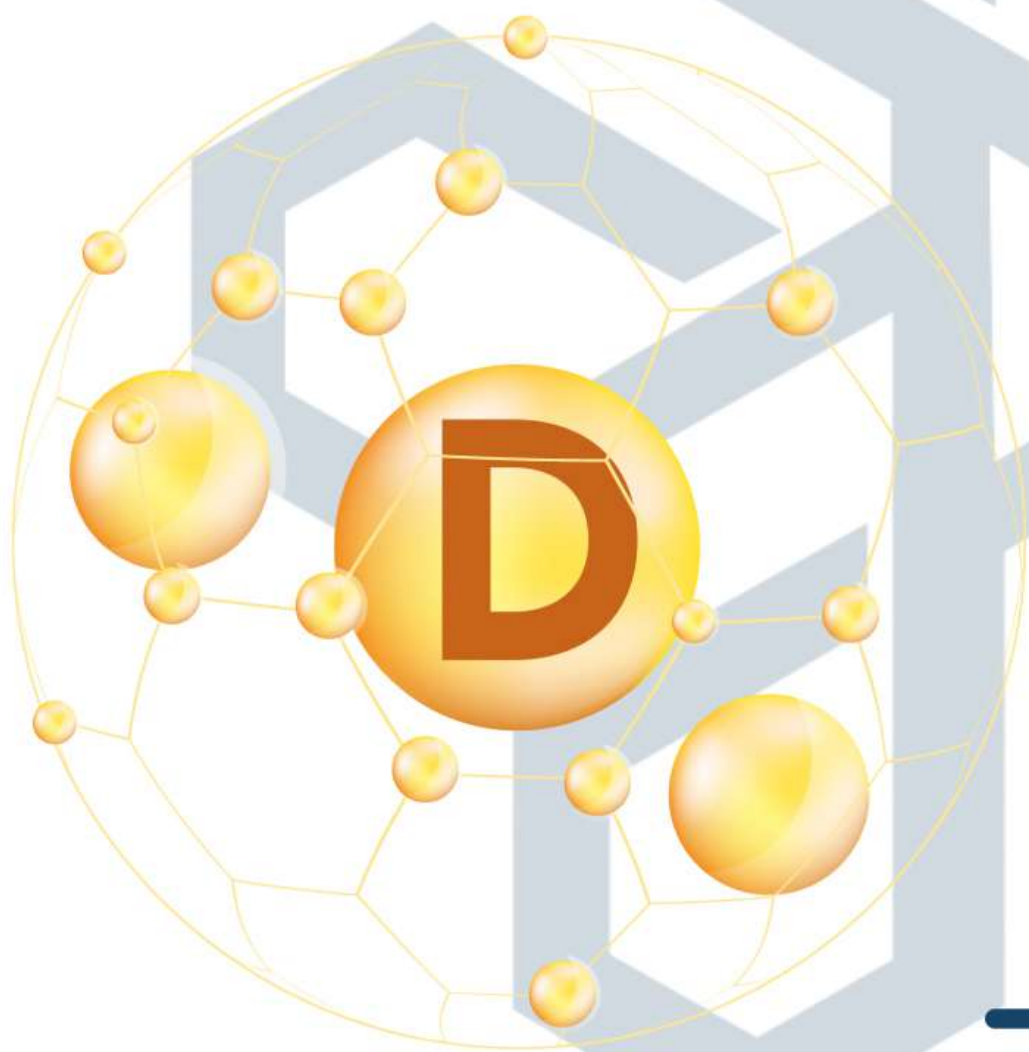


ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВИТАМИНА D ЗА СЧЕТ ОСМС



 Qoldau24/7

 Call center 1406

 fms.kz

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ПОКАЗАТЕЛИ ВИТАМИНА D В ОРГАНИЗМЕ



Нормальной концентрацией 25 (ОН)D принято считать значения **более 30 нг/мл (50 нмоль/л)**.



Меньшие значения говорят о недостаточности, а **менее 20 нг/мл (50 нмоль/л)** — о **дефиците**



Передозировка витамином D возможна, начиная с концентрации **100 нмоль/л**.



Токсичная концентрация — **200 нмоль/л**.



К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ИЗБЫТОК ИЛИ ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D В ОРГАНИЗМЕ

ИЗБЫТОК ВИТАМИНА D обладает токсическим эффектом и чаще наблюдается у детей

➤ В этом случае нарушается обмен кальция и фосфора, страдают почки, возникает задержка роста, разлаживается функционирование иммунной системы, появляются тошнота, рвота, запоры, снижаются аппетит и масса тела.

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D В ОРГАНИЗМЕ сопровождается снижением уровня кальциферола, наблюдаются проблемы с усвоением кальция

➤ Все это приводит к нарушению структуры костной ткани, которая становится хрупкой и часто подвергается различным травмам. У детей при нехватке витамина D отмечается рахит, у взрослых остеопороз.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СДАЧЕ ВИТАМИНА D

 Для получения более достоверного показателя рекомендуется сдавать этот анализ осенью или зимой

 Сдавать кровь желательно утром натощак, после 8-12 часов голодания

 Можно сдать анализ спустя 4 часа после легкого приема пищи

 Накануне исследования исключить жирную пищу из рациона

 За полчаса – не курить

