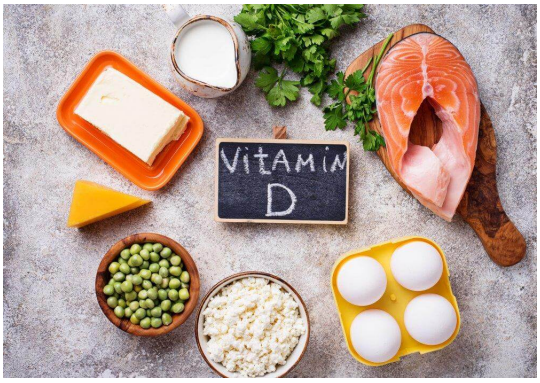


Получить направление для проведения анализа на содержание витамина Д 3 и получить рекомендации по коррекции его нарушенных показателей можно обратившись по электронной почте 5053399@mail.ru Три четверти жителей РФ имеют дефицит витамина. Его необходимые порции (дозы) оказались в десятки и в сотни раз большими, чем считалось ранее .

Витамин D образуется в коже под влиянием ультрафиолетового облучения или поступает с пищей, затем происходит цепь метаболических процессов с образованием активных метаболитов витамина D, которые совместно с другими гормонами обеспечивают регуляцию обмена кальция и фосфатов — так называемое классическое действие витамина D. Уменьшают синтез витамина D жизнь в высоких широтах (ближе к полярным регионам), особенно в зимние месяцы, высокий уровень загрязнения атмосферы, плотное покрытие земли облаками, закрытая одеждой кожа, использование солнцезащитного крема и смуглый тип кожи.

Еще в 1966-1967 гг. было установлено наличие метаболитов витамина D3 в организме, которые обладали более высокой биологической активностью, чем исходный витамин. В 1973 г. синтезирован высокоактивный аналог витамина D — альфакальцидол. Под руководством Holick M. в 1997 г. выделен активный метаболит витамина D3 — 1,25-дигидроксивитамин D3. В настоящее время наблюдается значительная эволюция знаний о витамине D, уточнены обменные пути и новые опосредованные механизмы иммунологического действия (антиканцерогенное, иммуномодулирующее, противовоспалительное и др.). Существенно изменились представления о роли витамина D в организме. Так, показано, что активные метаболиты витамина D оказывают воздействие на многочисленные физиологические процессы. Установлено, что низкий уровень обеспеченности витамином D высоко ассоциирован с риском развития инфекционных (острые респираторные вирусные инфекции, туберкулез), сердечно-сосудистых (артериальная гипертензия, сердечная недостаточность), хронических воспалительных (болезнь Крона, целиакия), аллергических (бронхиальная астма), аутоиммунных (рассеянный склероз, сахарный

диабет 1-го типа, псориаз) и различных неопластических заболеваний (рак молочной железы, рак прямой кишки, рак простаты) . Таким образом, признано, что витамин D пересек границы метаболизма кальция и фосфатов и стал фактором обеспечения важнейших физиологических функций

Достигнуты значительные успехи в изучении метаболизма витамина D в организме, механизмов и путей реализации его биологических эффектов. Ключевую роль в организме человека играют два из них: витамин D2 — эргокальциферол и витамин D3 — холекальциферол. Это близкие по химической структуре и имеющие сходные этапы метаболизма соединения. Они представляют собой кристаллы без цвета и запаха, устойчивые к воздействию высоких температур, нерастворимые в воде и хорошо растворимые в жирах и органических соединениях.

Витамин D2 — эргокальциферол образуется в клетках растений из эргостерола. Основные источники эргокальциферола — рыба, молоко, а также хлеб и грибы. Витамин D2, поступающий в организм с пищей, всасывается в тонком кишечнике, обязательно в присутствии желчи, далее включается в состав хиломикронов и транспортируется лимфатической системой в венозный кровоток, проходя затем аналогичные с холекальциферолом этапы метаболизма. Для его нормального всасывания необходимо присутствие в пище достаточного количества жира. Нарушение секреции желчи при заболеваниях печени и желчевыводящих путей существенно затрудняет всасывание витамина в кишечнике. Эргокальциферол доступен также в форме различных лекарственных препаратов, однако проявляет крайне малую витаминную активность, в связи с чем практически не применяется и с 2012 г. эргокальциферол исключен из списка жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов.

О пользе и важности для человеческого организма витамина Д сказано уже немало. Однако в последнее время в научных журналах все больше появляется публикаций о влиянии витамина Д на эректильную функцию мужчин. Врачи урологи-андрологи в России так же ведут наблюдения и уже могут подтвердить на примерах своих пациентов эти выводы.

Кроме того, уже давно известно, что витамин Д на самом деле не витамин, а стероидный гормон, аналогичный по строению с тестостероном, считающимся самым «мужским» гормоном. Именно этот факт послужил толчком к проведению исследований, оценивающим влияние уровня витамина Д на те эффекты, которые обычно считаются «тестостероновыми». Принято считать, что половая функция зависит только от уровня мужского гормона тестостерона. Но это не так, поскольку отсутствие проблем с половой

функцией – заслуга не только тестостерона, но и многих других факторов: здоровых сосудов, нервной системы и психической стабильности, а не так давно в этом ряду появился и витамин Д.

Помимо влияния уровня витамина Д на мышечную массу, фертильность и сердечно-сосудистую систему исследователи не могли обойти вопрос эректильной дисфункции. В течение последних нескольких лет было опубликовано множество научных статей, освещающих взаимосвязь уровня витамина Д с эректильной дисфункцией.

Проведя анализ публикаций, ученые пришли к выводу, что дефицит витамина Д связан с тяжестью эректильной дисфункции. А именно, с теми формами дисфункции, которые вызваны нарушением со стороны сосудов - когда проходимость сосудов нарушена, возникновение эрекции будет существенно затруднено. Именно у этой группы пациентов был выявлен самый низкий уровень витамина Д. При этом тестостерон был абсолютно нормален у этих мужчин.

Ученые предположили, что использование препаратов витамина Д способно улучшить состояние половой функции у пациентов с сосудистыми причинами нарушения эрекции. Поэтому поддержание нормального уровня витамина Д в крови можно рассматривать как защиту от развития тяжелых форм нарушения эрекции в том числе при сахарном диабете.

Важно знать, что перед началом использования препаратов, содержащих витамин Д, нужно обязательно оценить его исходный уровень в крови.

Ни в коем случае, не занимайтесь самолечением! В аптеках сейчас представлена масса препаратов, содержащих витамин Д и многие глотают его горстями. Только врач, в комплексе с анализом остальных параметров организма может назначить правильное лечение. Прием витамина Д 3 в значительных дозах 10 000 МЕ в сутки (а не 400 – 1000 как считалось ране) может повлиять на показатели углеводного обмена, показатели уровня глюкозы в крови, что потребует коррекции доз сахароснижающих препаратов (инсулина, метформина и др.). Кроме того, медики доказали, что витамин Д – это гормон, как и тестостерон. Получить дополнительные сведения можно обратившись через Форум сайта РДА или договорится о времени разговора со специалистом по телефону + 7 920 567 00 55, +7 495 505 33 99 (Всероссийский диабет телефон).