

Памятка для родителей: контролируем уровень витамина D



Уважаемые родители!

Миссия программы «Терапия под контролем» — беречь здоровье и заботиться о качестве жизни наших мальчиков.

Костная система — их внутренний опорный каркас, и наша общая задача — сделать его максимально прочным. **Чтобы эта опора не ослабевала, важно следить за уровнем витамина D — ключевым элементом в её поддержании.**

Эта памятка станет вашим проводником в мире цифр и норм лабораторных анализов.

Ваш план действий после получения результата анализа от лаборатории:

I. Найдите в результатах анализа показатель: чаще всего он называется «25-ОН витамин D», «Кальциферол-25-ОН» или «Витамин 25-(ОН)D».

Обратите внимание на число и на референтные значения (норму) лаборатории, указанные рядом (например, 30-100 нг/мл).

II. Сравните результат вашего ребенка с нормой и действуйте следующим образом:

■ **Значение НИЖЕ нормы** (дефицит)

Что это значит? Той дозы витамина D, которую получает ребенок, недостаточно.

Ваши действия.

- 1. Обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом** (эндокринологом/педиатром) для увеличения дозировки витамина D.
- 2. Вы также можете получить консультацию детского эндокринолога** Екатерины Владимировны Шрёдер по горячей линии фонда «Гордей» в дни ее дежурств. График дежурств уточняйте на сайте фонда «Гордей».

■ **Значение В ПРЕДЕЛАХ нормы**

Что это значит? Вы даете ребенку адекватную дозу витамина D. Отлично!

Ваши действия.

Продолжайте давать витамин D в том же режиме (та же доза, тот же препарат). Следующий контроль — через 6 месяцев.

■ **Значение ВЫШЕ нормы** (избыток):

Что это значит? Дозировку витамина D необходимо срочно скорректировать.

Ваши действия.

1. Немедленно **обратитесь к своему лечащему врачу** для уменьшения дозы или временной отмены витамина D.
- 2. Вы также можете получить консультацию детского эндокринолога** Екатерины Владимировны Шрёдер по горячей линии фонда «Гордей» в дни ее дежурств. График дежурств уточняйте на сайте фонда «Гордей».