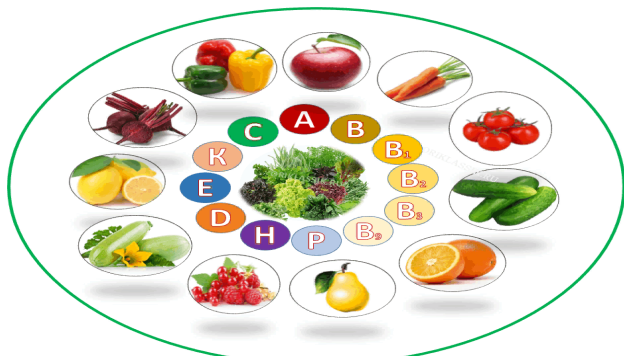


«Витамины и их роль в поддержании здоровья: что важно знать каждому»

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)                                                                                                            |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b>                                    | Необходим для зрения; помогает организму бороться с инфекциями; поддерживает здоровье кожи.            | Капуста, брокколи, шпинат, морковь, тыква, сладкий картофель, печень, яйца, молоко, сливки, сыр.                                |
| <b>B<sub>1</sub> (тиамин)</b>               | Способствует усвоению углеводов и выработке энергии; полезен для нервной системы.                      | Дрожжи, ветчина, свинина, печень, арахис, цельнозерновой хлеб, каши, молоко.                                                    |
| <b>B<sub>2</sub> (рибофлавин)</b>           | Участвует в обмене белков, жиров и углеводов; улучшает состояние кожи.                                 | Печень, яйца, сыр, молоко, зелёные овощи, горох, фасоль, цельнозерновой хлеб.                                                   |
| <b>B<sub>3</sub> (ниацин)</b>               | Способствует обмену веществ; полезен для нервной системы и кожи.                                       | Печень, дрожжи, отруби, арахис, постное мясо, рыба, птица.                                                                      |
| <b>B<sub>5</sub> (пантотеновая кислота)</b> | Участвует в обмене углеводов и жиров; необходим для кроветворения.                                     | Говядина, курица, омары, молоко, яйца, арахис, фасоль, чечевица, брокколи, дрожжи, цельные злаки.                               |
| <b>B<sub>6</sub> (пиридоксин)</b>           | Помогает усваивать белки и жиры; поддерживает нервную систему; способствует переносу кислорода кровью. | Печень, цельные злаки, яичный желток, арахис, бананы, морковь, дрожжи.                                                          |
| <b>B<sub>9</sub> (фолиевая кислота)</b>     | Необходим для роста и развития; предотвращает врождённые дефекты.                                      | Зелёные овощи, печень, дрожжи, фасоль, горох, апельсины, каши, злаки.                                                           |
| <b>B<sub>12</sub> (кобаламин)</b>           | Важен для кроветворения и работы нервной системы.                                                      | Молоко, яйца, печень, птица, морепродукты, рыба, сыр, дрожжи, обогащённые продукты (злаки, соевые напитки).                     |
| <b>C (аскорбиновая кислота)</b>             | Поддерживает здоровье костей, сосудов и кожи.                                                          | Брокколи, перец, шпинат, брюссельская капуста, цитрусовые, помидоры, картофель, клубника, папайя, капуста.                      |
| <b>D</b>                                    | 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). |
| <b>E</b>                                    | Защищает клетки от повреждений; улучшает кровообращение; способствует восстановлению тканей.           | Масло зародышей пшеницы, орехи, растительные масла, печень, рыба, молоко, брокколи, шпинат, бобовые, фрукты.                    |
| <b>H (биотин)</b>                           | Участвует в обмене углеводов и жиров; необходим для роста клеток.                                      | Печень, яичный желток, соевая мука, дрожжи, орехи, фасоль, помидоры, зелёные овощи, молоко.                                     |
| <b>K</b>                                    | 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/nncrzRK>



NRCHD\_KZ