Η ραχίτιδα αποτελεί μια πάθηση που οφείλεται στην έλλειψη βιταμίνης D. Αποτελεί μια κλινική κατάσταση που εντοπίζεται συνήθως σε βρέφη και μικρά παιδιά με κύριο σύμπτωμα την κακή οστική ανάπτυξη.

**Ποια είναι τα συμπτώματα της ραχίτιδας;**

Τα πιο κοινά συμπτώματα είναι:

ADVERTISEMENT

1. Η καθυστερημένη οστική ανάπτυξη – βραχυσωμία
2. Τα παραμορφωμένα άκρα
3. Ο οστικός πόνος που εντοπίζεται στην σπονδυλική στήλη, στη λεκάνη και στα πόδια
4. Τα οδοντικά προβλήματα καθώς και
5. Η μυϊκή αδυναμία κ.ά.

Στα βρέφη παρατηρείται μαλάκυνση των οστών του κρανίου και καθυστερημένη ή ανεπαρκής ανάπτυξη του κρανίου στα μετέπειτα στάδια ανάπτυξης.

**Διάγνωση, θεραπεία και πρόληψη ραχίτιδας**

Η διάγνωση της ραχίτιδας γίνεται με κλινική εξέταση, επιβεβαίωση με αιματολογικές και ουρολογικές εξετάσεις καθώς και ακτινογραφία. Η θεραπεία της ραχίτιδας περιλαμβάνει, ανάλογα τη σοβαρότητα της νόσου, την ενδομυϊκή, ενδοφλέβια είτε την εκ του στόματος (per os) χορήγηση βιταμίνης D και ασβεστίου. Για την αποκατάσταση των αναστρέψιμων οστικών παραμορφώσεων ενδέχεται να χρειαστεί η περίδεση των οστών ή ακόμη και χειρουργική επέμβαση.

Η βιταμίνη D αποτελεί μία λιποδιαλυτή βιταμίνη που συμμετέχει κυρίως στην απορρόφηση και στο μεταβολισμό ασβεστίου και φωσφόρου, στην ανάπτυξη οστών και δοντιών καθώς και στη λειτουργία του ανοσοποιητικού. Η κύρια πηγή βιταμίνης D αποτελεί η φωτοσύνθεσή της στο δέρμα με την επίδραση ηλιακής ακτινοβολίας. Επαρκής έκθεση των βρεφών/παιδιών στον ήλιο σε εβδομαδιαία βάση, με χρήση μέτριας προστασίας αντιηλιακού, προλαμβάνει την εμφάνιση ραχίτιδας. Συνοδευτική πρόσληψη βιταμίνης μπορεί να γίνει και μέσω της διατροφής όπως λιπαρά ψάρια, έλαια, γάλα καθώς και εμπλουτισμένα τρόφιμα.

Η ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη (RDA) για την βιταμίνη D είναι για βρέφη έως 12 μηνών οι 400iu (10mcg) και για παιδιά από 1 έως και 18 ετών οι 600iu (15mcg).