

Что с моим ребенком?

Стресс или дефицит магния? Ситуация, которую нельзя пускать на самотек!

Дорогие коллеги!

С 31 мая по 1 июня прошел форум при поддержке Морозовской детской городской клинической больницы «МЕДИЦИНА на страже здоровья детей и подростков». Спикер Сотников Илья Александрович, заведующий КДЦ Морозовской детской больницы, кандидат медицинских наук выступил с докладом «Дефицит магния у детей разного возраста: ответы на открытые вопросы».

В рамках доклада обсудили роль магния в метаболизме, а также влияние уровня его концентрации на стрессоустойчивость.

Магний (Mg) — один из самых важных микроэлементов для организма [1]. Он выполняет множество функций, но ключевая — регуляция работы нервной системы.

Если концентрация Mg в крови ребенка выше или ниже нормы, могут возникать следующие проблемы:

- Общие нарушения в работе организма;
- Патологии в работе сердечно-сосудистой системы;
- Неврологические расстройства;
- Нарушения метаболического характера [1].

Факторы, повышающие концентрацию Mg в крови:

- Соли лития;
- Ацетилсалициловая кислота;
- Тироксин и другие.

Факторы, снижающие концентрацию Mg в крови:

- Прием диуретиков;
- Повышение концентрации солей кальция в организме;
- Операции на паращитовидной железе и другие [2].

Стресс и недостаток Mg в организме имеют схожую симптоматику: усталость, раздражительность, головные боли.

Проявления стресса у детей в зависимости от возраста различаются:

- до 2-х лет может наблюдаться отказ от еды;
- с 2-х до 5-ти — поведенческая регрессия;
- после 5-ти — боли психосоматического характера.

При этом как у взрослых, так и у детей возникает «порочный круг» [3]:

стресс истощает запасы Mg в организме



дефицит Mg приводит к снижению стрессоустойчивости

В зависимости от возраста ребенка рассчитываются различные дозировки Mg для поддержания концентрации микроэлемента в организме.

Способы коррекции дефицита магния

Наиболее эффективный вариант – **употребление биологически активных форм Mg**. Такие препараты рекомендуется совмещать с витамином B6 (пиридоксином). Это способствует лучшему усвоению обоих компонентов [4].

Литература:

1. Громова О. А., Торшин И. Ю. Магний и "Болезни цивилизации". Практическое руководство. ГЭОТАР-Медиа, 2018 г. ISBN: 978-5-9704-4527-3.
2. Blaine J, Chonchol M, Levi M. Renal control of calcium, phosphate, and magnesium homeostasis. Clin J Am Soc Nephrol. 2015 Jul 7;10(7):1257-72. doi: 10.2215/CJN.09750913. Epub 2014 Oct 6. Erratum in: Clin J Am Soc Nephrol. 2015 Oct 7;10(10):1886-7. PMID: 25287933; PMCID: PMC4491294.
3. Pickering G, Mazur A, Trousselard M, Bienkowski P, Yaltsewa N, Amessou M, Noah L, Pouteau E. Magnesium Status and Stress: The Vicious Circle Concept Revisited. Nutrients. 2020 Nov 28;12(12):3672. doi: 10.3390/nu12123672.
4. О.А. Громова, И.Ю. Торшин и др. Динамика концентрации магния в крови после приема различных магнийсодержащих препаратов. Фарматека. 2009;10: с. 65.