Весна — время авитаминоза

Воспитатель МБДОУ «Детский сад №3»

Малкова Ю.В.

Авитаминоз или гиповитаминоз

Весенняя пора считается самым замечательным временем года, когда распускаются листья на деревьях, появляется зеленая трава, щебечут птицы, а воздух свеж до головокружения. Однако все это может омрачить весенний авитаминоз, который появляется у большинства людей всех возрастных категорий и социальных слоев.

Авитаминозом называют состояние организма, в котором при отсутствии одного или нескольких витаминов развивается какое-либо определенное заболевание или целый ряд патологических симптомов.

Весенний авитаминоз лечат незамедлительно, пока он не перерос в более серьезные проблемы. Недостаток питательных веществ может стать причиной развития онкологии или серьезных сердечно-сосудистых заболеваний. Следовательно, очень важно распознать начинающийся авитаминоз на самой ранней стадии его развития.

Статистика

По данным Научно-исследовательского института питания РАМН, в зависимости от региона гиповитаминоз регистрируется у 14 — 50% детей и у 40 — 77% беременных женщин. И современный стиль питания (много продуктов с консервантами, парниковые фрукты-овощи, фаст-фуд и т. д.) не может нас обеспечить всеми необходимыми витаминами и минералами.

Первыми страдают дети. Ученые предполагают, что неудовлетворительное питание может внести изменения даже в генетическую программу роста и развития ребенка. Витамины и минералы влияют на рост, нервно-психическое и половое развитие, участвуют в процессах биологической и социальной адаптации детей, регулируют обмен веществ. Они защищают ребенка от последствий стресса, воздействия экопатологических факторов, инфекций, способствуют усвоению новых знаний, определяют возможности познания.

Как распознать, что Вам недостаёт витаминов?

1. Дистрофическими изменениями ногтей;
2. Ломкостью волос;
3. Частыми стоматитами;
4. Склонностью к кариесу;
5. Пониженным гемоглобином;
6. Частыми аллергическими реакциями;
7. Дисбактериозом кишечника;
8. Ухудшением зрения;
9. Психоэмоциональной неустойчивостью, повышенной утомляемостью.

Для дефицита витаминов и минералов характерно также снижение аппетита, склонность к инфекционным заболеваниям, низкие прибавки в весе.

Симптомы авитаминоза

Известно, что авитаминозом называется состояние человека, сопровождающееся отсутствием или недостатком витаминов, поступающих в

организм с продуктами питания. Самым распространенным является весенний авитаминоз. В это время года запас витаминов, как правило, израсходован, а поступление их с продуктами питания существенно снижается. Наиболее подвержены подобным состояниям дети, особенно это

касается семей, имеющих низкий социальный статус, и детей, родившихся с низкой массой тела – меньше 2,5 килограмма.

Авитаминоз у наблюдается также после перенесенного рахита, анемии, у часто болеющих простудными заболеваниями, аллергиков.

При недостаточном поступлении витаминов с пищей симптомы авитаминоза будут иметь ряд особенностей, так как функции каждого витамина в организме имеют свою специфику.

Гиповитаминоз

- **Гиповитаминоз А.** Витамин А необходим для обеспечения обменных процессов в органах зрения, он входит в состав зрительных пигментов и отвечает за сумеречное зрение. Симптомы авитаминоза у детей, вызванные недостатком ретинола чаще всего отмечаются у школьников и проявляются сухостью кожи, появлением трещин на подошвах и подушечках пальцев, формированием зудящих образований серого цвета в области локтей, коленей, живота, ягодиц. Кожа детей шелушится, могут выпадать волосы. появляться воспалительные заболевания глаз, поражаться оболочки глаза.
- **Гиповитаминоз В1**. Симптомы авитаминоза у детей, связанные с недостаточным поступлением с пищей витамина В1, сопровождаются задержкой роста, снижением аппетита, страдает также память, нарушается сон, появляется слабость.
- **Гиповитаминоз В2.** При недостаточном поступлении с пищей рибофлавина у ребенка могут появиться видимые при осмотре сосуды на глазном яблоке, а также заболевания слизистых оболочек, языка и губ (стоматит, хейлит, глоссит). У детей наблюдается выпадение волос, оявляются розовые угри на коже.
- **Гиповитаминоз С.** У детей авитаминоз и гиповитаминоз витамина С может стать причиной развития цинги, имеющей ряд особенностей и носящей особое название –

болезнь Меллера-Барлова, которая характеризуется нарушение формирования костей скелета. Подобный авитаминоз часто становится следствием однообразного питания, богатого углеводами. Этот тип авитаминоза сочетается с дефицитом никотиновой кислоты, для него характерны слабость, повышенная утомляемость, потеря аппетита, кровоточивость и воспаление десен, кровоизлияния в полость рта, появление синяков. Язвенные поражения слизистой оболочки ротовой полости, как правило, отсутствуют.

- **Гиповитаминоз Д.** Витамин Д принимает участие в процессах образования костной ткани, при его недостаточном поступлении с пищей у детей наблюдается кариес, размягчение костей скелета, ребенок подвержен травмам, у него могут наблюдаться мышечные судороги. мышечная слабость. Рахит может стать причиной отставания ребенка в умственном и физическом развитии.

Лечение авитаминоза

Лечение авитаминоза у детей зависит от особенностей патологического состояния, а именно от группы витаминов, дефицит которых наблюдается в ежедневном рационе ребенка.

При недостаточном поступлении в организм витамина А лечение проводится после осмотра дерматолога, который исключает другие причины возникновения заболеваний кожи. Внутрь или внутримышечно назначается препарат ретинола ацетата в возрастных дозировках. Кожные проявления авитаминоза требуют длительного лечения – от одного до шести месяцев. Также врачи рекомендуют соблюдать диету, богатую витамином А — обогатить рацион ребенка молочными продуктами, яйцом, шпинатом, зеленым луком, морепродуктами, печенью, морковью, абрикосами, персиками.

При дефиците витаминов группы В детям могут быть назначены комплексные препараты, содержащие эти витамины, в виде инъекций или в виде таблеток (драже). При недостатке витамина В2 курс лечения может составлять один месяц. Комплексная терапия также предполагает прием витаминов В1, РР и С.

Диета в этом случае должна состоять не только из мясных и молочных продуктов, улучшающих усвоение рибофлавина, но и содержать пивные дрожжи, субпродукты, неочищенный рис и муку грубого помола – продукты богатые витамином В1.

Лечение авитаминоза, вызванного дефицитом витамина С должно сопровождаться введением аскорбиновой кислоты в виде инъекций. Также рекомендуется прием рутина, назначается препарат «Аскорутин». Препарат витамина К («Викасол») помогает избежать кровотечений. Кроме того рекомендуется употребление отваров из плодов шиповника, хвои растений. Диета подразумевает в этом случае полноценный рацион, богатый овощами и фруктами.

Лечение авитаминоза Д у проводится под постоянным наблюдением врача, так как высокие дозировки витамина не менее опасны, чем дефицит. Детям назначается «Аквадетрим», рекомендуются курсы ультрафиолетового облучения.

В рацион ребенка добавляют жирные сорта рыбы, яичный желток, печень, молочные продукты. Детям важно больше бывать на свежем воздухе и принимать солнечные ванны.

Лечение авитаминоза назначается и проводится под постоянным наблюдением врача.

В заключение следует сказать, что авитаминоз у детей является довольно серьезной проблемой, требующей точной постановки диагноза и своевременного лечения для того, чтобы избежать осложнений и помочь в формировании растущего организма в целом. При этом для ребенка очень важны обеспечение здорового питания и здоровый образ жизни.

Профилактика авитаминоза

Чтобы не допустить развития заболевания, надо пристально следить за здоровьем, соблюдать режим дня, больше бывать на природе. Кроме того, профилактика авитаминоза заключается в правильном приготовлении пищи. Чтобы сохранить в продуктах полезные вещества, храните их в темноте и прохладе.

- Разрезайте плоды непосредственно перед употреблением, иначе они потеряют часть витаминов.
- Используйте для приготовления еды пароварку или запекайте блюда в духовке.
- Если вы отвариваете овощи в кастрюле, погружайте их в кипящую воду и сразу накрывайте крышкой. Так вы сохраните большее количество ценных веществ.
- Не переваривайте продукты. Приготовленные блюда сразу подавайте к столу и не используйте в пищу на следующий день.

При замачивании бобовых в воду выделяется огромное количество витаминов, поэтому не сливайте жидкость, а используйте её для варки фасоли и гороха. Квашеную капусту желательно не промывать, чтобы не уничтожить витамин С. Отожмите из неё слегка рассол, полейте каплей масла оливок и ешьте.