

Авитаминоз: профилактика и лечение

Авитаминоз – это патологическое состояние, при котором в организме отсутствует какой-либо из витаминов или происходит нарушение его обмена. Есть также понятие – гипervитаминоз, при котором в организме наоборот избыток какого-то витамина.

Расшифруем понятие гиповитаминоз. Это нарушение поступления в организм питательных веществ, витаминов, которое сказывается на обменных процессах, они замедляются или практически останавливаются, так как функции витаминов в них утрачиваются. Если не хватает только одного витамина, то это моноавитаминоз, если нескольких – полиавитаминоз.

Есть несколько основных симптомов авитаминоза:

тяжелое пробуждение утром;
сонливость в течение дня;
вялость, низкая концентрация внимания, быстрая утомляемость;
признаки депрессивного состояния;
ухудшение состояния кожи, волос, ногтей, высыпания на лице;
раздражительность;
задержка роста и развития у детей.

Недостаточность витаминов возникает по следующим причинам:

малое употребление свежих овощей, фруктов, зелени, ягод;
разрушение витаминов в результате неправильного хранения или приготовления пищи;
нарушение работы органов пищеварения;
повышенная потребность в питательных веществах при беременности, активном росте, стрессе, чрезмерных нагрузках, занятиях спортом;
прием некоторых препаратов;
строгие диеты;
хронические заболевания;
употребление алкоголя.

К чему может привести недостаток витаминов?

Если не хватает витамина А, то это грозит ухудшением качества кожи, волос и ногтей.

Нехватка витамина С приводит к снижению иммунитета, вялости, потере упругости кожных покровов, сосудистым нарушениям. При длительном отсутствии этого витамина может развиваться цинга.

Дефицит витамина Е выражается в сухости кожи, образовании морщин и пигментаций, появлении онемения в мышцах, общей слабости.

Если вашему организму недостаточно витамина Д, то он скажет вам об этом появлением судорог, болей в костях и мышцах. В детском возрасте недостаток кальциферола выражается в развитии рахита.

Дефицит витамина К проявляется во внутренних кровоизлияниях, подкожных и носовых кровотечениях.

Нехватка витамина В1 приводит к раздражительности, плаксивости и ухудшению памяти. Недостаток витамина В2 – к слабости, нарушению сна, потере аппетита, ухудшению зрения, появлениям трещин в углах рта, воспалению в полости рта. Дефицит витамина В6 – к полиневритам, воспалению на коже и слизистых оболочках. И, наконец, витамин В12, а точнее его нехватка, может вызвать анемию, шум в ушах, нарушение сознания.

Как понять, что есть недостаток какого-либо витамина?

Лучше всего это сделает врач. Во-первых, он осмотрит внешний вид пациента, расспросит о его состоянии. Но определить точное количество витамина в крови и моче можно только при помощи лабораторных исследований.

Понять, что что-то не так, и нужно обратиться к врачу, можно по симптомам, которые были описали выше.

Как не допустить нехватку витаминов?

Основа основ – правильное питание. Нужно есть овощи, фрукты, зерновые культуры, молочные продукты. Чтобы витамины оставались в блюде при приготовлении, лучше готовить на пару или в духовом шкафу. Фрукты и овощи нужно хранить в металлической посуде, нарезать керамическим ножом. Витамин А, например, можно получить при употреблении люцерны (трава, из нее делают отвары), а также морепродуктов, печени. Элементы В1 и В2 в большом количестве присутствуют в цельной пшенице, миндале и грецких орехах, рисе, овощах, молоке, яйцах. Витамин С есть в лимонах, шиповнике, киви, перце. Витамин Е есть в маслах. В12 содержится в морских водорослях, мясе, сыре, морепродуктах, а В6 – в цельной пшенице. Шпинат богат витамином К.

Больше проводите времени на свежем воздухе, особенно в солнечные дни. И, конечно, нужно отказаться от вредных привычек.

Рекомендуется прием витаминно-минеральных комплексов. Но лучше принимать их после консультации с врачом.