

## ВЕСЕННИЙ ГИПОВИТАМИНОЗ.

Весна – прекрасная пора, которая ассоциируется у нас с чем-то прекрасным, радостным, светлым. Природа пробуждается, солнышко все теплее, но почему-то многие дети становятся все менее активными и какими-то сонными, к тому же чаще начинают болеть и выздоровление проходит медленнее. Все это происходит, так как у детей (да и не только у детей, но и у взрослых) в организме исчерпывается запас витаминов, и это состояние называется весенним гиповитаминозом. **Гиповитаминоз** – нехватка в организме ребенка каких-либо витаминов. Это состояние встречается довольно часто.



Следует отличать гиповитаминоз от авитаминоза. Первое состояние говорит о дефиците витаминов, а второе – о полном их отсутствии в организме. Гиповитаминоз менее опасен и быстрее лечится. В группу риска детей, у которых авитаминоз встречается очень часто, причисляют:

- детей до 5 лет,
- детей пубертатного возраста,
- подростков, которые имеют вредные привычки,
- имеющих высокие физические или умственные нагрузки
- придерживающихся строгой диеты,
- вегетарианцев
- детей, которые перенесли операции или серьезные болезни
- людей с хроническими болезнями
- подверженных стрессам и с хронической усталостью



Весенний гиповитаминоз у детей чаще всего проявляется повышенной утомляемостью или возбудимостью, очень часто проявляется излишней плаксивостью, снижением умственной работоспособности, понижением сопротивляемости организма простудным и вирусным заболеваниям, а также снижением аппетита, нарушением сна и раздражительностью и другими несвойственными для ребенка проявлениями.

Причинами гиповитаминоза у детей могут быть:

1. Проблемы с пищеварением – витамины не могут нормально усваиваться в ЖКТ.
2. Препараты, которые препятствуют всасыванию витаминов или разрушают их.
3. Кормление малыша продуктами и блюдами, в которых очень маленькое количество витаминов.
4. Однообразный рацион, отсутствие в нем овощей и фруктов.
5. Хронические или скрытые болезни.
6. Снижение иммунитета, нарушение обмена веществ.

7. Паразитарные заболевания.
8. Генетические причины.
9. Неблагоприятная экологическая обстановка.
10. Болезни щитовидной железы.

#### Симптомы Гиповитаминоза у детей:

**Витамин А** этот витамин нужен для процессов роста, он оказывает антиксерофтальмическое действие, необходим для защиты эпителия. Витамин А участвует в регуляции синтеза белков, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

**Витамин А** содержится в таких продуктах: масло, молоко, яичный желток, печень, фрукты(абрикосы, черная смородина, персик, лимон), свежие овощи(морковь).

**Симптомы гиповитаминоза витамина А:** потеря блеска роговицы, сухость кожи, сухость во рту, фотобоязнь, блефариты, сухость и тусклость волос, появление на коже гнойничков, склонность к инфекциям дыхательных путей.

**Витамин D** этот витамин в организме ребенка принимает участие в стимуляции роста скелета, регуляции обмена кальция и фосфора, регуляции тканевого дыхания.

**Витамин D** содержится в таких продуктах: печень рыбы (сельдь, треска), яичный желток, молоко, масло сливочное, икра.

Если ребенок не получает в сутки 400–500 МЕ витамина D, у него развивается рахит со всеми типичными симптомами.

**Витамин С** он стимулирует образование межклеточного склеивающего вещества, способствует накоплению гликогена в печени, принимает участие в окислительно-восстановительных процессах в организме. Также витамин С положительно влияет на поглощение кислорода и функцию надпочечников, оказывает антитоксическое и десенсибилизирующее действие, играет важную роль в синтезе белков. Дети до 3 лет должны получать в норме 35 мг витамина С в сутки, а дети 3-6 лет – от 50 мг.

**Витамин С** содержится в таких продуктах: черная смородина, зелёные части растений, лимон, шиповник, мясо и печень, картофель, мандарины и апельсины.

**Симптомы гиповитаминоза витамина С:** мелкие кровоизлияния на коже и слизистых оболочках рта, рыхлость и кровоточивость дёсен, вялость и слабость в ногах, болезненность мышц, ухудшение аппетита.

**Витамин В1** он регулирует функционирование нервной системы ребенка, влияет на секреторную, моторную, всасывающую функции желудочно-кишечного тракта, критично важен для углеводного обмена.

**Витамин В1** содержится в таких продуктах: мясо, дрожжи, печень, яичный желток, бобовые, ржаной хлеб.

**Симптомы гиповитаминоза витамина В1:** нарушение сна, повышенная раздражительность, повышенная чувствительность мышц, периодический жидкий стул и рвота, медленная прибавка массы тела (иногда).

**Витамин В2** второе его название – рибофлавин. Он принимает участие в углеводном обмене, являясь катализатором дыхания, а также участвует в окислительно-восстановительных процессах. Рибофлавин в организме детей понижает возбудимость ЦНС.

**Витамин В2** содержится в таких продуктах: яичный желток, молоко, печень, мясо, рыба, творог, дрожжи, бобовые.

**Симптомы гиповитаминоза витамина В2:** трещины и изъязвления в углах рта, сальные пробочки в носогубных складках и в углу глазной щели, поперечные трещины губ, гладкий блестящий язык с атрофированными сосочками, дерматиты на коже лица, ушах, веках, носогубных складках, крыльях носа. **Витамин В6** известен также как пиридоксин. Он позитивно сказывается на функционировании печени и центральной нервной системы, регулирует белковый обмен и накопление меди и железа в крови.



**Витамин В6** содержится в таких продуктах: икра, печень, дрожжи.

**Симптомы гиповитаминоза витамина В6:** повышенная возбудимость, замедление прибавки массы тела, беспокойство, снижение аппетита, анемия, сухая себорейная экзема на коже, задержка роста.

#### Лечение Гиповитаминоза у детей:

Основа лечения заключается во вводе в рацион витаминов, которых не хватает ребенку. Лучше всего это делать не с помощью медикаментов, а с помощью пищевых продуктов. В продуктах есть определенные вещества, с которыми витамины лучше усваиваются организмом. Употребление витаминов с едой более физиологично, в продуктах есть и другие питательные вещества в превращении которых активно участвуют витамины.

Питание должно быть разнообразным. В зависимости от степени гиповитаминоза назначают витамины перорально, в некоторых случаях – инъекциями.

#### Витаминные препараты для лечения гиповитаминоза у детей.

Существуют препараты отдельных витаминов и поливитаминные препараты. В поливитаминах содержится сразу несколько витаминов. Почему важны именно они? Нехватка или избыток одного витамина влияет на наличие в организме других. Нельзя назначать витаминные препараты ребенку без консультации с доктором. Только лечащий врач может назначить препарат, прописав дозы и курс приема. В ином случае можно навредить организму малыша и спровоцировать гипервитаминоз.

#### Профилактика Гиповитаминоза у детей:

Профилактику гиповитаминоза у ребенка проводят чаще всего зимой и весной, когда организм ребенка получает меньше витаминов вместе с едой из-за дефицита в рационе свежих овощей и фруктов. На столе весной и зимой должны быть зеленые овощи, свежая или квашеная капуста. Блюда витаминизируют перед тем, как давать ребенку. Нельзя нагревать витаминизированные блюда.

Следуя рекомендациям врача и удовлетворяя ежедневную потребность растущего детского организма в витаминах, можно избежать развития весеннего гиповитаминоза или по крайней мере снизить его негативное воздействие.

Ведущий специалист-эксперт  
Серовского отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Свердловской области  
Лопух Елена Александровна