

СИМПТОМЫ АВИТАМИНОЗА И ГИПОВИТАМИНОЗА У ДЕТЕЙ.

Гиповитаминозы и авитаминозы чаще всего наблюдаются в зимнее время, когда в рационе человека значительно уменьшается количество блюд и продуктов, богатых витаминами. Но авитаминозы и гиповитаминозы могут возникать, и как сопутствующие состояния явным или скрытым пока заболеваниям, как последствия болезней или нарушений в организме ребенка. Гиповитаминоз – это недостаток каких-либо витаминов в организме ребенка. Это весьма распространенное состояние, оно может быть связано со многими причинами и нуждается в витаминной коррекции. Гиповитаминоз – это дефицит определенных групп витаминов, а не полное отсутствие их в организме, поэтому состояние гиповитаминоз дает гораздо меньше негативных последствий и быстрее лечится, чем авитаминоз. К группе риска людей, у которых может развиваться гиповитаминоз наиболее часто, относятся маленькие дети, подростки в период полового созревания, люди, злоупотребляющие алкоголем или сигаретами, беременные и кормящие женщины, люди, сидящие длительное время на строгой диете, вегетарианцы, люди после серьезных заболеваний и операций, люди с хроническими заболеваниями, люди с чрезмерными умственными и физическими нагрузками, с хронической усталостью, стрессами. Гиповитаминоз могут вызывать и некоторые лекарства, разрушая витамины в организме человека, а также в пищеварительном тракте. Авитаминоз — полное отсутствие в организме ребенка какой-либо группы витаминов или одного витамина. Авитаминозы встречаются крайне редко, но по привычке многие люди называют состояния гиповитаминозов авитаминозами. Когда малыша вскармливают не материнским грудным молоком, а только коровьим или козьим, а также в случае, когда для грудного ребенка неправильно подобрали молочную смесь, у него может развиваться гиповитаминоз или даже авитаминоз. Дефицит витаминов у малыша может возникнуть из-за слишком позднего введения прикорма, неправильно подобранного прикорма.

Причины возникновения гиповитаминоза и авитаминоза у детей

1. У ребенка возникли проблемы с пищеварительной системой, из-за которых витамины в пище не усваиваются в пищеварительном тракте.
2. Ребенка кормят блюдами и продуктами, содержащими очень мало витаминов. Гиповитаминоз может возникать из-за однообразного меню, отсутствия в рационе фруктов, овощей, какой-либо категории продуктов.
3. Ребенок получает медикаментозное лечение препаратами, которые разрушают витамины или препятствуют их всасыванию в желудочно-кишечном тракте.
4. У ребенка наблюдается нарушение обмена веществ, снижение иммунитета.
5. Ребенок имеет хронические явные или скрытые заболевания.
6. Генетические факторы.
7. У ребенка есть паразиты в организме.
8. Заболевания щитовидной железы.
9. Экологические неблагоприятные факторы.

Симптомы гиповитаминоза и авитаминоза у ребенка.

Общие признаки дефицита витаминов у детей:

1. Слабость ребенка, нежелание вставать по утрам, тяжелое пробуждение.
2. В течение всего дня – сонливость, вялость.
3. Рассеянность, невозможность ребенка концентрировать внимание на чем-либо длительное время.
4. Снижение успеваемости в школе.
5. Раздражительность, плаксивость, депрессия.
6. Плохой сон.
7. Кожа истончена, очень сухая, на ней появились участки шелушения, трещинки в углах рта, изменения языка, «географический язык».
8. Иммуитет снижен, ребенок склонен часто болеть.
9. Снижение аппетита, изменение вкуса.
10. У ребенка наблюдаются проблемы со стороны сердечнососудистой системы, органов дыхания.
11. Появление необычных вкусовых пристрастий – ребенок начинает есть мел, известь, уголь, глину, землю, песок, нюхать пары бензина из выхлопной трубы машины.
12. У ребенка с тяжелой формой гиповитаминоза или авитаминоза может возникнуть деформация костей скелета, сутулость, частые переломы костей, искривление конечностей.
13. У ребенка возникают судорогии непроизвольные сокращения групп мышц.

Симптомы дефицита по отдельным группам витаминов

Дефицит витамина А. У ребенка отмечается сильная сухость кожных покровов, появление на ней гнойничков, сыпи, которые не поддаются лечению. Слизистые оболочки рта и носа также сухие.

Дефицит витамина В1. У ребенка наблюдаются очень тяжелые нарушения в сердечнососудистой системе, нервной системе. Его беспокоят судороги, непроизвольные сокращения мышц, нервный тик. Количество мочи резко сокращается. Ребенка часто тошнит, рвёт, у него снижен аппетит.

Дефицит витамина В2. Ребенок быстро теряет вес, у него нарушен аппетит, он отстаёт в росте. На коже лица и тела наблюдаются экземоподобные пятна, островки шелушения, трещины. Ребенок то заторможен, вял, то раздражителен и возбудим. У малыша нарушена координация движений.

Дефицит витамина D. Симптомы данного гиповитаминоза у малыша проявляются во втором полугодии первого года жизни. Постепенно у ребенка наблюдается деформация костей скелета, сильное выпячивание живота, очень тонкие ручки и ножки. Заболевание, вызванное недостатком витамина D, называется рахит.

Дефицит витамина Е. Чаще всего развивается у младенцев, которые находятся на искусственном вскармливании. Симптомы не выражены, дефицит витамина Е определяется лабораторными исследованиями.

Дефицит витамина К. У ребенка наблюдается очень сильная кровоточивость десен, частые кровотечения из носа, мгновенное появление синяков на коже, кишечные кровотечения. В особенно тяжелой форме

гиповитаминоза по витамину К может возникнуть кровоизлияние в мозг. **Дефицит витамина РР (никотиновой кислоты).** У ребенка наблюдается сильная слабость, быстрая утомляемость. У него наблюдается характерное для этого гиповитаминоза три «Д» — дерматит, диарея, деменция. На коже возникают пузырьки, корочки. В складках кожи появляются опрелости до сильного эрозирования кожи. Кожа становится толстой, появляется складчатость. Воспалется язык, полость рта. Язык становится ярко-красным. **Дефицит витамина В6.** Ребенок вял, у него отмечается слабость. Во рту возникает стоматит, глоссит, язык ярко-красный. Возникают судороги. На коже появляется дерматит.

Дефицит витамина В12. У ребенка можно заметить одышку, он слаб, снижается аппетит. На коже могут возникать участки с гиперпигментацией, витилиго. В тяжелых случаях авитаминоза у ребенка возникает атрофия мышц и утрата рефлексов, язык становится ярко-красным и блестящим — «лакированный язык». Гиповитаминоз по этому витамину приводит к психическим нарушениям.

Дефицит витамина С. При недостатке витамина С у ребенка может возникнуть цинга — кровоточивость десен, выпадение и разрушение зубов. Возникают отеки на ногах. Ребенок раздражителен, плаксив. Раны, ожоги на теле заживают очень медленно.

Лечение авитаминоза и гиповитаминоза у детей .

Не всякое состояние гиповитаминоза необходимо лечить — иногда достаточно наладить рацион ребенка, ввести в него витаминные блюда и пищевые добавки с витаминами. Но порой это состояние у детей может быть довольно тяжелым, и тогда потребуются все средства, вплоть до госпитализации ребенка и введение витаминных препаратов при помощи инъекций и капельниц. Способ лечения гиповитаминоза зависит от того, дефицит какого витамина или какой группы витаминов у ребенка наблюдается. Для коррекции витаминов могут назначаться различные витаминные препараты, продающиеся в аптеке, пищевые витаминные добавки. Очень важным условием для лечения ребенка от гиповитаминоза является особая правильная диета, когда в рацион вводят больше продуктов, содержащих витамины нужной группы. При симптомах авитаминоза, даже при любых подозрениях на авитаминоз или гиповитаминоз мама с ребенком должны обратиться к врачу. Только врач может поставить правильный диагноз и назначить адекватное лечение. Современные витамины для детей очень хороши, они часто имеют в составе и комплексы микроэлементов, так же необходимых организму ребенка. Но самостоятельно давать препараты малышу, а тем более — многократно превышать дозу витаминов ни в коем случае нельзя, ведь тогда может возникнуть гипervитаминоз, приносящий не менее тяжелые последствия для здоровья малыша.

Продукты, богатые витаминами определенных групп -лечение авитаминоза

Витамин А Треска, рыбий жир, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко, морковь, салат, шпинат, щавель, петрушка, черная смородина, красный перец, персики, крыжовник, абрикосы.

Витамин В1 Овсяные, пшеничные, рисовые отруби, горох, дрожжи, гречка, хлеб из муки грубого помола.

Витамин В2 Субпродукты — почки, печень; молоко, яйца, сыр, зерновые злаки, дрожжи, горох.

Витамин D Рыбий жир, яичный желток. Этот витамин продуцируется клетками кожи человека под влиянием солнечных лучей. При гиповитаминозе Д ребенка необходимо чаще выносить на солнце.

Витамин E Ростки злаков, растительные масла, зеленые части растений, жир, мясо, яйца, молоко.

Витамин К Синтезируется в кишечнике под влиянием микрофлоры. Содержится в листьях люцерны, свиной печени, растительных маслах, шпинате, плодах шиповника, цветной капусте, зеленых томатах.

Витамин РР (никотиновая кислота) Печень, почки, мясо, рыба, молоко, дрожжи, фрукты, овощи, гречка.

Витамин В6 Злаки, бобовые, рыба, мясо, печень, почки, дрожжи, бананы.

Витамин В12 Печень, почки животных, соя.

Витамин С (аскорбиновая кислота) Перец, апельсины, лимоны, мандарины, ягоды рябины, черная смородина, клубника, земляника, хрен, капуста (свежая и квашеная), шпинат, картофель.