

Авітаміноз у дітей.

Вітаміни – це органічні сполуки, які організм не може синтезувати самостійно, але щодня потребує у невеликих кількостях для підтримки здоров'я. Вітаміни діляться на дві категорії: жиророзчинні й водорозчинні. Жиророзчинні вітаміни (А, D, Е і К) – розчиняються в жирі та можуть накопичуватися в організмі. Водорозчинні вітаміни, такі як В і С, повинні розчинитися у воді, перш ніж організм зможе їх засвоїти .

У сучасному світі авітаміноз у дітей або повна відсутність того чи іншого вітаміну в організмі практично не зустрічається або зустрічається вкрай рідко у дітей з важкими захворюваннями травного тракту. Гіповітаміноз у дітей – це стан, який характеризується певними клінічними проявами. Однак вони не досягають важкого ступеня, яка характерна для авітамінозу.

На сьогодні дефіцит вітамінів залишається звичайним явищем у всьому світі. Якщо він не важкий, то часто не розпізнається клінічно, але навіть легкий дефіцит може мати серйозні несприятливі наслідки. Брак вітамінів зустрічається в будь-якому віці, але найчастіше це діти, через їх високу потребу в поживних речовинах та високу сприйнятливність до їх відсутності.

Дефіцит вітамінів В

Існує кілька типів вітамінів групи В, тому прояви авітамінозу кожного з них можуть мати різні симптоми. Ці вітаміни допомагають безлічі ферментів виконувати свою роботу, від вивільнення енергії з вуглеводів і жирів до розщеплення амінокислот і транспортування кисню та поживних речовин по всьому організму. Залежно від цього й будуть спостерігатися прояви авітамінозу, починаючи від шкірних проявів і закінчуючи неврологічними розладами та анемією.

Дефіцит вітаміна С

Якщо дитині не вистачає вітаміну С, у нього може з'явитися кровотеча з ясен. Цинга – це авітаміноз вітаміну С, але зазвичай він проявляється тільки у важких випадках. В результаті дефіциту аскорбінової кислоти у дитини може знижуватися м'язовий тонус, без причини з'являються синці та слабшає імунна система.

Дефіцит вітаміну А

Нестача вітаміну А клінічно проявляється розвитком проблем із зором. Дитина може скаржитися на те, що йому складно бачити при слабкому

освітленні. Крім того, батьки можуть скаржитися на часті простудні захворювання.

Дефіцит вітаміну D

Симптоми авітамінозу вітаміну D проявляються у вигляді деформацій кісток черепа і скелета, м'язову гіпотонію, порушень роботи імунітету і мають назву рахіт. Проблеми з зубами – ще одна ознака дефіциту вітаміну D у дітей. Щоб побудувати здорові та міцні кістки, дитині необхідний вітамін D, який регулює обмін кальцію та фосфору.

Дефіцит вітаміну E

Хоча більшості дітей не потрібно турбуватися про дефіцит вітаміну E, це може статися, якщо дитина недоїдає в цілому. Дефіцит вітаміну E може призвести до м'язової слабкості, виникненню проблем із зором та діяльністю нервової системи.

Можливі причини авітамінозу

За останні кілька десятиліть харчові звички дітей змінилися, і тепер вони вживають занадто багато жирів та підсолоджених напоїв. Вони не їдять достатньо фруктів або овочів і, отже, не споживають достатньо клітковини.

Вітамінодефіцитні стани можуть розвиватися у дітей з функціональними та органічними порушеннями роботи шлунково-кишкового тракту. Наприклад, порушення всмоктування вітамінів на тлі приймання антибактеріальних препаратів, функціональні розлади гепатобіліарної системи, підшлункової залози, захворювання кишківника. Тобто захворювання або стану, при яких якість харчування не страждає, а всмоктування нутрієнтів може бути порушено.

Таким чином, попри всі зусилля батьків, діти не завжди можуть отримувати всі необхідні їм поживні речовини в повному обсязі.

Заїди у дитини – нестача вітаміну B?

Вітаміни та поживні речовини впливають на стан порожнини рота. Будь-який гіповітаміноз вітамінів групи B може супроводжуватися ураженнями порожнини рота у вигляді ангулярного стоматиту, кутового хейліту або в народі заїд. Дефіцит вітаміну B1 можна запідозрити по потрісканих губах або наявності заїд в куточках рота, крім того, дефіцит вітамінів B2 і B3 може викликати запалення язика, кутовий хейліт та виразковий гінгівіт. Клінічні прояви, які можуть бути виявлені в результаті дефіциту вітаміну B6 – це пародонтоз, відчуття печіння і болючість язика. Нестача вітаміну B12 може проявлятися ознаками кутового хейліту,

неприємного запаху з рота, пародонтозу, геморагічного гінгівіту та хворобливих виразок

Суха шкіра у дитини або лущення шкіри на пальцях рук: причини

Сухість шкіри у дітей, а також лущення шкіри на пальцях рук може виникати по ряду причин, включаючи зневоднення, сезонні зміни, алергію і дефіцит вітамінів. Дослідження показують, що низький рівень вітаміну D може збільшити ймовірність сухості шкіри. Вітамін C діє як потужний захисний антиоксидант для шкіри, він необхідний для вироблення колагену, що робить його важливою поживною речовиною для здоров'я шкіри. Нестача вітаміну A також може призводити до скарг на сухість очей і суху шкіру у дітей.

Вітаміни при випаданні волосся

Вітамін A і його похідні (ретиноїди) критично важливі для розвитку і підтримки епітеліальних тканин, включаючи шкіру, волосся і сальні залози.

Дитина з ламким волоссям і ламкими нігтями може страждати від нестачі вітаміну B7 або біотину.

Пошкодження вільними радикалами може блокувати ріст волосся. У цьому випадку на допомогу приходять Вітамін C, як потужний антиоксидант, який допомагає захистити від окисного стресу.

Вітамін D відіграє важливу роль у шкірній імунній модуляції, а також у регуляції кальцію. Дослідження показують, що вітамін D може сприяти утворенню нових фолікулів.

Що можна зробити, профілактика

Їжа – найкраще джерело вітамінів. Однак, якщо ваша дитина не отримує достатньої кількості поживних речовин в раціоні, додаткове джерело вітамінів може бути корисним. Наприклад, щоб звести до мінімуму ризик поганого здоров'я нації, вагітним і жінкам що годують, а також маленьким дітям у Великобританії рекомендується приймати вітамінні добавки .

Дана стаття має рекомендаційний характер. Обов'язково проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж приймати вітаміни, щоб разом визначитися яких саме речовин не вистачає вашому чаду. Деякі батьки думають, що якщо щось корисно, то чим більше ви цього приймете, тим здоровіше будете. Але це не завжди так, особливо, коли мова йде про вітаміни. Наприклад, жиророзчинні вітаміни, які організм накопичує і виводить повільніше, можуть завдати шкоди.