**АВІТАМІНОЗ: СИМПТОМИ, ПРОФІЛАКТИКА, ЛІКУВАННЯ**

Авітаміноз – це хронічна нестача певного вітаміну або мінерального речовини в організмі людини. Вітаміни та мінеральні речовини необхідні організму для нормального обміну речовин, відновлення тканин, біохімічного забезпечення всіх функцій організму, вони грають роль каталізаторів різних ферментних систем. Це захворювання виявляється в рідкісних випадках, адже авітаміноз – це коли в організмі повністю відсутній якийсь вітамін. Для щоб дійти до такого, треба довго голодувати або задовольнятися бідним раціоном. Але організм частіше наздоганяє гіповітаміноз – понижений в порівнянні з потребами нашого організму вміст вітамінів . Особливо організм схильний авітамінозу у весняний період, а також при захворюваннях органів шлунково -кишкового тракту (оскільки порушується засвоєння вітамінів). Наше щоденне меню у весняний час має бути різноманітним: овочі, фрукти, зелень, крупи, продукти тваринного походження. Різноманітність необхідна тому, що не існує універсального продукту, в якому б містилися всі потрібні нам вітаміни.

До чого ж може привести авітаміноз? Наслідки можуть бути самими різними, залежно від нестачі певного вітаміну або мінералу.

Через нестачу вітамінів порушуються обмінні процеси, може прискоритися старіння організму і збільшитися частота різних захворювань.

– Порушується серцева діяльність , може виникнути тахікардія.

– Порушується моторна та секторная функція шлунково -кишкового тракту.

– Відбуваються дегенеративні процеси в периферичних нервах , а це в свою чергу буде супроводжуватися парестезіями і парезами .

– Порушується діяльність центральної нервової системи.

– Порушується водний обмін .

**Причини авітамінозу**

Авітаміноз зараз зустрічаються рідко, а його виникнення може бути викликано декількома причинами:

Порушення надходження вітамінів з їжею, викликане неправильним харчуванням (вживання високоочищених продуктів позбавлених вітамінів, одноманітним харчуванням, «їжа на швидку руку», відсутність певного режиму харчування).

Порушення процесів травлення. У даному випадку авітаміноз виникає як наслідок порушення функції шлунково -кишкового тракту. Іншою причиною може бути кишковий дисбактеріоз.

**Надходження в організм «антивітамінів»**

Антивітамінами називають речовини, що володіють дією протилежним вітамінам, і блокують біологічні ефекти вітамінів і призводять до розвитку картини вітамінної недостатності навіть при нормальному вмісті вітамінів в організмі.

Одним із прикладів токсичної дії антивитаминов є отруєння антагоністами вітаміну К (синкумар, дикумарол) при лікуванні підвищеної згортання крові. Особливості обміну речовин у дітей та осіб людей похилого віку.

Недоношені діти особливо часто страждають вітамінною недостатністю, оскільки у них недостатньо сформовані запаси вітамінів. Зазвичай вітаміни і поживні речовини запасаються в організмі дитини на останніх місяцях вагітності, і інтенсивно використовуються в перші роки життя при швидкому розвитку і зростанні організму. У літніх людей постачання організму вітамінами порушується внаслідок вікових змін органів шлунково-кишкового тракту і всього організму в цілому.

**Симптоми авітамінозу**

– Регулярна втома, млявість протягом цілого дня ;

– Сонливість, яка зберігається протягом усього дня ;

– Депресія ;

– Погіршення стану шкіри (сухість шкіри, потріскана і почервоніла шкіра в куточках губ, поява вугрів і прищів) ;

– Дратівливість з будь-якого приводу ;

– Знижений імунітет ( часті застуди, не тільки в холодну пору року , але і в теплу);

– Погана концентрація уваги, неуважність;

– Випадання волосся і відсутність їх блиску , проблеми з нігтями. Лікування авітамінозу.

**Лікування авітамінозу** – заповнення дефіциту вітамінів. Лікування починається із встановлення правильного діагнозу, для цього необхідно дізнатися, якого саме вітаміну не вистачає, і тільки після цього можна буде призначати певні ліки. Самолікуванням краще всього не займатися, необхідно звернутися до лікаря.

**Нестача вітаміну А**

Вітамін А відіграє важливу роль у роботі органів зору в впливає на стан шкіри. Ознаки нестачі вітаміну А: суха шкіра, велика кількість прищів, передчасні зморшки, ламке, випадаюче волосся, сприйнятливість до інфекцій, розлади шлунка, зміна органів зору, поява так званої «курячої» сліпоти, сухості кон’юнктиви, порушення нервової системи.

Джерела вітаміну А: молочна їжа, м’ясо, яйця, помідор, моркву і абрикос, апельсин, мандарин, лимон, печінка тріски, сир (особливо тверді сорти типу пармезан), вершкове масло.

**Нестача вітаміну В1**

Симптоми авітамінозу В1: швидка стомлюваність, задишка, часті головні болі, відчуття тяжкості в ногах, набряки, зниження тиску. Все це може призвести до ураження серцево-судинної системи і периферичних нервів. Часто дефіцит вітаміну В1 характерний для хворих на діабет, вагітних і годуючих жінок, людей, що виконують важку фізичну працю.

Джерела вітаміну В1: борошняні продукти (житній та пшеничний хліб), жовтки яєць, горох, свинина.

**Нестача вітаміну В2**

Симптоми авітамінозу В2: зниження апетиту, слабкість, головні болі, різь в очах, часті кон’юнктивіти, свербіж шкіри, порушення сутінкового зору. При дефіциту вітаміну можлива анемія, порушення нервової системи.

Джерела вітаміну В2: молочні продукти, крупи, лисички, цільнозерновий хліб, проростки пшениці, брокколі, телячі мізки, печінка, сир, яєчний жовток, сир.

**Нестача вітамінів В3 і РР ( нікотинова кислота)**

Симптоми авітамінозу В3 і РР: при даному виді авітамінозу можуть виникнути хвороби травної системи, нервової системи та шкіри. Характерними є зниження апетиту , діарея , що чергується з запором, блювота. При прогресуючому авітамінозі можливі: гастрит, поліневрит, недоумство, судоми.

Джерела вітаміну В3 і РР: свіжа риба, хліб, бобові, горіхи, білі гриби, заячина, індичка.

**Нестача вітаміну В6**

Симптоми авітамінозу В6: підвищена дратівливість, безсоння, загальмованість, стоматит, відсутність апетиту, дерматити, анемія, поліневриту.

Джерела вітаміну В6: овочі, дріжджі, волоські горіхи, банани, зелений салат, проростки пшениці, лосось, устриці, молоко, яйця, м’ясо, риба, печінка.

**Нестача вітаміну С**

Симптоми авітамінозу С: підвищена ламкість судин (синці від найменших ударів), слабкість, кровотечі з ясен. Як наслідок – порушення нервової системи, анемія, дистрофія слизових оболонок.

Джерела вітаміну С: цитрусові , кавуни, капуста, картопля, помідори, відвар з шипшини , апельсин, чорна смородина, ківі, спаржа, суниця.

**Нестача вітаміну Е**

Вітамін Е відіграє важливу роль у роботі органів відтворення (погіршення якості сперми у чоловіків , а значить , розвивається схильність до безпліддя , а у жінок нестача може спровокувати порушення менструального циклу або навіть призвести до переривання вагітності). Крім цього, при авітамінозі Е відбувається раннє старіння шкіри, починається жирове переродження клітин печінки.

Джерела вітаміну Е: оливкова олія, мигдаль, фенхель, шпинат, горох.

Нестача вітаміну Д Якщо цього вітаміну не вистачає малюкам, то у них розвивається рахіт, дитина сильно потіє, у нього неправильно формуються кістки, повільно ростуть зуби, вона слабкий і не активний. У дорослих можливо швидке руйнування зубів, ламкістю кісток, болі в опорно – руховому апараті. Брак вітаміну Д може призвести до розвитку таких захворювань як рак, артеріальна гіпертензія і цукровий діабет.

Джерела вітаміну Д: основне джерело – знаходження під сонцем, молоко, печінка тріски, жирна риба.

**Авітаміноз профілактика**

Найкраща профілактика авітамінозу повноцінне харчування, для цього потрібно знати як зберегти більше вітамінів в продуктах:

- Зберігати продукти в прохолодному темному місці.

- Не тримати овочі, фрукти та зелень тривалий час у воді.

- Не піддавати продукти занадто сильному сонячному або штучному освітленню під час приготування.

- Заздалегідь не нарізати продукти, робити це лише в процесі приготування.

- Якщо м’ясо і рибу запікати у фользі , вони збережуть більше вітамінів.

- Вода, в якій замочували бобові , також містить безліч вітамінів, тому під час варіння краще використовувати її.

- Квашену капусту, солоні огірки зберігати в розсолі, під вантажем.

- Квашену капусту перед вживанням ні в якому разі не промивати у воді. Тільки вичавлювати від розсолу.

-Разморожувати м’ясо при кімнатній температурі, не поміщаючи його в воду.

- Овочі для варіння занурювати у вже киплячу воду і закривати кришкою.

- Готову страву істи відразу, не намагаючись зберігати її.

- Мінімізувати період термічної обробки.