

Авитаминоз и способы избежать его.

Авитаминоз представляет собой патологическое заболевание, которое характеризуется нехваткой одного или нескольких витаминов в организме человека. Дефицит оказывает влияние на иммунную систему, что в результате приводит к ухудшению состояния здоровья.

70-80% населения всего мира сталкиваются с этим заболеванием. Часто авитаминоз развивается в осенний и весенний периоды, потому что в это время организм максимально нуждается в витаминах.

Наиболее распространенные патологии включают нехватку витаминов группы В, витаминов А, D, Е, К, С, РР, Н.

Причины авитаминоза

У большинства пациентов авитаминоз организма развивается на фоне несбалансированного питания, но иногда является следствием врожденных генетических болезней.

В первом случае патологическое состояние отмечается при низкокалорийной диете, строгом ограничении в употреблении определенной группы продуктов, например, молочных или мясных. Пищевые причины включают:

1. Употребление продуктов питания низкого качества, в которых не содержится достаточного количества витаминов.
2. Приготовление пищи с использованием шлифованных круп, муки высшего сорта, рафинированных углеводов.
3. Включение в рацион зелени, овощей и фруктов, выращенных с применением пестицидов и гербицидов.
4. Неправильное приготовление и хранение продуктов питания.
5. Ограничение или полное исключение из рациона продуктов животного происхождения.
6. Голодание, диеты, вегетарианство.

К внешним причинам авитаминоза относятся:

- курение, чрезмерное употребление алкоголя, употребление психоактивных средств;
- беременность, стресс, физические нагрузки. В эти периоды жизни потребность организма в витаминах повышается;
- проживание в загрязненной местности;
- сезонность. Авитаминоз после зимы – частое явление, с которым сталкиваются дети и взрослые.

Наследственность также влияет на развитие авитаминоза. Врожденные формы заболевания, вызванные мутациями в генах, затрагивают процесс обмена жирорастворимых витаминов, витаминов группы В и фолиевой кислоты. Первые признаки патологии можно заметить еще в раннем детстве, но диагностировать ее сложно. Кроме того, пациенты с такими заболеваниями кишечника, как болезнь Крона, неспецифический язвенный колит (НЯК), гастрит, целиакия, кистозный фиброз, часто сталкиваются с проявлениями авитаминоза. Болезни внутренних органов – печени, почек, желчного пузыря и желчных протоков – также являются фактором риска появления авитаминоза.

Другие причины:

- инфекционные заболевания;
- бесконтрольный прием антибиотиков и лекарственных средств;
- патологии со стороны эндокринной системы, например, заболевание щитовидной железы или сахарный диабет.

Симптомы авитаминоза

Авитаминоз у женщин, мужчин и детей имеет схожие признаки. При этом состоянии отмечаются сухость кожных покровов и образование пигментных пятен. Нередко появляются проблемы с деснами и зубами. На языке может образовываться белый или желтоватый налет.

Другие симптомы авитаминоза включают:

- покраснения и высыпания на щеках и скулах;
- отечность рук, ног и лица;
- перхоть, зуд головы, выпадение и ломкость волос;
- расслаивание ногтевой пластины;
- неприятный запах изо рта и от тела;
- нарушение памяти и концентрации внимания;
- расстройства сна, повышенная нервозность, раздражительность;
- чрезмерная потливость, даже в состоянии покоя;
- головные и суставные боли;
- нарушение менструации и сложности с зачатием ребенка у женщин;
- проблемы с потенцией у мужчин.

Дети становятся более плаксивыми и непоседливыми. Признаки авитаминоза могут сопровождаться длительным восстановлением кожи после травмы, ожога или пореза.

Осложнения авитаминоза

Без своевременного обращения к врачу и коррекции патологического состояния возможно появление более серьезных заболеваний и даже летальный исход. Но такой исход событий – редкий случай при современном уровне развития медицины.

Основные осложнения:

- при отсутствии в организме витаминов К и С развиваются кровотечения. Пациенты часто сталкиваются с кровоизлияниями;
- нехватка витамина В12 провоцирует анемию;
- при дефиците В1 отмечаются осложнения со стороны нервной системы и патологии сердечно-сосудистой системы.

Кроме специфических проявлений витаминной недостаточности, у пациентов нередко развиваются нервное состояние, депрессия, хронический стресс и апатия. Качество жизни снижается, физическая активность становится низкой.

Диагностика авитаминоза

При возникновении симптоматики патологического состояния необходимо обратиться к врачу. Здоровье следует доверить терапевту, а в случае с детьми – педиатру. На первичном приеме специалист соберет анамнез, выявит признаки болезней ЖКТ и выяснит тип питания.

Расширенная диагностика авитаминоза включает:

1. Общий анализ крови.
2. Общий анализ мочи.
3. Биохимический анализ электролитов (калий, кальций, хлор, натрий, железо).
4. Коагулограмму, которая оценивает свертываемость крови.
5. Магний в сыворотке крови.
6. Кальций общий.
7. Железо в сыворотке.
8. Фосфор в крови.
9. Анализ на уровень витаминов.
10. Исследование крови на паратиреоидный гормон.
11. Пролактин.

Для выявления причины авитаминоза врач также может назначить обследования желудочно-кишечного тракта. К ним относятся рентген, УЗИ, КТ и МРТ органов брюшной полости. В некоторых случаях показана ФГС или фиброгастродуоденоскопия. Эта процедура позволяет обследовать ЖКТ на предмет патологий.

В зависимости от конкретного случая врач может назначить и другие лабораторные и инструментальные исследования.

Лечение авитаминоза

План лечения авитаминоза врач прописывает после полной диагностики организма. В случае, если патология была вызвана нарушением в питании, назначает диетотерапию для восполнения дефицита витаминов.

Питание при авитаминозе предполагает включение в рацион таких продуктов, как:

- свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень;
- молочные и кисломолочные;
- мясо, включая курицу, телятину, говядину, свинину;
- рыба и морепродукты;
- сливочное и растительное масло;
- яйца;
- орехи, семена и сухофрукты.

Во многих случаях диетотерапию дополняют приемом препаратов, содержащих витамины. Продолжительность курса и дозировку назначает врач. В основном предполагается пероральный прием добавок (через рот). Но при тяжелой форме авитаминоза возможно инъекционное введение лекарств.

Для укрепления пищеварительной системы и повышения всасываемости принимаемых препаратов показаны пробиотики. Другие методы лечения включают:

1. Нормализацию водно-электролитного баланса. Пациентам рекомендованы прием препаратов железа, кальция и калия, а также внутривенное введение солевых растворов для повышения физиологического уровня микроэлементов.
2. Ликвидацию причины заболевания со стороны ЖКТ. Устранение воспалительных очагов в желудке, тонкой и толстой кишке позволяет улучшить процесс всасывания витаминов.
3. Восстановление микрофлоры кишечника. Для этого назначают ферменты и синбиотики, которые позволяют скорректировать процесс мальабсорбции – всасывание питательных элементов.

Если причиной авитаминоза является нарушение работы ЖКТ, то к лечению подключают гастроэнтеролога. А для коррекции питания необходима консультация врача-диетолога.

Профилактика авитаминоза

Для того чтобы предотвратить развитие серьезных болезней, необходимо проводить профилактику авитаминоза. Процесс подразумевает под собой не только корректировку питания, но и изменение образа жизни. Например, отказ от курения, регулярные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе укрепляют иммунитет и позволяют избежать заболевания.

Для восполнения дефицита витаминов назначают поливитаминные препараты или отдельные группы микроэлементов. При этом важно уделять внимание сочетаемости витаминов. Например, для лучшего усвоения витамина D показан прием витамина К. А вот одновременный прием витамина В1 и В12 нарушает всасываемость обоих микроэлементов.

Рекомендовано периодически контролировать уровень витаминов с помощью лабораторной диагностики, потому что их переизбыток не менее опасен, чем дефицит. В особенности это касается жирорастворимых витаминов: D, E, K, A – они накапливаются в организме.