

Профилактика авитаминоза

Витамины представляют собой жизненно необходимые и незаменимые для человеческого организма элементы. Профилактика авитаминоза является мероприятием, о котором необходимо знать каждому человеку, чтобы избежать негативных и опасных последствий витаминной недостаточности. Профилактика важна как для взрослых, так и для детей, так как у них в организме высокая активность метаболических и обменных процессов требует достаточной концентрации витаминов.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ АВИТАМИНОЗ?

Осуществление эффективных профилактических мероприятий возможно только после того, как будет установлена причина возникновения авитаминоза у конкретной группы населения, семьи, пациента. Именно на триггерные факторы должна быть направлена первичная профилактика гиповитаминоза.

Основные причины возникновения авитаминоза:

- неправильный рацион питания (недостаточное употребление продуктов с высоким содержанием витаминных элементов);
- неправильное хранение или обработка продуктов (условия, в которых витамины разрушаются);
- заболевания желудочно-кишечного тракта с синдромом мальабсорбции (невозможность всасывания элементов);
- вынужденное или добровольное голодание (общий дефицит питания);
- наличие вредных привычек (курение, алкоголизм);
- употребление медикаментозных препаратов, которые являются естественными ингибиторами витаминов (например, салицилатов).

ОСНОВНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Эффективную профилактику авитаминоза должен разрабатывать врач после подробного обсуждения повседневной жизни пациента и обследования его организма. Профилактические мероприятия могут включать следующие пункты:

- ведение здорового способа жизни (отказ от вредных привычек, физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе);
- нормализация рациона питания (включение полезных продуктов в правильной обработке);
- своевременное лечение сопутствующих патологий;
- устранение дисбактериоза;



- назначение витаминных комплексов при генетической предрасположенности к авитаминозу;
- лечение заболеваний инфекционного характера часто сопровождается назначением аскорбиновой кислоты (дополнительная профилактика гиповитаминоза С);



- дополнительное употребление витаминов у людей с повышенным их расходом (например, профессиональные спортсмены, беременные женщины и мамы в период лактации).

КАК ПРОВОДИТЬ ПРОФИЛАКТИКУ У ДЕТЕЙ?

Очень важно осуществлять профилактику авитаминоза у детей, так как ребенок активно растет и развивается, постоянно расходуя большие количества витаминов. На первом году жизни внимательнее всего следует наблюдать за клиникой авитаминоза витамина D, который приводит к рахиту. **Дети должны часто гулять на улице, употреблять свежие овощи и фрукты в сыром виде**, по назначению врача пить специальные витаминные комплексы (родители не должны сами давать малышам медикаментозные препараты, так как передозировка витаминами тоже возможна).

При первых признаках авитаминоза следует обращаться к врачу и проводить активное лечение недостаточности, что является вторичной профилактикой и позволяет избежать осложнений. У детей, в отличие от взрослых, многие последствия данного заболевания остаются необратимыми.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ВЕСЕННЕГО НЕДОСТАТКА ВИТАМИНОВ

Профилактику весеннего авитаминоза должен ежегодно осуществлять каждый человек. Симптомами такого недостатка витаминов являются:

- Быстрая утомляемость.
- Хроническая усталость.
- Нарушения сна.
- Ухудшение состояния кожи.
- Ломкость, расслаивание ногтей.
- Выпадение волос.
- Резкое снижение иммунитета.

Чаще всего весной в организме отмечается недостаток аскорбиновой кислоты, профилактика которого возможна с помощью употребления отваров из шиповника. Также человеку не хватает витаминов группы В, которые содержатся в молочных продуктах, свежей зелени и овощах, морской рыбе. Токоферол (Е) также восполняется с помощью употребления морских продуктов. Весной рекомендуется больше гулять на солнце для восстановления баланса кальциферола. Витамины для профилактики авитаминоза весной применяются только в запущенных ситуациях и только после обследования у врача.