**Весняний авітаміноз у дітей: лікування та профілактика авітамінозу та гіповітамінозу**

Здавалося б, сьогодні у кожної людини круглий рік є можливість вживати в їжу достатню кількість свіжих овочів і фруктів. Проте практично половина населення нашої країни страждає від такого прихованого захворювання як авітаміноз. Особливо небезпечний весняний авітаміноз. Найчастіше він стає логічним продовженням таких факторів, як: простудні захворювання, які ми перенесли протягом довгої зими; витраченого запасу вітамінів і мінералів для підтримки імунної системи в робочому стані; руйнування більшості вітамінів у свіжих овочах і фруктах внаслідок тривалого зберігання; збільшення споживання вітамінів організмів у ході весняної перебудови багатьох систем. Все це впливає на кількість і якість споживаних вітамінів. Недолік цих важливих елементів з часом призводить до того, що починаються прояви авітамінозу. На перший погляд це не здається катастрофою. Але небезпека весняного авітамінозу сховається набагато глибше. Організм людини - це складна система самостійної регуляції. Якщо будь-яких елементів у харчуванні стає менше, то включається режим економії. Наш організм вчиться жити в умовах дефіциту. Це не тільки негативно позначається на загальному стані здоров'я і життєвому тонусі. Насамперед, це небезпечно тим, що організм звикає до даного стану. Тому в період, коли вітамінів в харчовому раціоні достатньо, він продовжує обмежувати їх споживання. Таким чином, не відбувається відновлення запасів вітамінних речовин і в літній і в осінній період. В зиму така людина йде виснаженим і зі слабким імунітетом. Це загрожує постійними застудами і навіть депресивними станами.

Хто схильний авітамінозу більше інших: любителі дієт і різних схем роздільного харчування, багато вітамінів не засвоюються без створення відповідних умов,люди ведуть сидячий спосіб життя і проживають у великих містах, ті, хто часто хворіє простудними захворюваннями і зловживає тютюном і алкоголем.

**Ознаки авітамінозу у дітей і дорослих**.

Основні ознаки весняного авітамінозу у дітей і дорослих маскуються під різні захворювання. Це пов'язано з тим, що вітаміни відіграють важливу роль в різних імунних і обмінних процесах. Таким чином, авітаміноз може бути замаскований як під ожиріння, так і під цукровий діабет. Але найчастіше проявляється дефіцит вітамінів і мінеральних елементів як анемія і гіпотиреоз. Серед побутових очевидних ознак авітамінозу слід відзначити такі: загальна слабкість; постійна втома; задишка при фізичних навантаженнях; підвищений або знижений апетит; блідість шкірних покривів; почастішання пульсу; підвищена пітливість; швидка стомлюваність; порушення сну різного характеру. У дітей авітаміноз зазвичай проявляється в дратівливості і плаксивості. Малюк не розуміє, чому йому стає важко виконувати свої звичайні функції, пов'язані з іграми та розвагами. Діти відзначають відсутність концентрації уваги, складність ранкових пробуджень. Якщо ваша дитина часто хворіє на простудні захворювання, скаржиться на головні болі, м'язові болі, стомлюваність і слабкість, постійну сонливість, то слід негайно звернутися до лікаря. Слід пам'ятати, що лікувати авітаміноз самостійно не тільки марно, але й небезпечно. Ряд вітамінів групи В може провокувати ріст злоякісних пухлин. Від чого буває авітаміноз у дітей? Авітаміноз у дітей дуже часто пов'язаний не з похибками в режимі харчування. У процесі росту і розвитку дитячого організму існує підвищена потреба в різних вітамінах і мінеральних речовинах. На жаль, отримати їх в достатній кількості зі звичайних харчових продуктів вкрай складно. Слід розуміти, що сучасні технології вирощування овочів і фруктів в гонитві за врожайністю, випустили з уваги ефективність містяться в них поживних речовин. Згідно з даними англійських вчених, у сучасному яблуці міститься набагато менше вітаміну С і заліза, ніж це було кілька десятиліть тому. Другий важливий фактор у розвитку авітамінозу у дітей - це посилена робота імунної системи в умовах забрудненого навколишнього середовища. Мало хто знає, що всі негативні речовини, які потрапляють в наш організм, блокуються саме клітинами імунної системи. Для їх зростання і розвитку необхідні вітаміни і мінерали. Як тільки вітамінний запас виснажується, захист від шкідливих речовин знижується виникає приховане захворювання. Імунітет включається в примусовому режимі. Це призводить до розвитку авітамінозу. Виходить замкнуте коло. Розірвати його під силу тільки лікаря фахівця.

Виявлено авітаміноз: лікування має проходити під контролем лікаря. Для встановлення діагнозу авітамінозу необхідний цілий ряд спеціальних лабораторних досліджень. На сьогоднішній день є можливість встановити авітаміноз за аналізом крові. У будь-якому випадку лікування авітамінозу без участі лікаря і постійного лабораторного контролю неможливо. Ви не можете неозброєним поглядом визначити - яких вітамінів і в яких кількостях не вистачає у вашому організмі або організмі вашої дитини.

Авітаміноз і гіповітаміноз: чим вони відрізняються? Основна відмінність між авітамінозом і гіповітамінозом полягає в кількісному відношенні. Авітаміноз - це повна відсутність будь-якого вітаміну або мінералу. При гіповітамінозі цей елемент в крові пацієнта присутній, але в меншій кількості, ніж це необхідно за загальноприйнятим нормам. Гіповітаміноз допускає виправлення ситуації за допомогою профілактичних заходів. Авітаміноз в обов'язковому порядку потребує лікування специфічними препаратами. **Перші прояви авітамінозу**

Найперші прояви авітамінозу це зміна смакових пристрастей. Якщо дуже сильно чогось хочеться у великих кількостях, то це вже привід перевіритися у лікаря.

Правильна профілактика авітамінозу Правильна профілактика авітамінозу - це комплекс заходів, серед яких важливу роль відіграє організація якісного харчування. Ви повинні розуміти, що існують продукти, які поставляють вітаміни в їжу. А також існують продукти, які для свого перетравлення використовують вітаміни. Потрібно знайти правильний баланс між ними і відвідати лікаря дієтолога для отримання професійної консультації.