

Профилактика и устранение гиповитаминозов у детей

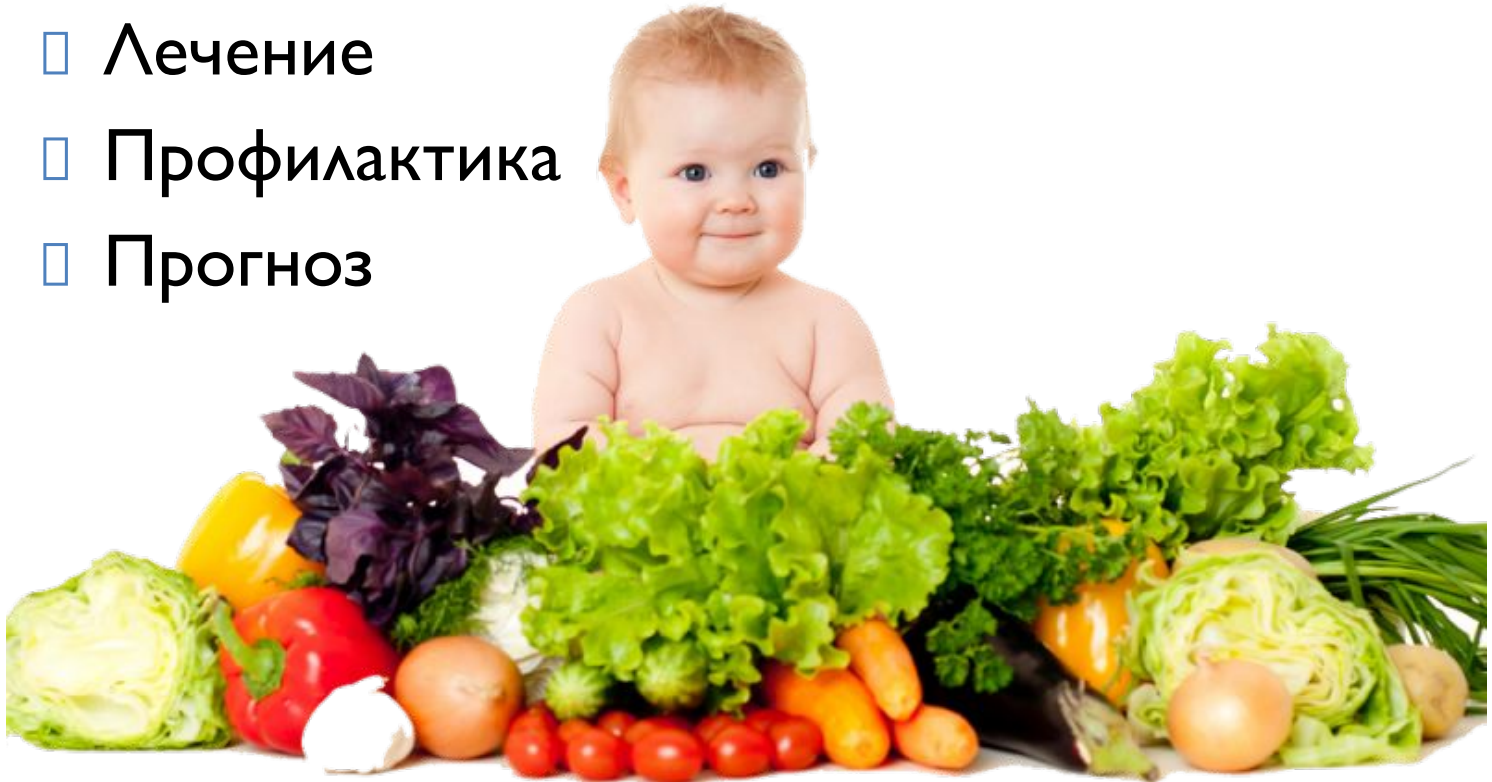
Выполнили: Болат А.Н., Мыңжасарова Ф.А.

Проверила: Ералиева Б.А.

Алматы 2016 г.

План:

- Причины
- Клинические симптомы
- Диагностика
- Лечение
- Профилактика
- Прогноз



Гиповитаминоз – нехватка в организме ребенка каких-либо витаминов. Это состояние встречается довольно часто.

Следует отличать гиповитаминоз от авитаминоза. Первое состояние говорит о дефиците витаминов, а второе – о полном их отсутствии в организме. Гиповитаминоз менее опасен и быстрее лечится. В группу риска детей, у которых авитаминоз встречается очень часто, причисляют:

- детей до 5 лет,
- детей пубертатного возраста,
- подростков, которые имеют вредные привычки,
- имеющих высокие физические или умственные нагрузки
- придерживающихся строгой диеты,
- детей, которые перенесли операции или серьезные болезни
- людей с хроническими болезнями
- подверженных стрессам и с хронической усталостью

Причины:

- Проблемы с пищеварением – витамины не могут нормально усваиваться в ЖКТ
- Препараты, которые препятствуют всасыванию витаминов или разрушают их
- Кормление малыша продуктами и блюдами, в которых очень маленькое количество витаминов
- Однообразный рацион, отсутствие в нем овощей и фруктов
- Хронические или скрытые болезни
- Снижение иммунитета, нарушение обмена веществ
- Паразитарные заболевания
- Генетические причины
- Неблагоприятная экологическая обстановка
- Болезни щитовидной железы

Витамин А

Этот витамин нужен для процессов роста, он оказывает антиксерофтальмическое действие, необходим для защиты эпителия. Витамин А участвует в регуляции синтеза белков, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, участвует в образовании зрительного пурпура, стимулирует образование кортикостероидов. Дети до 1 года должны получать 1650 МЕ витамина А в сутки.

Симптомы гиповитаминоза витамина А

- потеря блеска роговицы
- сухость кожи и слущивание эпидермиса
- сухость во рту и зеве
- блефариты
- фотобоязнь
- сухость и тусклость волос
- появление на коже гнойничков
- склонность к повторным инфекциям дыхательных путей

Витамин А содержится в таких продуктах:

- масло
- молоко
- яичный желток
- печень
- фрукты (абрикосы, черная смородина, персики, лимон)
- свежие овощи (морковь)

Витамин D

Этот витамин в организме ребенка принимает участие в стимуляции роста скелета, регуляции обмена кальция и фосфора, регуляции тканевого дыхания.

- **Витамин D содержится в таких продуктах:**
- печень рыбы (сельдь, треска)
- яичный желток
- молоко
- масло сливочное
- икра

Если ребенок не получает в сутки 400–500 МЕ витамина D, у него развивается рахит со всеми типичными симптомами.

Недостаточность витамина С

Витамин С необходим организму для нормальных окислительно-восстановительных процессов, адекватного углеводного обмена. От него зависит развитие и функция костной, хрящевой ткани, проницаемость сосудистой стенки, развитие кожи, надпочечников и т.д. Если в организме мало аскорбиновой кислоты (витамина С), угнетается Т-система иммунитета. Это приводит к развитию инфекционных осложнений.

Витамин С содержится в таких продуктах:

- черная смородина
- зеленые части растений
- лимон
- шиповник
- мясо и печень
- картофель
- мандарины и апельсины

Симптомы гиповитаминоза витамина С

- мелкие кровоизлияния на коже и слизистых оболочках рта
- рыхлость и кровоточивость десен
- вялость и слабость в ногах
- болезненность мышц
- ухудшение аппетита

Витамин В I

- Он регулирует функционирование нервной системы ребенка, влияет на секреторную, моторную, всасывающую функции желудочно-кишечного тракта, критично важен для углеводного обмена. Также витамин В I принимает участие в тканевом дыхании и образовании АТФ. Суточная потребность детей до I года — 0,5 мг.

Симптомы гиповитаминоза витамина В I

- нарушения сна
- повышенная раздражительность
- повышенная чувствительность мышц
- общее моторное беспокойство
- гипотония мышц
- периодический жидкий стул и рвота
- медленная прибавка массы тела (иногда)
- гипертензия (у детей до 3 лет)
- кардиоспазм и пилороспазм у детей раннего возраста, что обнаруживается при помощи рентгена

Витамин В I содержится в таких продуктах:

- мясо
- дрожжи
- печень и мозги
- яичный желток
- бобовые
- ржаной хлеб

Витамин В2

Второе его название – рибофлавин. Он принимает участие в углеводном обмене, являясь катализатором дыхания, а также участвует в окислительно-восстановительных процессах. Рибофлавин в организме детей понижает возбудимость ЦНС. Дети до 12 месяцев в сутки должны получать 0,6 мг витамина В2.

Симптомы гиповитаминоза витамина В2

- трещины и изъязвления в углах рта
- сальные пробочки в носогубных складках и в углу глазной щели
- поперечные трещины губ
- гладкий блестящий язык с атрофированными сосочками
- красная кайма на линии смыкания губ
- расширение сосудов роговицы
- ладонные эритемы
- дерматиты на коже лица, ушах, веках, носогубных складках, крыльях носа

Витамин В2 содержится в таких продуктах:

- яичный желток
- молоко
- печень
- мясо, рыба
- творог
- дрожжи
- бобовые

Витамин РР

Данный витамин в детском организме важен для моторной и эвакуаторной функции желудочно-кишечного тракта. Он принимает участие в регуляции окислительно-восстановительных процессов, способствует синтезу белков, важен для процессов тканевого дыхания, стимулирует функции костного мозга. Ребенку до 12 месяцев нужно 6 мг витамина РР в сутки.

Симптомы гиповитаминоза витамина РР

- утолщенный красный язык со
сглаженными сосочками
- афтозный и язвенный стоматиты
- ломкость ногтей
- коричневые пятна на коже
- длительно сохраняющийся жидкий
стул
- склонность к метеоризму в связи с
атоническим состоянием кишечника

Витамин РР содержится в таких продуктах:

- мясо, печень
- гречиха
- дрожжи
- мед
- хлеб
- картофель

Витамин В6

Известен также как пиридоксин. Он позитивно сказывается на функционировании печени и центральной нервной системы, регулирует белковый обмен и накопление меди и железа в крови, важен для синтеза гема, принимает участие в жировом обмене. Суточная потребность детей до 1 года — 0,5 мг.

Витамин В6 содержится в таких продуктах:

- икра
- печень
- дрожжи

Симптомы гиповитаминоза витамина В6

- повышенная возбудимость
- замедление прибавки массы тела
- беспокойство
- снижение аппетита
- гипохромная макроцитарная анемия
- сухая себорейная экзема на коже
- гипотрофия и задержка в росте при длительном гиповитаминозе витамина В6.

Витамин В9

Второе название – фолиевая кислота. Он стимулирует эритропоэз, лейкопоэз, участвует в синтезе нуклеиновых кислот, белков, улучшает созревание ЦНС и трофику тканей. До 6 месяцев ребенку нужно 40 мкг в сутки, а детям от 6 до 12 месяцев нужно 120 мкг.

Витамин В9 содержится в таких продуктах:

- печень
- овощи (в т.ч. свекла)
- злаки
- бобовые
- яйца

Симптомы гиповитаминоза витамина В9

- замедление роста
- гипотрофия
- стоматит
- нарушение созревания центральной нервной системы
- гингивит
- глоссит
- себорейный дерматит с гиперкератозом
- энтерит
- макроцитарная мегалобластная анемия (не во всех случаях)

Диагностика Гиповитаминоза у детей:

Диагностировать гиповитаминоз у детей часто трудно, поскольку выше описанные симптомы могут говорить и о других заболеваниях. Врачи, как правило, выделяют ведущий синдром, собирают анамнез, сопоставляют симптомы с информацией биохимических исследований. При всех дефицитах витаминов развивается дистрофия – нарушается рост и физическое развитие ребенка, поражается нервная система, слизистые оболочки, кожа, органы дыхания и т. д. Нарушается иммунитет также при любом виде гиповитаминоза у ребенка.

При сборе анамнеза лечащий врач собирает сведения о питании детей раннего возраста. Он уточняет о количества белка в рационе малыша, поскольку усвоение витаминов С, В1, В2, В6, РР может быть недостаточным в связи с малым количеством белка, который поступает с пищей. Следует учесть также, что в результате напряженности обменных процессов у детей раннего возраста витаминная недостаточность чаще проявляется в форме полигиповитаминоза.

Лечение гиповитаминоза у детей:

- **Лечение детей**, страдающих различными формами **гиповитаминоза**, включает в себя, прежде всего, рациональное питание. При смешанном или искусственном кормлении необходимо назначать адаптированные смеси, своевременно проводить коррекцию и прикормы (первый прикорм — овощной), не злоупотреблять углеводами, обеспечивать достаточное количество жиров и животных белков в рационе. Соблюдать технологию приготовления и хранения пищевых продуктов.
- **Медикаментозное лечение детских гиповитаминозов** состоит в заместительной терапии, при этом лечебные дозы витаминов должны в 2-4 раза превышать физиологическую потребность ребенка. Исходя из того, что у детей чаще развиваются полигиповитаминозы рекомендуют поливитаминные препараты.

Популярные поливитамины:

- Биовиталь киндер гель
- Витрум
- Джунгли
- Компливит
- Мульти-табс Бэби
- Ундевит

При необходимости назначают монопрепараты витаминов:

- викасол (витамин К) внутримышечно — 1 мг/кг, но не более 5 мг в сутки 3 дня или витамин К внутрь;
- витамин В2 — 0,005-0,01 г 2 раза в день, при тяжелых формах - 2 мг внутримышечно 3 раза в день;
- витамин В6 — 0,005-0,01 г 4 раза в день, при судорогах 2,0-5% раствора внутримышечно;
- фолиевую кислоту — 0,001 — 0,005 2 раза в день;
- витамин В12 — 5-8 мкг/кг внутримышечно через день;
- никотиновую кислоту (витамин РР) — 0,01-0,03 г 2 раза в день, при выраженном гиповитаминозе — до 100 мг в сутки внутримышечно или внутривенно;
- аскорбиновую кислоту — 200-300 мг в день (в первые дни парентерально 100-150 мг в сутки).

Профилактика

ГИПОВИТАМИНОЗА

Профилактика гиповитаминозов у детей предполагает, прежде всего, правильное разнообразное питание ребенка с достаточным использованием овощей и фруктов особенно весной, когда чаще развивается дефицит витаминов.

- При кормлении ребенка первых месяцев жизни коровьим молоком и его разведениями необходимо дополнительно назначать витамины С, А, РР, Е в дозах соответствующих суточным потребностям.
- Следует учитывать, что **потребность ребенка в витаминах увеличивается** при инфекционных заболеваниях с повышением температуры, хронических заболеваниях органов пищеварения, дыхания, печени, почек, назначении антибиотиков и сульфаниламидов, а также в периоды усиленного роста и развития, во время прорезывания и смены зубов.
- В связи с этим, с одной стороны, в комплекс лечения различных заболеваний обосновано включать витамины С, В1, В2, В6, А даже при отсутствии признаков гиповитаминозов, а с другой стороны, проводится витаминизация продуктов массового потребления — муки высшего и первого сорта (В1, В2, РР), маргарина (витамин А), молока (витамин С). В детских садах, больницах, родильных домах, санаториях витамин С добавляют в первые и третьи блюда

Прогноз

Летальные исходы у детей с гиповитаминозом сегодня может быть только у грудничков, которые могут погибнуть в результате эклампсии, развивающейся на фоне Д-недостаточности, а также при дефиците витамина Е, когда вероятно развитие синдрома внезапной детской смерти.

Но гиповитаминоз у детей негативно сказывается на качестве жизни, снижает иммунитет, становится факторами риска инфекций, онкологических заболеваний, системного поражения органов.

