Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения

 Российской Федерации

**Кафедра поликлинической педиатрии и пропедевтики детских болезней с курсом ПО**

 ДОКЛАД

 На тему: «Гиповитаминоз **С** , удетей»

 **Выпонил: Махмудов Шамиль Курбанович**

 **308 стом**

 **Красноярск 2016**

**Что такое Гиповитаминоз у детей** -

**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,

вегетарианцев

детей, которые перенесли операции или серьезные болезни

людей с хроническими болезнями

подверженных стрессам и с хронической усталостью

**Что провоцирует / Причины Гиповитаминоза у детей:**

Причинами гиповитаминоза у детей могут быть:

1. Проблемы с пищеварением – витамины не могут нормально усваиваться в ЖКТ

2. Препараты, которые препятствуют всасыванию витаминов или разрушают их

3. Кормление малыша продуктами и блюдами, в которых очень маленькое количество витаминов

4. Однообразный рацион, отсутствие в нем овощей и фруктов

5. Хронические или скрытые болезни

6. Снижение иммунитета, нарушение обмена веществ

7. Паразитарные заболевания

8. Генетические причины

9. Неблагоприятная экологическая обстановка

10. Болезни щитовидной железы

**Патогенез (что происходит?) во время Гиповитаминоза у детей**:

Недостаточность витамина C

Витамин C 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**

Он стимулирует образование межклеточного склеивающего вещества, оказывает антискорбутическое действие, способствует накоплению гликогена в печени, принимает участие в окислительно-восстановительных процессах в организме. Также витамин C положительно влияет на поглощение кислорода и функцию надпочечников, оказывает антитоксическое и десенсибилизирующее действие, играет важную роль в синтезе белков. Дети до 12 месяцев должны получать в норме 35 мг витамина С в сутки, а дети 2-3 лет – от 45 до 60 мг.

**Витамин C 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

**Диагностика нехватки витамина C**

Определяют экскрецию аскорбиновой кислоты с мочой. О II и III стадиях цинги у ребенка говорят типичные симптомы: стоматит, гингивит, распространенные петехиальные сыпи, выпадение зубов и т. д. Важен анамнез. Важно отличать гиповитаминоз витамина С от геморрагических диатезов у детей. При последний в системе свертывания крови есть существенные изменения, а при гиповитаминозе витамина С – нет. Для геморрагического васкулита не характерны массивные кровоизлияния в мышцы и суставы, а также тяжелый гингивит.

**Лечение Гиповитаминоза у детей:**

Основа лечения заключается во вводе в рацион витаминов, которых не хватает ребенку. Лучше всего это делать не с помощью медикаментов, а с помощью пищевых продуктов. В продуктах есть определенные вещества, с которыми витамины лучше усваиваются организмом. Употребление витаминов с едой более физиологично, в продуктах есть и другие питательные вещества в превращении которых активно участвуют витамины.

Питание должно быть разнообразным. В зависимости от степени гиповитаминоза назначают витамины перорально, в некоторых случаях – инъекциями.

Витаминные препараты для лечения гиповитаминоза у детей

Существуют препараты отдельных витаминов и поливитаминные препараты. В поливитаминах содержится сразу несколько витаминов. Почему важны именно они? Нехватка или излишество одного витамина влияет на наличие в организме других.

Популярные поливитамины:

Биовиталь киндер гель

Витрум

Джунгли

Компливит

Мульти-табс Бэби

Ундевит

Нельзя назначать витаминные препараты ребенку без консультации с доктором. Только лечащий врач может назначить препарат, прописав дозы и курс приема. В ином случае можно навредить организму малыша и спровоцировать гипервитаминоз.

**Профилактика Гиповитаминоза у детей:**

Профилактику гиповитаминоза у ребенка проводят чаще всего зимой и весной, когда организм ребенка получает меньше витаминов вместе с едой из-за дефицита в рационе свежих овощей и фруктов. На столе весной и зимой должны быть зеленые овощи, свежая или квашеная капуста. Блюда витаминизируют перед тем, как давать ребенку. Нельзя нагревать витаминизированные блюда.

**Делают витаминные напитки:**

натуральный лимонад

фруктово-овощной напиток из кожуры яблок, шпинатного и морковного сока

отвар шиповника

морковный сок

дрожжевой напиток из сухарей ржаного хлеба и дрожжей

отвар пшеничных отрубей