

ФГБОУ ВО «Тверской государственный медицинский университет»
Министерство здравоохранения РФ

**Презентация по производственной
практике «Ознакомительная» на тему:
«Последствия и профилактика
авитаминозов»**

Выполнила студентка 109 группы
лечебного факультета

Петрова Александра Сергеевна

Понятие авитаминозов

- Авитаминоз – это заболевание, характеризующееся патологически полным отсутствием того или иного витамина. Симптомы авитаминоза при таком состоянии резко выражены.
- Общих причин авитаминоза любого вида может быть множество: скудность рациона питания, отсутствие в нем свежих овощей и фруктов, зелени, круп, мяса, яиц, молока или творога; заболевания желудочно-кишечного тракта, при которых витамины не всасываются ворсинками кишечника.





Витамин А (ретинол)

- Дефицит этого витамина проявляется офтальмологическими и дерматологическими расстройствами. Плохо воспринимается яркий дневной свет. Поражается конъюнктивальная оболочка. У больных с гиповитаминозом развивается конъюнктивит. Выявляют патологию роговицы. Она становится мягкой и легко подвергается перфорации. Кожа высыхивается и растрескивается. В ее глубокие слои легко проникает инфекция. У пациентов появляются различные гнойничковые поражения кожи. При недостатке ретинола повышается возможность развития патологий дыхательных путей – бронхитов, ринитов и других поражений.
- К пищевым источникам предшественника витамина А относятся: рыбий жир, печень, яичные желтки, сливочное масло и обогащенные витамином А молочные продукты. Бета-каротин и другие провитамины-каротиноиды, содержащиеся в зеленых листовых и желтых овощах, моркови и в темных или яркоокрашенных фруктах, превращаются в витамин А.





Витамин В1 (тиамин)

- Дефицит этого вещества проявляется симптомокомплексом, получившим наименование болезни бери-бери. Для него характерны следующие неврологические расстройства: головная боль; повышенная утомляемость; шаткость при ходьбе; быстрая умственная истощаемость; тошнота; ощущения покалывания на коже; общая слабость; онемение конечностей. Пациентов беспокоит боль в проекции сердца, тахикардия. Возможны запоры, реже возникают другие проявления.
- Витамином В1 богата гречневая крупа, вареный картофель, рис, овсянка, черный хлеб, горох и орехи.





Витамин В2 (рибофлавин)

- При дефиците этого вещества поражаются ткани губ. Они растрескиваются преимущественно в уголках рта. Воспалется слизистая во рту, развивается стоматит. Обнаруживается набухание и болезненность языка. Появляется выраженная сухость кожи. Она становится утолщенной и грубой, затем покрывается чешуйками. В тяжелых случаях развивается себорейный дерматит.
- Со стороны органов зрения выявляют: конъюнктивит, слезотечение светобоязнь. При выраженном недостатке рибофлавина появляется ощущение "бегания мурашек", жгучая боль в мышцах, мышечная слабость, судороги, анемия. Возможно похудание.
- Ви



ндаде,





Витамин В12

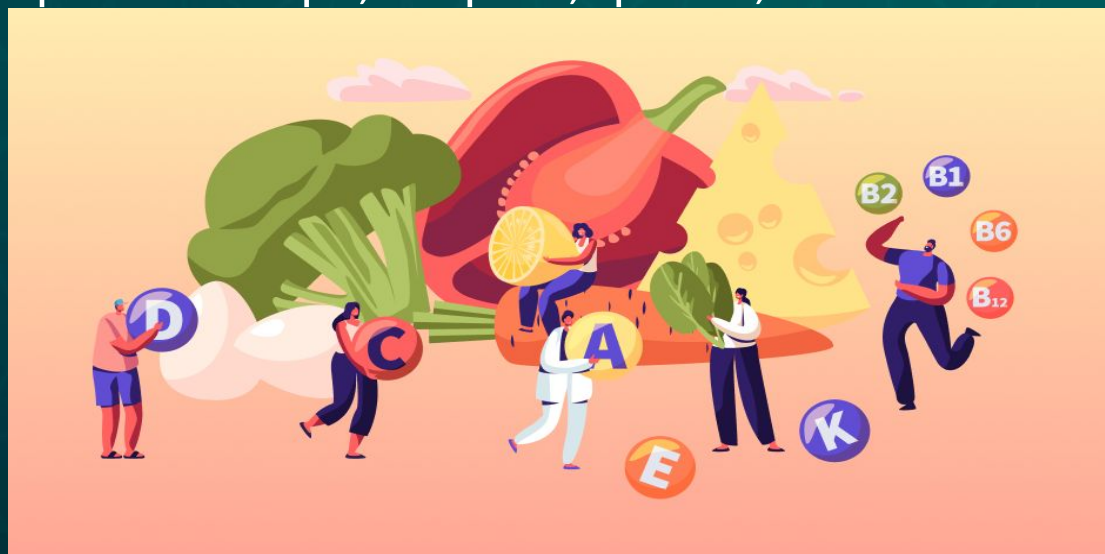
- Его дефицит проявляется анемией. У пациента наблюдаются следующие симптомы: слабость, тахикардия, головокружение, бледность кожи, одышка, шум в ушах. Выявляют воспаление слизистой и жжение языка. На коже образуются покраснения. Появляется бессонница. Снижается аппетита. Со стороны пищеварения – расстройство желудка и боль в животе. При длительном течении гиповитаминоза развивается энцефалопатия, периферические параличи и остеопороз. Отмечается похудание, боль в мышцах.
- Витамин В12 поступает в организм с телячьей печенью, лососем, сардинами, дрожжами, зеленью.





Витамин D (кальциферол)

- Дефицит этого вещества вызывает у малышей рахит. У детей наблюдается деформация костей. У взрослых недостаток ведет к изменениям в костной ткани. В пожилом возрасте возникает остеопороз. Старики страдают от тяжелых переломов. Этим поражениям сопутствуют: слабость; мышечные судороги в руках и ногах; снижение веса; быстрая утомляемость; повышенная потливость на шее и лице; бессонница; отсутствие аппетита. У больного снижается иммунитет. Выявляется нарушение работы почек и пищеварительного тракта. Возможно появление депрессии.
- Витамин D можно найти в рыбьем жире, твороге, грибах, сливочном масле.





Витамин Е (токоферол)

- Его выраженный недостаток вызывает распад эритроцитов. Отмечаются нарушения функции репродуктивной системы. Основные клинические проявления гиповитаминоза: мышечная дистрофия; снижение зрения; расстройство координации движений; потеря эластичности кожных покровов; тусклые, ломкие волосы. У больного выявляют снижение глубокой чувствительности. Пациентам трудно писать, выговаривать сложные слова, использовать мелкие предметы.
- Витамин Е мы получаем при употреблении растительного масла, отвара шиповника, яиц, овощей





Витамин С

- У взрослых симптомы дефицита витамина С развиваются только после нескольких недель или месяцев недостаточного потребления витамина С. Вялость, слабость, раздражительность, потеря веса, невыраженные миалгии и артралгии могут развиваться рано. Симптомы цинги развиваются через несколько месяцев недостаточности этого витамина. Десны распухают, приобретают багровый цвет, становятся губчатыми и рыхлыми; при тяжелом дефиците легко кровоточат. В итоге расшатываются и выпадают зубы. Раны плохо заживают и легко открываются, возникают спонтанные кровотечения и кровоизлияния, особенно в коже нижних конечностей.
- Витамин С есть, конечно, в цитрусовых, а также в киви и плодах шиповника, ягодах черной смородины, болгарском перце, яблоках и квашеной капусте.





Витамин К (менахинон)

- Его недостаток вызывает нарушение свертываемости крови. Она проявляется повышенной кровоточивостью. У больного часто появляются носовые кровотечения и подкожные кровоизлияния. Возможны кровоизлияния во внутренние полости и органы. Менструации у женщин становятся обильнее.
- Витамин К присутствует в помидорах, яйцах, зелени, зеленом горошке.



Спасибо за внимание

