



Презентацию подготовили студенты
МИ ЛД 205 Еремеева Д.С., и Саввинов
Г.П.



Для чего нужен витамин К человеку ?

▶ **Витамин К** необходим для нормального свертывания крови , также играет важную роль в формировании и восстановлении костей , способствуют превращению фибриногена в фибрин , уменьшают проницаемость стенки капилляров, стимулируют желчеобразовательную функцию печени , способствуют нормальному росту и развитию детского организма

▶ Его применяют при сильных кровотечениях при диатезах (состояние, когда кожа покрывается темными пятнами в результате потери крови капиллярами) и в некоторых случаях расстройства функции печени.

▶ Часто **витамин К** назначают беременным в целях профилактики, для предотвращения гибели новорожденных от кровотечения. Иногда его вводят с целью профилактики женщинам перед родами или хирургическими операциями.

▶ Иногда в пищу человека или животного попадает большое количество испорченного (гнилого) продукта, при этом в организм вводится содержащийся в таком продукте **кумарин** — яд, убийственно действующий на печень. **Афлотоксины, вызывающие раковые заболевания, имеют химическую структуру, подобную структуре кумарина.** Так вот, именно витамин К нейтрализует пагубное действие кумарина, афлотоксинов и других ядов, скапливающихся в организме.

▶ Микроорганизмы в нашем теле вырабатывают достаточное количество этого витамина, но при нарушении функций печени или при длительном употреблении лекарств, этого не происходит.

Витамин К:

способствует нормальному росту и развитию детского организма, препятствует кровоточивости и различным кровотечениям, способствует укреплению костной ткани



Избыток витамина К

- ▶ **Дефицит витамина** - явление редкое, за исключением тех случаев, когда питание резко ограничено или когда взаимодействия с лекарствами влияют на усвояемость витамина. Даже без пищевых источников нормально функционирующая популяция бактерий кишечника может привести достаточно витамина К.
- ▶ Новорожденные на естественном вскармливании рискуют приобрести дефицит витамина К, поскольку женское молоко содержит недостаточное количество витамина, а кишечная флора у них еще недостаточно разрослась, чтобы его производить в необходимых количествах.
- ▶ Суточная потребность для взрослого человека - **20 мг**. При избытке **витамина К** в организме развивается склонность к **тромбообразованию**.



Недостаток витамина К

- ▶ У здоровых людей **К-авитаминоза** не бывает, так как этот витамин широко распространен в продуктах питания и синтезируется микрофлорой кишечника. Однако **К-витаминная недостаточность** наблюдается в следующих случаях:
- ▶ при заболеваниях печени (гепатит, цирроз),
- ▶ при поражении кишечника и нарушении образования этого витамина,
- ▶ при дисбактериозе в результате длительного применения сульфаниламидных препаратов, антибиотиков,
- ▶ в результате передозировки антикоагулянтов,
- ▶ при лечении большими дозами салицилатов.
- ▶ **Дефицит филлохинонов** в организме человека проявляется:
- ▶ гипопротромбинемией,
- ▶ нарушением свертываемости крови,
- ▶ в выраженных случаях - геморрагическим синдромом (гематурия, носовые кровотечения и т. д.).



В чём содержится витамин К?

В чем содержится витамин К? Во всех растениях зеленого цвета есть витамин К, содержание которого более или менее пропорционально содержанию хлорофилла в них. Много этого витамина в листьях крапивы. Во всех растениях зеленого цвета есть витамин К, содержание которого более или менее пропорционально содержанию хлорофилла в них. Много этого витамина в листьях крапивы, сныти, березы. Во всех растениях зеленого цвета есть витамин К, содержание которого более или менее пропорционально содержанию хлорофилла в них. Много этого витамина в листьях крапивы, сныти, березы, липы, малины. Во всех растениях зеленого цвета есть витамин К, содержание которого более или менее пропорционально содержанию хлорофилла в них. Много этого витамина в листьях крапивы, сныти, березы, липы, малины и шиповника. Витамин К содержится в соевом масле, печени, казеине, грецких орехах содержится в соевом масле, печени, казеине, грецких орехах, капусте — белокочанной, цветной, брокколи, кольраби, во всех овощах с зелеными листьями.

Наиболее богаты витамином К зеленые листовые овощи, которые дают от 50 до 800 мкг витамина К на 100 г пищи. Также витамин К содержат: зеленые томаты, плоды шиповника, листья шпината, хвоя, овес, соя, рожь, пшеница. Травы, богатые





Витамин К синтезируется также микрофлорой в кишечнике человека. Следует помнить, что несмотря на то, что витамин К находится в широком спектре овощной пищи, тем не менее, поскольку витамин является жирорастворимым, для того, чтобы его усвоение осуществлялось нормально (неважно, является ли он продуктом деятельности бактерий или получен с пищей), в кишечнике должно быть немного жира.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ