

## АВИТАМИНОЗ

Шайхатарова А.С., студентка 3 курса  
факультета ветеринарной медицины и биотехнологии  
Научный руководитель – Фасахутдинова А. Н., к.б.н., доцент  
Ульяновский ГАУ

**Ключевые слова:** авитаминоз, витамины, человек, недостаточность.

*В данной статье изучены причины авитаминоза, его симптоматика, лечение, а так же чем он может быть опасен.*

**Введение.** Авитаминоз – это полное отсутствие в организме человека одного или нескольких витаминов. Заболевание развивается при недостаточном поступлении нутриентов с продуктами питания, нарушениях процессов расщепления, всасывания или транспортировки веществ, может быть следствием врожденных генетических болезней. Симптомы определяются видом, степенью тяжести витаминной недостаточности. Для диагностики проводится анализ на уровень витаминов в сыворотке крови, клинические, биохимические исследования крови. Лечение включает коррекцию витаминного баланса диетой или препаратами, по возможности – устранение первопричины эндогенных витаминodefицитов.

**Целью работы** является изучение заболевания авитаминоз. Для реализации этой цели были поставлены следующие задачи: рассмотреть понятие авитаминоз; понять причины возникновения и симптоматику; рассмотреть методы диагностики и лечения.

**Результаты исследования.** Основной причиной авитаминозов является несбалансированное питание, вследствие чего человек не получает необходимые витамины. Такая ситуация наблюдается как при добровольном ограничении в пище, например, при строгих диетах с целью похудения, так и при вынужденном – при низком уровне дохода, у людей без постоянного места жительства, страдающих наркоманией. Остальные причины витаминного дефицита объединяются в следующие группы:

- наследственные факторы;
- нарушения пищеварения;
- расстройства доставки витаминов;
- нарушения клеточного метаболизма;
- авитамины.

Признаками авитаминоза могут быть:

- проблемы с кожей (сухость, трещины в уголках рта, воспаления;
- медленное заживление и восстановление после порезов/ожогов/травм);
- частые простудные заболевания;
- хроническая усталость, слабость, расстройство сна;
- выпадение волос, ломкость ногтей.

Витамины подразделяют на жирорастворимые (А, Е, D, К) и водорастворимые – (С и вся группа В).

Жирорастворимые вещества накапливаются в жировой ткани и печени. Водорастворимые вещества организм не умеет запасать, а при избыточном поступлении выводит с мочой.

Причины авитаминоза – комплексные: несбалансированное питание;

- заболевания желудочно-кишечного тракта, ведущие к нарушениям усвоения витаминов;
- нарушения обменных процессов, которые встречаются у лиц злоупотребляющих приемом алкоголя и курящих;
- в группе риска находятся беременные женщины, которым необходимо «есть за двоих».

Симптомы авитаминозов, как правило, довольно специфичны, поэтому заподозрить их удастся при клиническом осмотре больного у врача общей практики (семейного доктора, терапевта или педиатра). Особое внимание уделяется выяснению характера питания больного, наличия у него признаков хронических заболеваний ЖКТ или других факторов риска. Расширенная диагностика включает следующие методы:

- определение уровня витаминов;
- другие анализы крови;
- гормональные исследования;
- инструментальные методы.

При экзогенной витаминной недостаточности, вызванной несбалансированным питанием, возможно изолированное проведение диетотерапии для ликвидации симптомов гиповитаминоза. Обязательным условием для такого лечения является удовлетворительное состояние пациента, отсутствие признаков патологий пищеварительной системы, готовность человека неукоснительно соблюдать врачебные рекомендации, строго придерживаться плана питания.

В большинстве случаев диетотерапию дополняют витаминными препаратами, применяемыми перорально при легких формах заболевания. При тяжелом дефиците медикаменты вводятся парентерально. Для коррекции признаков авитаминоза существуют монопрепараты и поливитаминные комплексы. Лекарства, дозы, схемы введения подбираются специалистом индивидуально. Помимо витаминотерапии, возможны следующие подходы к лечению:

- лечение болезней ЖКТ;
- коррекция мальабсорбции;
- нормализация электролитного баланса[1-8].

**Заключение.** таким образом, с нарушением поступления витаминов в организм связаны 3 принципиальных патологических состояния: недостаток витамина – гиповитаминоз, отсутствие витамина – авитаминоз и избыток витамина – гипервитаминоз.

#### **Библиографический список:**

1. Александрова, Е.В. Биохимические основы витаминологии/ Е.В. Александрова, А.С. Шкода, Д.Н. Юрченко, С.В. Левич. М. -2015. – 187с.
2. Николаева, Л.А. Биологическая роль витаминов в организме. Методы оценки витаминной обеспеченности организма человека. Методы определения витамина С/ Л.А. Николаева, Е.В. Ненахова. – 2021. –С.21-26.
3. Парфенов, А.И.Нарушения обмена веществ, связанные с мальаб-сорбцией витаминов/ А.И. Парфенов, Н.А. Бодунова// Фарматека. – 2014. -№6. –С.7-13.
4. Симанова, Н.Г. Гистология с основами эмбриологии /Н.Г. Симанова, С.Н. Хохлова, А.Н. Фасухудинова //Допущено

Министерством сельского хозяйства РФ в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 310800 «Ветеринария».-Ульяновск, ГСХА, 2013. – 247с.

5.Фасахутдинова, А.Н. Цитология, гистология и эмбриология: учебное пособие для лабораторных занятий /А.Н. Фасахутдинова, С.Н. Хохлова, М.А.Богданова, Н.П. Перфильева. – Ульяновск: УлГАУ, 2023. – 216с.

6. Хохлова, С.Н. Самостоятельная работа студентов в вузе /С.Н.Хохлова, М.А.Богданова, А.Н. Фасахутдинова //В сборнике: Инновационные технологии в высшем образовании. Материалы Национальной научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава. Ульяновск, 2022. -С. 245-252.

7. Юдич, Г.А. Применение цитологического метода исследования при инфекционных заболеваниях //Г.А. Юдич, А.Д. Шишова, А.Н. Фасахутдинова //В сборнике: Интеграционные взаимодействия молодых ученых в развитии аграрной науки. Материалы Национальной научно-практической конференции молодых ученых, в 3 томах. -2020. -С. 198-201.

8.[http://elib.osu.ru/bitstream/123456789/10513/1/3360\\_20121123.pdf?ysclid=legrn1oey4312071245](http://elib.osu.ru/bitstream/123456789/10513/1/3360_20121123.pdf?ysclid=legrn1oey4312071245)

## **BERIBERI**

**Shaihatarova A.S.**

**Keywords:** *vitamin deficiency, vitamins, person, insufficiency.*

*This article examines the causes of vitamin deficiency, its symptoms, treatment, and how it can be dangerous.*