

Весенний авитаминоз у детей



Хотя сегодня на прилавках магазинов нет недостатка в свежих фруктах и овощах, но и взрослые, и дети продолжают страдать от весеннего авитаминоза.

В абсолютном большинстве случаев весенний авитаминоз вызван тем, что:

- организм ослаблен после простудного заболевания, перенесенного зимой;
- фрукты и витамины не содержат нужного количества необходимых витаминов вследствие их разрушения во время длительного или неправильного хранения;

- запас витаминов и минералов, которые должны поддерживать иммунную систему в рабочем состоянии, исчерпан;
- весной происходит перестройка многих систем организма, что приводит к необходимости большего потребления витаминов.

От количества и от качества витаминов и микроэлементов, которые вместе с пищей попадают в детский организм, зависит, начнутся ли у малыша проявления авитаминоза.

Многие полагают, что в весеннем авитаминозе нет ничего страшного, это естественное для любого человека состояние. Но лучше не относиться к авитаминозу столь пренебрежительно.

Когда в организме наблюдается дефицит какого-то микроэлемента или витамина, то данное состояние становится для него привычным, и даже тогда, когда в рационе человека нет недостатка в необходимом количестве витаминов, их потребление организмом продолжает оставаться ограниченным. Это означает, что необходимое количество витаминов, которое требуется для нормального функционирования организма, им не усвоится.

Зимой человек, который в весенне-летнее время недополучил необходимую порцию витаминов, будет истощенным, его иммунитет будет очень слабым, что повлечет за собой постоянные простуды и грипп, а также возникновение депрессивных состояний.

Признаки авитаминоза у детей

Признаки авитаминоза у детей можно спутать с симптомами некоторых заболеваний. Так, порой авитаминоз маскируется под ожирение или даже под такую тяжелую болезнь, как сахарный диабет. Но обычно дефицит витаминов и микроэлементов в детском организме проявляется в гипотиреозе и анемии.

На авитаминоз могут указывать такие признаки, как общая слабость, одышка при физическом напряжении, постоянное чувство усталости, бледность кожи, повышенный аппетит или его отсутствие, учащенный пульс, бессонница, быстрая утомляемость, повышенная потливость.

Для детей основными симптомами авитаминоза являются раздражительность и излишняя плаксивость. Ребенок не может понять, почему ему сложно делать то, что раньше давалось легко, он не может играть так же, как и раньше. Если вы заметили, что малыш страдает от головных болей, он часто простужается, очень быстро утомляется, страдает от излишней сонливости, то лучше всего обратиться за консультацией к педиатру.

Внимание: лечить авитаминоз у детей самостоятельно нельзя, так как это может нанести им вред.

Причины детского авитаминоза

В дополнение к уже перечисленным выше причинам возникновения авитаминоза, к провоцирующим его факторам можно отнести неправильное питание малыша и нарушения его режима. Авитаминоз у детей – не редкость, ведь юный организм очень быстро растет и развивается, и в это время его потребность в витаминах и минеральных веществах очень высока.

Еще одной причиной развития авитаминоза у детей может стать усиленная работа иммунитета, спровоцированная загрязнением окружающей среды. Иммунная система блокирует негативные вещества, которые в условиях плохой экологии попадают в организм, и она тратит на данную деятельность большое число минералов и витаминов. Когда их запас подходит к концу, то защитные свойства иммунной системы снижаются, она начинает работать в принудительном режиме. Как итог – развитие авитаминоза. Решить данную проблему может только специалист. Для того, чтобы установить точный диагноз, ребенку необходимо будет сдать анализ крови.

Лечение авитаминоза у детей без участия врача невозможно, так как необходимо периодически определять, каких витаминов не хватает в организме крохи, и главное, в каких количествах.

Профилактика авитаминоза

Чтобы не пришлось лечить авитаминоз у ребенка, необходима его профилактика. Нужно следить за тем, чтобы питание малыша было качественным и регулярным. Пусть в его рацион будут включены разнообразные фрукты и овощи, зелень, молочные продукты, гречневая и овсяная крупы. Замечательно помогают в профилактике авитаминоза грецкие орехи.

Помните, что именно от вас зависит здоровье малыша!