

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

## Том 1, Выпуск 3, 30 Ноября ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНОВ У ДЕТЕЙ

*Хидиров Ибодулла Боборахматович*

*Республика вторичной медицины и фармацевтики*

*обучение сотрудников и*

*филиал специализированного центра Термез*

*преподаватель медицины, педиатр*

Тел. 94-639-26-11

**Абстрактный.** Следующие признаки можно наблюдать у детей осенью и весной или в начале лета. Постоянная усталость, сонливость, нервозность, капризность, выпадение волос, трещины на губах, сломанные и ломкие ногти. Все эти признаки в совокупности вызывают авитаминоз. Как оказалось, авитаминоз – не сезонное заболевание. Установлено, что данное заболевание встречается у детей в течение всего года. Основная причина этого – неправильное кормление детей, употребление в пищу некачественных консервов и неблагоприятная экологическая обстановка. Витамины А и D можно принимать самостоятельно. Но увеличение количества этих витаминов в организме может привести к различным заболеваниям.

**Abstract.** The following signs can be observed in children in autumn and spring or in early summer. Constant fatigue, sleepiness, nervousness, moodiness, hair loss, cracked lips, broken and brittle nails. All these signs together cause avitaminosis. As it turns out, avitaminosis is not a seasonal disease. It has been found that this disease occurs in children throughout the year. The main reason for this is improper feeding of children, intake of low-quality canned products and unfavorable environmental conditions. Vitamins A and D can be taken independently. But an increase in the amount of these vitamins in the body can lead to various diseases

**Ключевые слова.** Авитаминоз. Сезонное заболевание. Правильное кормление. Неблагоприятная экологическая среда. Тип заболевания. Норма потребления витаминов. Последствия заболевания

**Keywords.** Avitaminosis. Seasonal disease. Proper feeding. Unfavorable ecological environment. Type of disease. The norm of consumption of vitamins. Consequences of the disease.

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

## Том 1, Выпуск 3, 30 Ноября

Одной из проблем, с которой сталкивается население мира, является



*Рисунок 1. Овощи, богатые  
витаминами*

дефицит витамина «А». По данным, 275 миллионов человек в мире испытывают дефицит этого витамина. 14 миллионов из них – дети дошкольного возраста. Более 3 миллионов детей страдают дефицитом витамина А ведущие к смерти. Самое

печальное, что в экспериментах доказано, что это состояние в основном встречается у детей в возрасте от 1 года до 5 лет. Витамин «А» оказывает

общебиологическое действие. В его состав входят химические соединения. Группой соединений, входящих в комплекс витамина А, являются ретиноиды. В его состав входят ретинол (спирт), ретиналь (альдегид) и ретиноевая кислота, а еще одна группа идентифицирована как каротиноиды. В продуктах, которые мы потребляем. Обязательно наличие витамина А. Если этого



*Рисунок 2. Причины авитаминоза*

витамина мало или он отсутствует, возникает железодефицитная анемия, и дополнение его дополнительным питанием будет иметь положительный эффект. Основным источником ретинола в пище являются продукты животного происхождения. Пищевыми источниками каротиноидов обычно являются он желто-

красного цвета и содержится в большом количестве в некоторых листовых овощах, особенно в шпинате. Каротиноиды особенно устойчивы к свету. Если в организме нет нужного количества витамина D, могут начаться всевозможные проблемы со здоровьем. Витамин D полезен для мышц помогает работать, а его недостаток может вызвать слабость и боль. Детское тело начинает болеть, как при гриппе. Если этот дефицит не восполнить, ситуация может ухудшиться. Дефицит витамина D известен как «тихий убийца». Это может привести к повышению кровяного давления. Это

# МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

## Том 1, Выпуск 3, 30 Ноября

состояние тяжелое у детей. Многие родители игнорируют это и не замечают боли у детей. Если у детей начались капризы, следует немедленно обратиться к врачу. Если вы без каких-либо причин заметили у ребенка повышенную потливость, следует немедленно обратиться к врачу. Одной из основных причин потливости является дефицит витамина D. Еще один симптом дефицита витамина D – это депрессия. Но если организм получит нужное количество вещества, проблемы быстро решатся. Если обратиться к врачу, он определит ситуацию по анализу крови. Устранить дефицит витамина D можно: ешьте продукты, богатые витамином D: яичные желтки, начинка из лосося, говядины, печени, сыра, рыбы, молочных продуктов, бобовых и соков.



*Рисунок 3. Дефицита витамин D*

Также примите капсулу витамина D. Правильное питание и умеренные солнечные ванны решат эту проблему.

### Использованная литература

1. *Детские болезни: Учебник* для вузов. 6-е изд. В двух томах. Т. 1. СПб.: Питер,. 2011. -928 с.тр.
2. Пропедевтика *детских болезней : учебник* / под ред. Р. Р. Кильдияровой,. В. И. Макаровой. — 2-е изд., испр. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017- 520 стр
3. *Учебник «Детские болезни»* (4-е издание) открывает предисловие, посвященное столетию со дня рождения академика А. Ф. Тураева.
4. Детские болезни. Для студентов вузов. (Том 1) П. Т. Александровна.
5. Педиатрия: учебник. Н. В. Ежова, Е. М. Русакова. Г. И. Кашеева. – 8-е издание, Высшая школа, 2014. – 639 с.