

Клинические проявления гиповитаминозов



Снижение уровня витамина в организме характеризуется появлением малоспецифических симптомов, часто являющихся общими для дефицита различных витаминов^{1,4}:

- 1) Бледность кожи – недостаток витаминов С, А, РР, В9, В12, Н (В7);
- 2) Сухость кожи – недостаток витаминов С, А, В6, Н;
- 3) Себорея – недостаток витаминов А, В2, В6, РР;
- 4) Угри, фурункулы – недостаток витаминов А, В6, РР;
- 5) Проблемы с волосами (сухость, тусклость, выпадение, перхоть) – недостаток витаминов А, В6, Н;
- 6) Тошнота – недостаток витаминов В1, В6;
- 7) ЖКТ-диспепсия, диареи, нарушения моторики – недостаток витаминов А, РР, В9, В12;
- 8) Снижение аппетита – недостаток витаминов А, В1, В2, В6, В12;
- 9) Конъюнктивит – недостаток витаминов А, В2, В6;
- 10) Склонность к инфекциям – недостаток витаминов С, А;
- 11) Утомляемость, слабость – недостаток витаминов С, А, Е, В1, В2, В12;
- 12) Раздражительность – недостаток витаминов С, В1, В6, В12, РР, Н;
- 13) Бессонница – недостаток витаминов В6, РР;
- 14) Нарушение сумеречного зрения – недостаток витаминов А, В2;
- 15) Стomatит – недостаток витаминов В2, В6;
- 16) Анемия – недостаток витаминов В6, В9, В12;
- 17) Склонность к кровоизлияниям – недостаток витаминов С, Е, К.

По мере усиления дефицита витаминов проявляются специфические признаки, представленные для основных витаминов в таблице 1.

Таблица 1. Внешние проявления гиповитаминозов^{2,3,4}.

Витамин	Симптомы
А (ретинол)	Ухудшение сумеречного зрения (куриная слепота), поражение роговицы, шелушение кожи, ломкость ногтей. Поражение слизистых оболочек ЖКТ, дыхательных путей и мочеполовых
В ₁ (тиамин)	На начальном этапе: ухудшение аппетита, тошнота, боль в икроножных мышцах при ходьбе, ухудшение сна, раздражительность, снижение физической и психической работоспособности. Снижение чувствительности в области стоп и голеней, ослабление сухожильных рефлексов ног. Иногда умеренное похудание. На стадии гипо- и авитаминоза – болезнь бери-бери: - жжение в области стоп, судороги в икроножных мышцах, боли в ногах, мышечная слабость, быстрая утомляемость при ходьбе, хромота; - расстройство памяти, глазодвигательные расстройства, нарушение ориентации в пространстве и времени; - поражение сердца (преимущественно правого желудочка), тахикардия, одышка, отечность.
В ₂ (рибофлавин)	Бледность кожи и поверхностные трещины в уголках рта, сухой, ярко красный язык, атрофия сосочков языка; снижение остроты сумеречного зрения, ощущение жжения в глазах, слезотечение, светобоязнь, конъюнктивит. На поздних стадиях – нервно-мышечные расстройства, анемия.
В ₆ (пиридоксин)	Дерматоз лица, волосистой части головы и шеи, стоматит, анемия, снижение аппетита, тошнота, рвота. Повышенная возбудимость и судороги.
В ₉ (фолиевая кислота)	Анемия. Отмечаются снижение аппетита, рвота, диарея, общая слабость и утомляемость. У детей: задержка роста и умственного развития.
В ₁₂ (кобаламин)	Анемия вследствие нарушения кроветворения. Поражения спинного мозга и периферических нервов проявляются в виде онемения стоп и кистей, неустойчивой походки, ослабления памяти.
С (аскорбиновая кислота)	На ранних стадиях: повышенная утомляемость, снижение работоспособности, раздражительность, вялость, снижение устойчивости к холоду, повышение частоты простудных заболеваний. При дальнейшем развитии: бледность кожи, цианоз губ, щек, рыхлость и кровоточивость десен; появление кровоизлияний вокруг волосяных фолликулов на ногах, медленное заживление ран и образование язв, развитие гингивита и стоматита.
D (кальциферол)	Мышечная гипотония, крошащиеся зубы, ломкость ногтей. Нарушение формирования костной ткани, ее размягчение, искривление костей и частые их переломы (рахит).
Е (токоферол)	Мышечная гипотония, дистрофия, анемия. Нарушение репродуктивной функции (спермато- и овогенеза, развития плаценты).
К (нафтохинон)	Нарушение образования протромбина и, как следствие, нарушение свертываемости крови. Геморрагический синдром: кровотечения (носовые, из десен, желудочно-кишечные), подкожные кровоизлияния. Может служить предпосылкой остеопороза.
РР (никотиновая кислота)	Пеллагра, проявляющаяся в виде симптомокомплекса «три Д»: дерматит, диарея, деменция. Кожа покрывается пигментными пятнами и шелушится; язык становится ярко-красным, болезненным, с трещинами. Расстройство пищеварения в виде тошноты, болей в животе, диареи. Головные боли, головокружение, апатия, которая сменяется депрессией и слабоумием.
Н (биотин)	Дерматит с избыточной секрецией сальных желез, очаговое выпадение волос, ломкость ногтей. Часто сопровождается усталостью, мышечной болью, анемией.

Материал подготовил Павел Васильев

Список литературы

1. Василевский И.В. Клинико-фармакологические аспекты рационального применения витаминно-минеральных комплексов у детей // Медицинские новости. – 2010. – № 2. – С. 6-11;
2. Литвицкий П.Ф. Нарушения обмена витаминов // Вопросы современной педиатрии. – 2014. – Т. 13. - №4. – С. 40-47;
3. Морозкина Т.С. Витамины: Краткое рук. для врачей и студентов мед., фармацевт. и биол. специальностей / Т.С.Морозкина, А.Г.Мойсеенок. – Мн.: ООО «Асар», 2002. – 112 с; ил.
4. Савченко А.А. Витамины как основа иммунометаболической терапии / А.А.Савченко, Е.Н.Анисимова, А.Г.Борисов, А.Е.Кондаков. – Красноярск: Издательство КрасГМУ, 2011. – 213 с.