



7 БОЛЕСТИ, СВЪРЗАНИ С ДЕФИЦИТ НА ВИТАМИНИ

1



1. БЕРИ-БЕРИ

Болезтта Бери-Бери е предизвикана от изразен тиаминов дефицит. Тиаминът или още витамин В1, е жизненоважен за нормалното развитие на нервната система понеже той участва в синтеза на ацетилхолин и GABA. Необходим е още за мускулната тъкан, растежа, възпроизвеждането, здравата кожа и коса, хемопоезата и имунната функция. Приемът на големи количества кафе, чай, сурова пресноводна риба и водни животни с черупка, може да доведе до дефицит на витамина. Депата на организма са малки и бързо се изчерпват. Болезтта Бери-Бери засяга сърдечно-съдовата система и нервната система, води до сърдечна недостатъчност и синдрома на Wernicke Korsakoff. Бери-бери в по-леките си варианти протича с гадене, загуба на апетит, кахексия, обстипация.

2



2. ПЕЛАГРА

Болезтта на ниациновия дефицит, или още дефицит на вит. В3, се нарича пелагра и е описана за първи път през 18 век. Витамин В3 се включва в близо 200 ензимни реакции и е съществен за тъканите на здравата кожа, езика и храносмилателната система, за образуването на еритроцитите, половите хормони, кортизона, тироксина и инсулина, както и за нормалното развитие на нервната система. Симптомите на пелаграта включват диария, дерматит, деменция и може да завърши фатално. Пелаграта е болестта на трите „Д“-та.

3



3. ДЕФИЦИТ НА БИОТИН

Дефицитът на биотин или витамин В7 причинява обриви, косопад, анемия и психични разстройства с халюцинации, депресия, сънливост. Витамин В7 се съдържа в месото, черния дроб, млякото, фъстъците и някои зеленчуци. Този дефицит зачести откакто се консумират сурови яйца. Един от протеините, открити в суровия яйчен белтък, свързва витамин В7 и затруднява използването му от тялото, което води до дефицит. Лек недоимък на биотин се открива у бременни жени, поради което добавките са препоръчителни в този период.

4. СКОРБУТ

Скорбут се причинява от дефицит на витамин С. Витамин С е ко-фактор в хидроксилирането на протеините, необходим е за синтеза на колаген, L-carnitine, някои невротрансмитери, за резорбцията на желязо и като мощен антиоксидант. Витамин С регулира проницаемостта на кръвоносните съдове, участва в процесите на кръвосъсирване и регенерация. Необходим е за ремоделирането на костите

Витамините са биологичноактивни вещества, участващи в жизненоважни процеси като метаболизъм, растеж и развитие на организма. Адекватните нужди за човешкия организъм се задоволяват главно от пълноценното хранене. Хипо- и авитаминозите могат да настъпят в резултат на нарушена резорбция – стомашно-чревни заболявания, болести на обмяната или в резултат на повишен разход – бременност, инфекции, тежка физическа дейност.

и дентина. Повишава устойчивостта на организма към инфекции и студ. Физическият и емоционален стрес повишават необходимостта от витамин С. Скорбутът причинява летаргия, петна по кожата, кървене на венците, загуба на зъби, треска и смърт. През 18^{-ти} век е установено, че конското месо и цитрусовите плодове лекуват скорбут, а британските моряци са консумирали лайм до степен, че са били наречени „лийми“.

5. РАХИТ

Рахитът се причинява от дефицит на витамин D. Най-важната функция на витамин D е регулирането на калциевите серумни нива. Витамин D участва в регулацията на имунната система, потиска възпалението. Регулирането на калциевите нива е изключително важно за невро-мускулното предаване и мускулните съкращения. Дефицитът на витамин D води до редуциране на калциевото ниво от костите, което се манифестира при децата с рахит, а при възрастните – с остеомаляция. Рахитът причинява трайни деформации на костите. В едни случаи колената се раздалечат и образуват „О“ байне, а в други случаи – „Х“ байне. Други признаци за болестта са, че детето е раздразнително и нервно, стряска се по време на сън и се поти, оформя се плешиво петно. Рахитичните деца са предразположени и към други болести – туберкулоза на костите и белите дробове, анемия, късно развитие на речта.

6. АРИБОФЛАВИНОЗА

Арибофлавинозата е дефицит на витамин B2 и се характеризира със зачервени подути напукани устни и език, фотофобия, загуба на апетит, слабост, умора, депресия, анемия, загуба на зрение, дерматит. Рибофлавинът е жизненоважен за нормалното възпроизвеждане, растеж, възстановяване и развитие на телесните тъкани включително лигавици, кожа, коса, нокти, съединителна тъкан и имунна система. Има значение за нормалната функция на окото, подобрява жлъчетворната функция на хепатоцитите. Изразеният дефицит е рядък и често се среща комбиниран с дефицит на други витамини от групата В.

7. ДЕФИЦИТ НА ВИТАМИН К

Недостатъчност на витамин К се развива рядко. Проявите на хиповитаминоза К се изразяват с удължено време на съсирване, лесно предизвикани кръвонасядания и кръвотечения (епистаксис, хематурия). Възможно е да се развие при болни с продължителна диария, обструктивна жълтеница, чернодробни заболявания, малабсорбция. Установено е, че дефицитът на вит. К има значение за развитие на остеопороза. Витамин К участва в костния метаболизъм и бъбречната функция. ■



4



5



6



7