



З настанням холодів, а ще ймовірніше, по їх завершенню, ближче до весни більшість з нас помічає деяке погіршення загального стану здоров'я. Стомленість, сонливість, різні прояви депресивних станів, а також ламкість волосся і лущення шкіри ми традиційно пов'язуємо з авітамінозом і, поставивши собі такий діагноз, починаємо боротися з проблемою.

Проте, сімейний лікар, кандидат медичних наук Гетьман Олеся Іванівна, до якої звернулися з проханням роз'яснити дане питання, поспішає запевнити нас в тому, що авітаміноз є захворюванням, яке абсолютно не варто асоціювати із зимовими холодами і сезонним браком вітамінів. Олесі Іванівні, як практикуючому лікарю, відома достатня кількість випадків осіннього авітамінозу, коли, здавалося б, наш організм в міру наситився різними вітамінами і живильними речовинами. Причиною весняного авітамінозу є неправильний підхід до зимового проведення часу і раціону харчування.

Внутрішніми ознаками авітамінозу є пронос або, навпаки, запор, паління всередині, судорожні скорочення м'язів і колення в тілі.

З авітамінозом також зв'язують сонливість, поганий настрій і схильність до депресії. Зовнішніми ознаками авітамінозу є сухість і лущення шкіри, її блідий кавово-молочний колір, замість рум'яності; ламкість волосся і нігтів; герпес.

Подібні симптоми легко сплутати з такими ж погіршеннями зовнішнього вигляду, які можуть бути викликані, наприклад, обвітренням або тривалим перебуванням на морозі. Не варто поспішати, у такому разі, висувати гіпотезу про те, що у вас авітаміноз. Для того, щоб діагностувати брак яких-небудь вітамінів і мінералів і заповнити його, Олеся Іванівна настійно рекомендує зробити загальний аналіз крові, і слідувати рекомендаціям лікаря у разі зміни нормальної картини.

Консультація лікаря в даному випадку є вкрай бажаною. Прийом комплексних вітамінно-мінеральних препаратів за власним розсудом рідко може нормалізувати ситуацію - в кращому разі вживання таких комплексів пройде непомітно і неефективно для організму, також вони можуть справити "враження плацебо", а у гіршому разі можна викликати алергічну реакцію на ті або інші складові, не потрібні організму. Вітамінні препарати відпускаються в аптеках без рецепту, і набувати їх ви можете на свій розсуд, нічого негативного в такому споживанні лікарі не бачать, будь то звична з дитинства аскорбінка чи ж новомодний вітамінний комплекс, дію якого ви знаходите ефективною для себе. Якщо ж у вас існує можливість проконсультуватися з кваліфікованим фахівцем, не нехуйте нею, таким чином, ви збільшите шанси дійсно поліпшити своє

здоров'я. Прийом вітамінно-мінеральних комплексів в обов'язковому порядку повинен призначатися особам, які перенесли вірусні захворювання або оперативні втручання, в таких випадках вкрай необхідне зміцнення імунної системи шляхом збагачення організму корисними речовинами.

Продовження [Як уникнути авітамінозу](#)