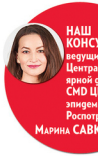
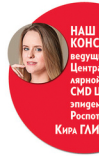
В дефиците

Жители больших городов испытывают недостаток полезных веществ. Весной это особенно сказывается на самочувствии.



НАШ КОНСУЛЬТАНТ
ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора
Марина САВКИНА



НАШ КОНСУЛЬТАНТ
ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора
Кира ГЛИНКА

ВИТАМИН D

Необходим для работы нервно-мышечной системы и иммунитета, выполняет противовоспалительную функцию. Большая часть территории России находится в северных широтах, низкая солнечная активность препятствует его выработке. Тревожные симптомы – слабость мышц, трудности при ходьбе, склонность к падениям. Может развиться остеопороз.

Профилактика: содержится в лососевых, селедке, консервированных сардинах, тунце. Чуть меньше – в сметане, сливочном масле, яйцах, сыре, говяжьей печени. Рекомендуется раз в год проверять уровень 25(OH) D в крови. Норма – не более 30 нг/мл. Есть отклонения? Врач назначит препарат и дозу.

ВИТАМИН B_{12}

Участвует в клеточном делении, его дефицит может привести к анемии. Появляются слабость, возбудимость, утрата чувствительности конечностей. B_{12} плохо всасывается при заболеваниях кишечника и желудка. Влияют также прием лекарственных препаратов, недостаточное поступление вещества с пищей.

Профилактика: поступает в организм с растительными и животными продуктами. Устойчив к термообработке. При подозрении на анемию понадобится широкий спектр обследований, в том числе общий и биохимический анализы крови.

ЙОД

Снижение уровня микроэлемента приводит к развитию зоба, увеличению щитовидной железы, гипотиреозу, тиреотоксикозу. Сопровождается упадком сил, сонливостью, мышечной слабостью, частыми рецидивами болезней. Могут беспокоить отеки, набор веса, расстройство менструальной функции. Ухудшается память.

Профилактика: если есть перечисленные состояния, обратитесь к эндокринологу. В первую очередь стоит проверить уровень тиреотропного гормона (ТТГ), тироксина (Т4), трийодтиронина (Т3) в крови. Рекомендуется употреблять йодированную соль.

ЖЕЛЕЗО

Участвует в обеспечении клеток кислородом, кроветворении, росте тканей. Дефицит долгое время может быть скрытым. Признаки – головокружения, шум в ушах, «мушки» перед глазами, одышка, шелушение кожи, ломкость волос, изменение вкусовых ощущений, обоняния.

Профилактика: железом богаты печень, бобовые, шпинат, абрикосы, чернослив. Анализ на содержание ферритина позволяет вовремя заметить проблему. Его концентрация в крови снижается еще до появления симптомов. Наиболее информативно исследование на растворимые рецепторы трансферрина. По результатам при необходимости врач выпишет препараты железа.

МАГНИЙ

По содержанию в организме занимает четвертое место после натрия, калия и кальция. Недостаток сказывается на всех системах. Среди жалоб – мышечные судороги, сердечные симптомы, мигрени, нарушения сна и памяти.

Профилактика: обнаружить проблему сложно. Показатели могут быть в пределах нормы, а организм уже испытывает дефицит. Назначают анализы крови, мочи, слюны, волос. Стоит включить в рацион минеральные воды и продукты с высоким содержанием элемента: тыквенные семечки, орехи, гречку, морскую капусту.

Пожилым и малоактивным людям особенно важно следить за уровнем витаминов.

А ЧТО ЕЩЕ

Изолированный дефицит фолиевой кислоты (витамина B_9) встречается довольно редко. Обычно в этом случае также снижены показатели железа и белка. Потребность в веществе вырастает во время беременности, оно необходимо для развития плода. Чтобы витамин хорошо усваивался, нужно употреблять сырые овощи. Нехватка фолиевой кислоты также развивается из-за мутации генов. Выяснить это поможет специальный генетический анализ. Если предположение подтвердится, пациенту понадобится специальная форма витамина B_9.

Анна Герасименко
style@antennatv.ru

Фото: Shutterstock