

## За и против

# А МНЕ ОПЯТЬ ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ...

Витамины

**Существует несколько категорий людей, которым особенно нужны витамины. В первую очередь это вегетарианцы, пожилые люди, те, кто злоупотребляет алкоголем и находится в длительном нервном напряжении, страдающие сахарным диабетом, а также постоянно выполняющие тяжелую физическую работу. Получается, что в дополнительном приеме витаминов нуждается более половины населения планеты, но как понять, в чем именно организм испытывает дефицит?**

Самым информативным способом понять, есть у вас авитаминоз или нет, является специальный анализ крови на витамины — его выполняют сегодня в некоторых лабораториях. Правда, стоимость такого анализа по всем витаминным группам обойдется в круглую сумму, да и не в каждом городе такую лабораторию можно найти.

Но не все так сложно, поскольку медицине известны определенные признаки, по которым можно хотя бы предположительно понять, каких витаминов не хватает вашему организму.

## **Какого цвета язык**

В первую очередь осмотрите свой язык. Если он окрашен в ярко-багровый цвет, это может быть признаком нехватки витамина  $B_1$ . Если язык будто отполирован и в нем ощущается покалывание и жжение, скорее всего, вам требуется витамин  $B_{12}$ . Появление трещин или «заедов» в уголках рта свидетельствует вовсе не об инфекции (как думают некоторые), а о дефиците  $B_2$  или  $B_6$ : при нехватке первого появляется еще и себорея, а при дефиците второго — судороги

в ногах. Жжение в стопах может сообщать о недостатке  $V_3$ . Бегающие мурашки, покалывание или слабость в ногах явно свидетельствуют о кризисе с витамином  $V_{12}$ . Снижение чувствительности ног к теплу, холоду или боли, а также внезапное возникновение болезненности в икроножных мышцах — признак дефицита  $V_1$ .

### Обратите внимание на ногти и десны

Теперь обратите внимание на свои ногти. Их ломкость и появление поперечных белых полос — результат того, что организму требуются витамины А и D. Также о дефиците первого просигналил специфическое снижение зрения (так называемая «куриная слепота»): когда человек прекрасно видит при хорошем освещении, но в сумерках и темноте острота зрения у него снижается, и предметы выглядят расплывчатыми. Также при нехватке витамина А могут возникать помутнение конъюнктивы глаз и повышенная сухость кожи. Как ни странно, то же шелушение появляется и при избытке этого витамина. Жирной и лоснящейся кожа становится, когда организму требуются  $V_2$ ,  $V_6$  или РР.

Кровоточивость десен при откусывании твердой пищи или чистке зубов, а также обнажение корней зубов могут быть признаками дефицита витаминов С и Р.

Анемия (снижение гемоглобина в крови), как правило, сопровождается дефицитом  $V_{12}$  и  $V_9$  (фолиевой кислоты). Еще один признак нехватки последней — нарушение всасываемости в кишечнике, при котором случаются частые поносы и бурление в животе. К группе людей, которым необходим дополнительный прием  $V_9$ , относятся пациенты с ревматоидным или псориатическим артритом, принимающие метотрексат.

Несколько слов следует сказать о витамине Е: при его нехватке может снижаться либидо (половое влечение) и развиваться бесплодие.

Кроме вышесказанного следует обратить внимание на так называемые неспецифические признаки авитаминоза.

А.Н. Ломакин

В частности, при дефиците витаминов группы В человека часто беспокоят слабость, раздражительность, вспыльчивость, повышенная утомляемость. Конечно, такие симптомы могут быть следствием стресса, усталости или обычного недосыпа, но в то же время они сопровождают и авитаминоз. Поэтому, если вы чувствуете, что в последнее время стали крайне раздражительны и даже испытываете вспышки гнева, не спешите идти на прием к психиатру, ведь вполне вероятно, вашему организму просто не хватает витаминов группы В. В таком случае можно обратиться к терапевту, чтобы доктор назначил вам необходимый курс витаминов — вполне вероятно, в форме инъекций.

Кстати, отдельно скажу о «новом витамине В<sub>17</sub>» — веществе, которое получают из косточек плодовых растений (слив, абрикосов и других). На самом деле это вещество достаточно токсично, и употреблять его не стоит. Тем более — верить в популярные истории о том, что оно якобы лечит онкологические заболевания. Пока об этом веществе не будет конкретной научной информации, я бы вообще не рекомендовал его принимать.

### **Натуральные или химические?**

Понятно, что мы не можем круглый год доставлять в свой организм весь комплекс свежих витаминов. И зимой у многих возникает вопрос: а стоит ли употреблять аптечные добавки или лучше не пить «химию» и подождать очередного лета? Ждать не стоит, потому что большинство современных витаминов получают из естественных продуктов, так что их химическая формула не отличается от тех овощей и фруктов, которые вы употребляете в свежем виде. Но имейте в виду, что речь идет о качественных витаминах.

Иногда случается так, что на витаминные таблетки у человека возникает аллергия. В таком случае следует сконцентрироваться на продуктах питания, которые снабдят орга-

низм первоочередными витаминами группы В. К ним относятся отруби, злаки, печень, пивные дрожжи, перга (цветочная пыльца, которую надо употреблять только в правильных дозах)...

Витамины группы В прекрасно сочетаются между собой, так как наш организм привык усваивать их одновременно из природных источников. А чтобы витамины не конфликтовали между собой и правильно усваивались, их водорастворимые разновидности (витамины группы В) не следует совмещать по времени с жирорастворимыми (А, D и E): то есть желательно, чтобы между употреблением первых и вторых проходило некоторое время.

Пить витаминные комплексы лучше в период «дефицитных» сезонов. Понятно, что в конце лета и начале осени, когда мы уже наелись природных витаминов из фруктов и овощей, употреблять аптечные таблетки нет необходимости. А вот в конце зимы и ранней весной, когда организму явно не хватает чего-то летнего с грядки, витаминный курс можно пропить от одного до двух месяцев.

### **Когда полезное превращается во вредное**

Некоторые считают, что витамины необходимо пить всегда и всем, но это большое заблуждение. В качестве антипримера приведу одну из жизненных ситуаций, которая случилась с моей пациенткой, прочитавшей в модном журнале, что витамин А замедляет старение. Преисполнившись надежд, она принимала этот витамин долго и в больших дозах и в один день проснулась ... с кожей желтого цвета. А поскольку к этой желтизне у женщины добавились еще слабость и тошнота, врачи, которые ее осматривали, решили, что у пациентки инфекционный гепатит, и ее положили в инфекционное отделение больницы. К счастью, там довольно быстро удалось выяснить, что эта «желтуха» была вызвана передозировкой витамина А.

## А.Н. Ломакин

Другая моя пациентка решила просто так «попить витаминчиков для профилактики». Ее увлечение длилось несколько месяцев, в результате чего у женщины начали выпадать волосы, а на теле появились сыпь и кожный зуд, стали болеть кости и суставы. Она пришла ко мне именно с суставными болями, а все остальное мы выяснили попутно. Каково же было удивление женщины, когда она узнала, что все эти симптомы стали следствием передозировки витаминами.

Давайте разберемся – передозировка каких веществ особенно опасна. В первую очередь жирорастворимых: витаминов А, D и E.

Слишком высокие дозы витамина А могут вызвать поражения печени: орган увеличивается в размерах, появляются желтуха, слабость, сонливость, головная боль. Может повыситься внутричерепное давление, возникнуть тошнота или рвота, боли в костях и суставах. При длительной передозировке начинают выпадать волосы, а кожа становится сухой, шелушится. Острое отравление (хотя такое бывает в крайне редких случаях) может привести к судорогам и параличу. Конечно, существуют случаи, когда витамин А принимать необходимо. Но при этом не следует превышать дозы, указанные на упаковке, и самостоятельно продлевать курс приема: максимальная его длительность должна составлять не более двух месяцев.

Витамин D вырабатывается в организме самостоятельно, под влиянием солнечного света. Но учитывая, что многие из нас редко совершают прогулки под солнцем, поступление этого витамина в организм необходимо обеспечивать извне. К сожалению, проблемы, связанные с остеопорозом, сегодня так часто упоминаются в СМИ, что люди стали употреблять витамин D «на всякий случай» и в очень больших дозах. Следует знать, что при переизбытке этого витамина человек становится нервным, у него поднимается давление, может появиться тошнота, которую обычно списывают на проблемы с желчным пузырем или поджелудочной железой. Кроме того, при передозировке страдают почки: в них начинает от-

кладываться кальций и формируются камни. Конкременты могут откладываться и в желчном пузыре. Чтобы этого не произошло, витамин D лучше принимать под контролем анализов на содержание в крови кальция и самого витамина. Длительность приема витамина D также не должна превышать двух месяцев.

Витамин E многие считают антиоксидантом, который замедляет старение. В разумных дозах он действительно полезен, повышая способность к зачатию и являясь защитой от атеросклероза. Но если принимать витамин E слишком долго и в больших дозах, то под его воздействием повышается уровень холестерина в крови, может развиться головная боль, появиться повышенная утомляемость. А при сочетании больших доз этого витамина с курением человек рискует получить инсульт. Терапевтическая доза витамина E не должна превышать 100 мг в сутки, а в целом потребность в нем организма составляет 8-12 мг в день.

Фолиевая кислота (витамин B<sub>9</sub>): в последнее время ее дефицит встречается редко, а у большинства даже наблюдается избыток. Между тем, это не является хорошим сигналом, ведь слишком большое количество B<sub>9</sub> нарушает работу так называемых «киллеров» в организме — образований, которые «охотятся» за раковыми клетками. Поэтому еще раз подчеркну, что длительный прием фолиевой кислоты здоровым человеком в избыточных дозах приводит к снижению противовирусного и противоонкологического иммунитета.

Теперь поговорим о «самом полезном» (как считают многие) витамине C. На самом деле вокруг него создано огромное количество мифов, которые представляют витамин чуть ли не панацеей от всех болезней. Однако клинические исследования, проведенные не так давно по поводу свойств витамина C, показали, что его высокие дозы на самом деле не являются терапевтическими. Кроме того, Немецкий фонд борьбы с болезнями сердца издал специальное предупреждение о бесполезности больших доз витаминов для человека, который питается нормально. А на одной из

**А.Н. Ломакин**

конференций Американской кардиологической ассоциации группа ученых сделала заявление о том, что избыточные дозы витамина С, который некоторые пациенты принимают для лечения атеросклероза, могут, наоборот, вызвать более быстрое развитие этой болезни. Поэтому, если вы хотите принимать этот витамин безопасно, пейте его в разумных дозах, учитывая, что потребность взрослого человека в нем составляет 30-90 мг в сутки. Для профилактики авитаминоза можно употреблять 50-100 мг витамина С в сутки, а при авитаминозе — максимум 250 мг в день и не более трех месяцев.

Применение витамина С на протяжении долгого времени может привести к образованию оксалатных камней в почках, а также в желчном пузыре. Кроме того, от передозировки появляются нервозность, кожный зуд, нередко — сыпь, повышается давление. Помните таблетки «аскорбинки», которые мы, будучи детьми, покупали в аптеке и ели просто так, потому что они вкусные? У многих после этой вкуснятины появлялась сыпь, а родители гадали — откуда же она взялась?.. А вообще в рационе современного человека витамина С вполне хватает, и диагноз цинги сегодня уже практически никому не ставят. Поэтому соблюдайте осторожность.

О том, какие витамины действительно необходимо принимать почти каждому из нас, я уже сказал выше, но не грех повторить: это витамины группы В. Кстати, передозировка ими практически невозможна, потому что они являются водорастворимыми и легко выводятся почками. То есть избыток витаминов группы В при необходимости удаляется самим организмом.

**Александр ЛОМАКИН,  
врач-терапевт.**