



Симптомы недостатка/ переизбытка витаминов

Гиповитаминоз

Дефицит витамина В₆, В₉ и В₁₂:

- уменьшением эритроцитов в крови – анемия;
- одышка, бледность лица и слизистых оболочек;
- недостаток кислорода в мозге: снижается производительность, появляется головная боль и головокружение;
- тошнота;
- проблемы с глотанием;
- боль в животе и пояснице.

Дефицит витамина В₁:

- развитию болезни бери-бери, (нарушения со стороны кровообращения, нервный паралич);
- водянка;
- уменьшение мышечной массы.

Недостаток витамина В₂:

- развитие арибофлавиноза (сопровождается появлением проблем с кожей и перхоти);
- у детей – нарушение зрительных функций и задержка роста.

Недостаток витамина А:

- развитие ночной слепоты (снижается производительность зрения в темноте и сумерках).

Дефицит кальциферола (витамина D):

- остеомаляция (размягчение или хрупкости костей у взрослых);
- снижение физической выносливости, общая слабость даже при достаточном объеме сна;
- мышечная слабость, особенно в области шеи, плечевого и тазового пояса, бедра, лопаточной области;
- спазмы в мышцах;
- боли в суставах;
- диффузные боли в мышцах;
- нарушение равновесия;
- плохая концентрация внимания;
- головные боли;
- перепады настроения, беспокойство или депрессия.

Недостаток аскорбиновой кислоты (витамина С):

- цинга – язвенное заболевание слизистой оболочки полости рта с кровоточивостью десен, кровоизлияния в кожу и мышцы.

Гипервитаминоз

Передозировки витамина В₁, В₆, В₉ и В₁₂:

- повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость;
- тахикардия;
- головные боли;
- тошнота;
- покраснение кожных покровов;
- диссомния (те или иные нарушения сна).

Гипервитаминоз витамина В₂

не описан. При введении больших доз витамина В₂ избыточное накопление флавинов в тканях не происходит, так как рибофлавин быстро выделяется с мочой.

Гипервитаминоз витамина А:

- повышение внутричерепного давления;
- сонливость, раздражительность;
- боли в животе, тошнота, рвота;
- шелушение кожи;
- редко растущие, жесткие волосы, алопеция бровей, сухая, грубая кожа, сухость глаз, потрескавшиеся губы;
- сильная головная боль, общая слабость;
- кортикальный гиперостоз костей и артралгия, особенно у детей;
- легко возникают переломы, особенно у пожилых;
- у детей – зуд, анорексия и нарушения развития.

Избыток витамина D:

- гиперкальциемия (повышенное содержание кальция в крови);
- вялость, слабость, эмоциональной неустойчивостью, диссомния;
- мышечно-суставные боли.

Гипервитаминоз витамина С:

- нарушения со стороны ЖКТ: тошнота, рвота, метеоризм, понос, кишечные спазмы и т.д.;
- осложнения в сердечно-сосудистой системе – перевозбуждение, инсомния, головная боль;
- кожные аллергические реакции и ангионевротические отеки;
- редко – случаи анафилактического шока и спонтанного прерывания беременности.