

Таблица 3.21. Оценка резистентности капилляров кожи

Число петехий	Обеспеченность организма витамином С	Степень прочности капилляров кожи
До 5	Отличная	I
От 6 до 15	Хорошая	II
От 16 до 30	Удовлетворительная	III
Более 30, располагаются в виде венчика	Неудовлетворительная	IV
Не поддаются подсчету, сливная реакция, большой кровоподтек	Низкая	V

При достаточной обеспеченности витаминами С и Р у здоровых людей прочность капилляров кожи I и II степени. III степень прочности капилляров указывает на субнормальные, прегиповитаминозные состояния организма, а IV и V степени обозначают развитие гипо- и авитаминоза.

Выявление микросимптомов витаминной недостаточности организма

В обязанности медицинской службы войсковых частей входят анализ жалоб, анамнестических данных и оценка клинических показателей, результатов изучения фактического питания.

Целенаправленные медицинские осмотры позволяют обнаружить скрытые формы витаминного дисбаланса. Основой диагностики гиповитаминозов у личного состава частей являются клинические проявления витаминной недостаточности, так как состояние кожи, языка, зева, конъюнктивы в значительной степени связано с обеспечением витаминами. Медицинские работники, как правило, хорошо распознают геморрагический синдром при недостаточности витамина С, обычно сочетающейся с дефицитом витаминов группы Р. Однако недостаточность витаминов А и группы В устанавливают с большим опозданием и не всегда. Изучение качественного и количественного состава пищи, в сочетании с опросом и тщательным осмотром видимых слизистых оболочек, кожного покрова, глаз позволяет выявить начальные изменения, когда заболевание еще не перешло в выраженный авитаминоз. При соответствующих навыках и знаниях выявить симптомы витаминной недостаточности нетрудно.

Выраженность частоты клинических симптомов при дефиците витаминов обозначены следующим образом: ++ встречается очень часто; + часто; ± редко.

Задание для аудиторной работы

1. Определите признаки витаминной недостаточности организма.
2. Составьте примерный полный суточный рацион, применив метод 24-часового воспроизведения, и посчитайте поступление витаминов. Учтите потери витаминов при кулинарной обработке продуктов. Расчет ведется по таблицам из справочника «Химический состав пищевых продуктов» (табл. 3.22).
3. При обнаружении витаминной недостаточности рациона питания, предложите мероприятия по коррекции дефицита витаминов, исходя из физиологической потребности организма (женщины и мужчины 18–29 лет, I группа).
4. Дайте оценку полученным результатам.

Клинические симптомы витаминной недостаточности

Жалобы	Недостаток витаминов
Общая слабость, недомогание, повышение умственной и физической утомляемости; головные боли	A+; B ₁ +; B ₂ +; PP+; B ₆ +; C+; P+
Подавленность, раздражительность, вспыльчивость, потливость	B ₁ +; B ₂ +; PP+
Ухудшение сна, бессонница	B ₁ +; B ₂ +; PP++
Потеря чувствительности и двигательная слабость, потеря коленного рефлекса, болезненность икроножных мышц	B ₁ +; B ₆ +
Боли в мышцах ног при ходьбе	C++; P+
Сухость во рту, носу, глотке	A++; PP++; B ₆ +
Визуальные изменения	
Ногти	
Ломкость — образование зазубренных краев	A+
Исчерченность — поперечные или продольные возвышения или бороздки учитываются при обнаружении более чем на одной конечности. Двусторонняя ложкообразная вдавленность ногтей на пальцах рук.	A++
Кожа	
Петехии	C++; P+
Сухость	A++; PP+; B ₆ +
Общая сухость кожи с легким отрубевидным шелушением	A++; B ₁ +; B ₂ +; PP+; B ₆ +