

Люди старше 60 лет особенно нуждаются в дополнительном приеме витаминов и полезных микроэлементов, которые помогут поддержать работу организма и замедлить процессы старения.

Лучше регулярно принимать витаминно-минеральные комплексы с дозировками, не превышающими суточной потребности. Именно комплекс витаминов, близкий по своему составу к витаминам, поступающим в организм при полноценном сбалансированном питании, необходим пожилому человеку для поддержания здоровья.

Если доктор видит симптомы, указывающие на дефицит какого-то витамина или минерала, тогда назначается монотерапия для решения конкретной проблемы.

Врачами доказана необходимость применения витаминотерапии в комплексном лечении ряда патологических состояний у пожилых пациентов<sup>3</sup>. Сердечно-сосудистые заболевания и инсульт, а также когнитивные нарушения при деменции или болезни Альцгеймера часто развиваются на фоне дефицита витаминов.

*Назначать витамины для пожилых людей должен только лечащий врач, опираясь на возраст, общее состояние и жалобы пациента. При выборе витаминно-минерального комплекса необходимо учитывать наличие хронических заболеваний.*

## НЕ НАВРЕДИ!

**Гипервитаминоз** — острое расстройство в результате интоксикации сверхвысокой дозой одного или нескольких витаминов (содержащихся в пище или витаминсодержащих препаратах).



*Чаще всего гипервитаминозы вызываются приёмом резко повышенных доз витаминов А и D.*

Лечение производится отменой приёма витаминов, обильным питьём (форсированный диурез), антидотами.

### Симптомы переизбытка витаминов

Существуют общие возможные симптомы передозировки витаминами и другими микроэлементами.

Они имеют сходство с признаками отравления: нарушения работы желудочно-кишечного тракта

(отсутствие аппетита, боль в животе, тошнота, рвота, диарея), головная боль, спутанность сознания, судороги, бессонница, сонливость и другие расстройства нервной системы, нарушения работы печени, селезёнки и почек.)



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
**ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**

# ВИТАМИНЫ

## ЧТО НУЖНО О НИХ ЗНАТЬ



### ШКОЛА ПАМЯТИ «СКРЕПКА»

Государственное автономное учреждение  
Саратовской области «Комплексный центр  
социального обслуживания населения  
Питерского района»



Витамины в переводе с латинского - вещества для жизни. Они регулируют углеводный, белковый и жировой обмен. Большинство витаминов в организме человека не синтезируется и должно поступать с пищей. Хотя суточная потребность в них измеряется в микрограммах или миллиграммах, без них организм не может нормально работать.

Дефицит витаминов в организме может быть полным или частичным, явным или скрытым. В случае абсолютной нехватки определенного витамина или авитаминозе у человека развивается конкретное заболевание: например, цинга при дефиците витамина С, куриная слепота - витамина А, остеопороз - витамина Д.

### Симптомы дефицита витаминов

Симптомы скрытого дефицита можно подтвердить только с помощью анализов, а заподозрить - при целом ряде других заболеваний.

В осенне-зимний период самым распространенным проявлением гиповитаминоза является всплеск респираторных заболеваний.

К другим симптомам гиповитаминоза относится раздражительность, повышенная утомляемость, снижение внимания, ухудшение аппетита и нарушение сна.

## Содержание различных витаминов в продуктах питания



Если человек длительно живет в условиях гиповитаминоза, это отрицательно сказывается на его работоспособности, интеллектуальных способностях и состоянии отдельных органов и тканей.

Согласно исследованиям института питания РАМН, большинство наших соотечественников имеют скрытый или явный гиповитаминоз: дефицит аскорбиновой кислоты наблюдается у 70-100% населения; тиамин, рибофлавин, фолиевая кислота - у 60%, витаминов А и Е - 10-30%.