**Цинга**

Цинга – это заболевание, которое возникает из-за дефицита витамина C в организме. Аскорбиновая кислота обеспечивает нормальное кроветворение, улучшает эластичность сосудов, снижает их ломкость Ее дефицит приводит к недостаточному образованию коллагена, без которого кости, связки, хрящи и кожа теряют свою прочность и эластичность. При резко снижается активность иммунной системы.

Симптомы цинги

повышенная утомляемость, слабость; боль в мышцах и суставах; ухудшение сна;

головокружение и головная боль; эмоциональное напряжение.

Длительность периода начальных симптомов зависит от того, насколько остро больному не хватает витамина C. В случае резкого авитаминоза заболевание прогрессирует гораздо быстрее и в течение нескольких недель состояние больного значительно ухудшается.

**Специфические симптомы цинги:**

кровоточивость десен; шаткость и выпадение зубов; бледность кожи; синюшность слизистых оболочек; сильные боли в ногах и руках; гематомы на теле, которые появляются без травм.

Из-за цинги снижается иммунитет, у человека возрастает риск присоединения бактериальной инфекции в области пораженных десен. Именно болезнетворная микрофлора становится причиной появления изъязвлений и гнилостного запаха изо рта. Повышенная ломкость сосудов при цинге может привести к внутренним кровотечениям в жизненно важные органы (например, легкие или мозг). Без лечения организм истощается, и больной может умереть. Именно так часто заканчивалась цинга в период Средневековья и эпохи Возрождения, так как люди не знали, почему возникает недуг и как ему противостоять.

К счастью, в наше время тяжелые последствия цинги практически не встречаются благодаря возможности пациента обратиться за медицинской помощью для своевременной диагностики и лечения.

**Диагностика цинги**

Сложности с выявлением цинги у врачей возникали в далеком прошлом, так как роль витаминов еще не была полностью известна. Впервые люди массово столкнулись с этой болезнью в средние века во времена крестовых походов. Затем вспышки заболевания стали появляться во время экспедиций, когда мореплаватели исследовали новые географические территории.

В экстремальных условиях из-за неполноценного питания и действия большого количества неблагоприятных факторов воины и моряки часто страдали от цинги. Для большинства из них она заканчивалась летально, хотя своевременная диагностика и несложное лечение могли спасти много жизней.

В настоящее время для постановки диагноза часто достаточно осмотра врача, клинического анализа крови и сбора детального анамнеза. Главное, что интересует доктора помимо симптомов – характер питания больного. Цинга может возникать даже у людей, живущих в благополучных условиях, из-за таких ошибок при составлении рациона: недостаточное употребление соков, свежих овощей и фруктов; преобладание в меню термически обработанной пищи (высокие температуры разрушают аскорбиновую кислоту); частые голодания и диеты, подрывающие здоровье.

С помощью современных медицинских исследований крови и мочи, можно выявить болезнь на самых ранних стадиях и сразу же назначить правильное лечение.

**Лечение цинги**

Это насыщение организма недостающим витамином C.

Рекордсменами по количеству этого вещества в своем составе являются такие продукты:

ягоды (особенно смородина, шиповник, клюква);

цитрусовые; томаты; киви; перец; шпинат; щавель; хрен; брюссельская капуста.

При неосложненном течении цинги в качестве лечения достаточно коррекции рациона. В меню больного должны преобладать салаты из свежих овощей, фрукты, соки и морсы. Именно с помощью этих продуктов спасали заболевших цингой в длительных мореплаваниях, когда еще не существовало синтетических заменителей. Если пациента беспокоит выраженная кровоточивость десен или гематомы на теле, в современных условиях ему могут быть дополнительно назначены витаминные препараты для инъекционного введения. Они действуют быстро, поэтому стабилизация сосудистой стенки происходит гораздо активнее. С целью профилактики развития инфекции также уместны полоскания рта жидкими антисептическими средствами.

Профилактика цинги

Профилактические меры должны быть направлены на поступление в организм витамина C в достаточном количестве. Суточная норма для взрослого человека – от 50 до 90 мг, но для женщин данное значение может корректироваться в период беременности и грудного вскармливания. У детей ежедневная потребность в данном веществе меняется по мере того, как ребенок растет. В среднем она составляет от 30 до 45 мг.

Любой недуг всегда развивается быстрее и протекает более тяжело у людей со сниженным иммунитетом. Цинга – не исключение. Предотвратить заболевание несложно, для этого нужно соблюдать такие принципы: сбалансировано питаться, обогащать свой рацион свежими овощами, фруктами и зеленью; полноценно отдыхать; при повышенной физической активности желательно дополнительно принимать аскорбиновую кислоту в таблетках, предварительно проконсультировавшись с врачом.

Несмотря на то, что нехватка витамина C опасна, ежедневно принимать повышенные дозы этого вещества без назначения врача не нужно. Гипервитаминоз также не сулит ничего хорошего – он может стать причиной повышенного артериального давления, нарушений функционирования почек и проблем с обменом веществ.