**نقص الفيتامينات عند الأطفال بين الاسباب والاعراض والعلاج**

**يُعد نقص الفيتامينات شكل من أشكال نقص التغذية ويمكن أن يؤدي نقص التغذية منذ سن مبكرة إلى مشاكل صحية مختلفة مثل اضطراب في نمو العظام و التأثير على النمو العقلي والمعرفي للطفل.**

هناك العديد من الأسباب وراء[نقص الفيتامينات عند الأطفال](https://www.elconsolto.com/Tag/1326281/%D9%86%D9%82%D8%B5-%D8%A7%D9%84%D9%81%D9%8A%D8%AA%D8%A7%D9%85%D9%8A%D9%86%D8%A7%D8%AA-%D8%B9%D9%86%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84#bodykeywords)من بينها:

- قلة التعرض لأشعة الشمس.

- عدم الحصول على ما يكفي من العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة.

- تناول بعض الأدوية.

- تكرار الإصابة بالأمراض.

**اعراض نقص الفيتامينات عند الأطفال**

قد تظهر على الأطفال بعض الأعراض التي تؤكد قلة الفيتامينات بالجسم من بينها:

- الشعور الدائم بالتعب والإرهاق.

- سهولة تكسر لعظام.

- الاكتئاب.

- المعاناة من اضطرابات النوم.

- تغيرات الشهية.

- شحوب الجلد.

- ضيق التنفس.

- ألم العظام.

- ضعف العضلات.

- صعوبة التئام الجروح.

**علاج نقص الفيتامينات عند الأطفال**

من الضروري أن تحرص الأمهات على علاج نقص الفيتامينات عند الأطفال، وذلك عن طريق:

- تناول المكملات الغذائية التي يصفها الطبيب المختص.

-[التعرض لأشعة الشمس](https://www.elconsolto.com/Tag/356275/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D8%B6-%D9%84%D8%A3%D8%B4%D8%B9%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D9%85%D8%B3#bodykeywords)يوميًا للحصول على ما يكفي من فيتامين د.

- تناول كمية كبيرة من الخضروات والفواكه، مثل البرتقال، الليمون، البروكلي، والسبانخ.

- الحرص على تناول منتجات الألبان بشكل منتظم لتعزيز الجسم بكميات مناسبة من الكالسيوم والابتعاد عن تناول المشروبات الغازية .

- المتابعة بانتظام مع الطبيب المختص.

- النوم عدد ساعات كافية.

- الحرص على ممارسة الطفل للرياضة لزيادة نشاطه.



 ا.د. احمد ابراهيم كاظم

استشاري طب الاطفال