



Fundatia "Coman Marin", CUI 24928000  
ȘCOALA POSTLICEALĂ „COMAN”  
Str. Domnească nr. 231  
Tel.: 0236/479432  
Fax.: 0236/479400

AS. medical generalist  
Coordonata activitate  
practica  
dfby

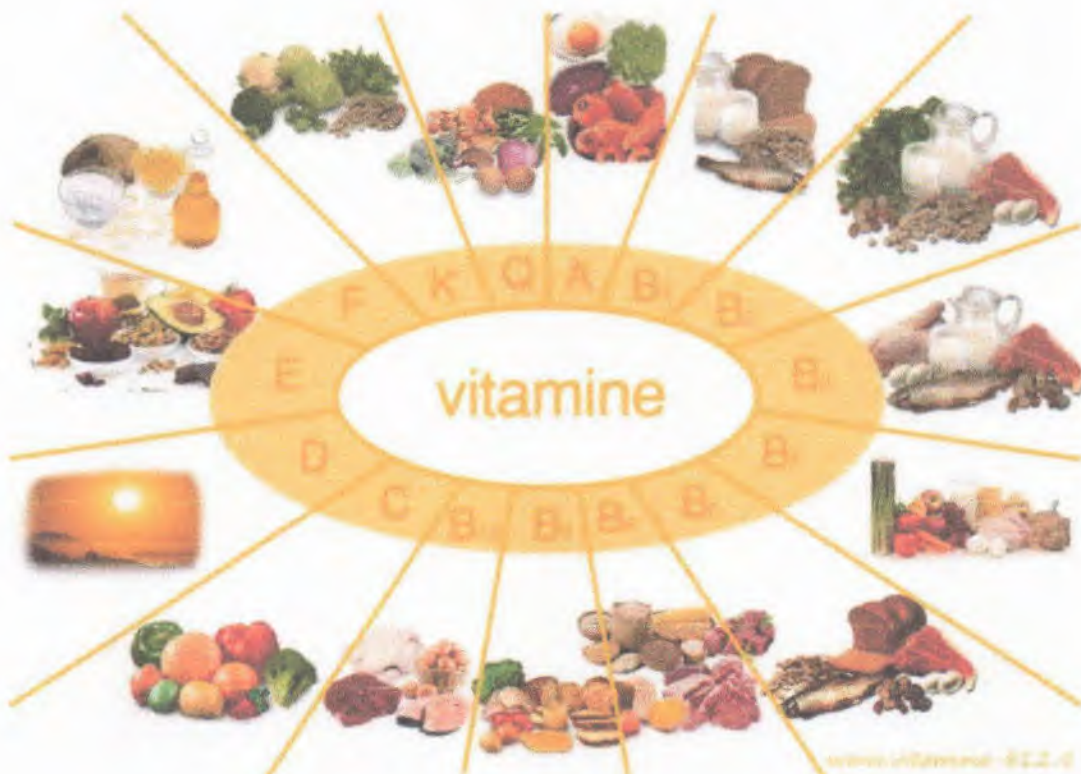
## Activitate extrascolara

Joi, 19 octombrie 2017, ora 16, Scoala Postliceala  
"Coman", reprezentata de elevii din Anul I A si I B, specializare:  
Asistent medical generalist, coordonati de doamna profesoara  
asist. Stanescu Mirela si doamna profesoara Maxim Daniela, in  
parteneriat cu Colegiul National Costache Negri - Galati, a  
desfasurat o actiune de informare a elevilor de liceu, cu privire la  
cunoasterea propriului organism si la semnalele transmise de  
acesta, in vederea prevenirii sau tratarii in stadii incipiente a  
diferitor afectiuni.

Certifică participarea următorii elevi:

Ceral Vasilica	
Frumușă Bolei Octavian	
Pospai Diana	
Chinac Cornelia	
Brâncuș Gianina	
Măvălici Leona Liliana	
Vegolici Melinda Emme	
Leonte Elihaela	
Flu Georgiana	
Dobrea Valeriana	
Bărbășescu Alex	

# Cum să vezi dacă ai lipsă de vitamine fără să mergi la doctor



Organismul nu poate să funcționeze corect fără un aport suficient de vitamine. Lipsa acestor nutrienți, numită în termeni medicali avitaminoză, poate fi cauzată fie de o alimentație săracă în legume și fructe, principalii "furnizori" de vitamine, dar și de existența unei afecțiuni, în special a unor boli digestive.

Deficiențele de vitamine din organism se stabilesc doar în cabinetul unui medic, însă există și câteva simptome ușor de detectat, care îți dau de înțeles că ai nevoie de un aport crescut de vitamine.

**Furnicături la nivelul pielii, lipsa vitaminei B9**

Dacă apare senzație de furnicături la nivelul pielii, dar simți și că îți amortesc mainile și picioarele, este posibil să ai o lipsă de vitaminele B6, B9 și B12.

Lipsa acestor vitamine mai poate cauza stări de depresie, de anxietate, oboseala, dar și dereglări hormonale.

Dacă ai astfel de simptome, include în alimentație oua, fructe de mare, legume cu frunze verzi, sparanghel. Dacă acestea persistă, este indicat un consult medical.

## Slabiciune musculara, deficit de vitamina B1

Carenta de vitamina B, a calciului și a magneziului se poate manifesta prin crampe musculare puternice, resimțite mai ales la nivelul picioarelor. Slabiciunea musculara poate să apară în cazul unei lipse de vitamina B1.

Dacă aceste simptome sunt însoțite și de dureri de cap acest lucru poate însemna și lipsa vitaminei B6.

## Crapaturi la colțul buzelor, carenta de vitamine B

Apariția de mici crapaturi la colțurile buzelor, care nu trec în câteva zile, pot fi un semnal de alarmă, că ai un deficit de vitamina B2, B3 și B12, dar și de fier. Mai pot să apară riduri, dar și piele uscată.

Poți consuma alimente precum peștele gras (hering, somon, ton, sardine), sfecla roșie, linte, roșiile uscate, dar și alimente bogate în vitamina C, pentru că ajută organismul să asimileze vitaminele B2, B13 și B12.

## Caderea parului, lipsa de vitamina B7

O lipsă de vitamina B7, dar și vitaminele A, D, E și K se poate manifesta prin caderea parului, dar și prin apariția de pete roșii pe față. Până să ajungi la un consult de specialitate, poți consuma banane, broccoli, avocado, ciuperci, zmeură. Absorbția de vitamina B7 poate fi afectată de un consum prea ridicat de ouă, din cauza avidinei, proteina care se găsește în aceste alimente.

## Probleme cu vederea, deficit de vitamina A

Dacă ai tulburări de vedere, în special pe timpul nopții, dar și predispoziție la apariția de carii și sangerări ale gingiilor, acest lucru poate să ascundă lipsa vitaminei A. Consumă morcovi, spanac, pepene roșu, ardei gras, salată verde, mazare, dar și lapte, alimente care au un conținut ridicat al acestei vitamine.

## Raceli dese, semn al carentei de vitamina C

Este cunoscut faptul că vitamina C este esențială pentru buna funcționare a imunității. De aceea, când nu se mai găsește în cantități suficiente în corp, persoana în cauză este mai predispusă la infecții respiratorii, dar și la alte infecții în organism.