



## ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Υπό

Ν. Α. ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ

Ίατροϋ Β' Κλινικῆς  
Μαιευτηρίου «Μαρίνα Ἑλλάδη»

**ΒΙΤΑΜΙΝΗ C:** Λέγεται καὶ ἀσχορβι-  
νικό οξύ. Ἀπομονώθηκε τὸ 1932 καὶ εἶναι  
ἡ βιταμίνη πού μελετήθηκε περισσότερο  
ἀπ' ὅλες τὶς ἄλλες. Ὑπάρχει σ' ὅλα τὰ  
κύτταρα καὶ στοὺς ἔνδοκρινεῖς ἀδένες. Τὰ  
ἐπινεφρίδια, ἡ ὑπόφυση καὶ τὸ ὠχρὸ σω-  
μάτιο εἶναι πλούσια σὲ βιταμίνη C.

Ἡ βιταμίνη C εἶναι ἀπαραίτητη γιὰ τὶς  
ὀξειδοαναγωγικὲς ἐξεργασίαι τοῦ ὄργανι-  
σμοῦ καὶ ἔχει ἀποδειχθῆ πῶς ἡ κατανά-  
λωσις οἰξυγόνου στοὺς ἴστους πού εἶναι  
φτωχοὶ σὲ βιταμίνη C εἶναι ἡλαττωμένη.  
Ἐχει ἐπίσης βιοκαταλυτικὴ δράση καὶ εἰ-  
δικὴ ρυθμιστικὴ ἐνέργεια στὶς λειτουργίαι  
ὠρσιμένων ὀργάνων. Παρατηροῦμε π.χ. νὰ  
αὐξάνεται ἡ ἀποβολὴ τῆς ὠχρίνης ὅταν τὰ  
κύτταρα τοῦ ὠχροῦ σωματίου ἐμπλουτι-  
στοῦν σὲ βιταμίνη C. Ἄλλες ἐνέργειαι τῆς  
εἶναι ἡ ἐνεργοποίηση τῆς θρομβίνης, ἡ ἐπι-  
τάχυνσις τῆς πήξεως τοῦ αἵματος, ἡ αὐξήσι-  
σιν αἱμοπεταλίων καὶ ἡ διατήρησις φυσι-  
ολογικῆς τῆς λειτουργίας τῶν τριχοειδῶν  
ἀγγείων γι' αὐτὸ τὴν χρησιμοποιοῦμε ἀ-  
ποτελεσματικὰ στὶς αἱμορραγίαι.

Ἡ ἔλλειψις βιταμίνης C προκαλεῖ τὸ  
σχορβοῦτο, πού παρουσιάζεται σὲ περιοχῆς  
ὅπου ἡ προμήθεια νωπῶν λαχανικῶν καὶ  
φρούτων εἶναι δύσκολη. Ὑποβιταμίνωσις C  
προκαλεῖ αἱμορραγίαι ἀπ' τὸ δῆρμα καὶ  
τοὺς βλεννογόνους, ζάλη, κεφαλαλγίαι, κό-  
πωση, τερηδόνα, χαλάρωσις καὶ ἀπόπτωσις  
τῶν δοντιῶν, ἐλάττωσις τῆς ἀντιστάσεως τῶν  
τριχοειδῶν καὶ ἐλάττωσις τῆς ἀντιστάσεως  
τοῦ ὄργανισμοῦ ἀπέναντι τῶν λοιμώξεων.

Οἱ ἀνάγκαι τοῦ ὄργανισμοῦ σὲ βιτα-  
μίνη C ἀνέρχονται σὲ 50 χιλ. τὴν ἡμέρα.

Οἱ ἀνάγκαι ὅμως τῆς ἐγκύου φθάνουν τὰ  
100 χιλ. Πρακτικῶς δύο πορτοκάλια τὴν  
ἡμέρα καλύπτουν τὶς ἀνάγκαι αὐτές.

Σὲ 100 κ.έ. αἵματος πρέπει νὰ περιέ-  
χωνται 0,8-1 γρ. βιταμίνης C. Περιεκτικώ-  
τητα κάτω ἀπὸ 0,4-0,6 χιλ. % φανερώνει  
ὑποβιταμίνωσις C. Ἀπὸ ἐρευναι πού ἐγι-  
ναν στὸ Δημόσιο Μαιευτήριον (Ν. Λοῦρος)  
βρέθηκε πῶς ἡ ὑποβιταμίνωσις C στὶς Ἑλ-  
ληνίδες ἐγκύους ἀνέρχεται σὲ ποσοστὸ  
43,56 %. Ἄλλοι συγγραφεῖς δὲν διαπι-  
στῶνουν ἐλάττωσίν τῆς, ἀλλὰ μόνον αὐξο-  
μειώσεις αὐτῆς, πού ἐξαρτῶνται ἀπὸ τὴν  
ἐποχὴ. Παρατηρήθηκαν, δηλαδή, μεγαλύ-  
τερα ποσὰ βιταμίνης C στὸ αἷμα ἐγκύων  
κατὰ τὸν Αὐγούστο, Σεπτέμβριον ἢ τὸν  
Ὀκτώβριον.

Οἱ σχέσεις βιταμίνης C καὶ ἐγκυμοσύ-  
νης φαίνεται πῶς εἶναι στενές. Ἀβιταμί-  
νωσις C σὲ ἐγκύους σπανιώτατα συναντᾶμε.  
Ὑποβιταμίνωσις ὅμως εἶναι συχνότερη. Ἐ-  
χει δηλαδή ἐργαστηριακῶς ἐπιβεβαιωθῆ ἡ  
ἐλάττωσίν τῆς κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνη.

Οἱ παράγοντες πού εὐνοοῦν ὑποβιταμί-  
νωσις C στὴν ἐγκυο εἶναι:

1. Ἡ αὐξήσις τῆς καταναλώσεως αὐτῆς  
ἀπὸ τὸν ὄργανισμό τῆς μητέρας, πού ἔχει  
ἠδῆξημένες τὶς ὀξειδωτικὰς λειτουργίαι.

2. Οἱ γαστρεντερικὲς διαταραχῆς, πού  
παρατηροῦνται στοὺς πρώτους μῆνες τῆς  
ἐγκυμοσύνης, γιὰ τὴν εἶναι γνωστὸ πῶς ἡ  
βιταμίνη C εἶναι εὐαίσθητη καὶ καταστρέ-  
φεται πρὶν ἀκόμη ἀπορροφηθῆ, ὅταν διατα-  
ραχθῆ ὁ χημισμὸς στὸ ἔντερον.

3. Οἱ ἀνάγκαι τοῦ ἐμβρύου σὲ ἀσχορ-  
βινικό οξύ.

Ο πλακοῦς παίζει ρόλο ἀποθήκης τῆς βιταμίνης C καὶ χορηγεῖ στοῦ ἔμβρυο ποσότητα αὐτῆς ἀνάλογα μὲ τις ἀνάγκες του. Τὰ μεγαλύτερα ποσὰ περιέχονται στοὺν πλακοῦντα τὸν 7ο-8ο μῆνα, γιὰτι μετὰ, καὶ μέχρι τοῦ τοκετοῦ, παρατηρεῖται κάποια ἐλάττωση. Ὁ πλακοῦς ἔχει τὴν ἰκανότητα νὰ χορηγήῃ βιταμίνη C στοῦ ἔμβρυο, ἔστω καὶ ὅταν ἡ μητέρα ὑποσιτίζεται. Καταμετρήσεις δὲ τοῦ ποσοῦ τῆς βιταμίνης C σὲ πολέμους καὶ σὲ καιρὸ εἰρήνης ἀπέδειξαν πὼς ἡ περιεκτικότητα σὲ βιταμίνη C στοῦ αἵμα τοῦ παιδιοῦ εἶναι ἡ αὐτή, ὅσο καὶ ἂν ἔχη πέσει ἡ στάθμη στοῦ αἵμα τῆς μητέρας. Ἔτσι ἐξηγεῖται γιὰτι ἀπὸ μητέρα ποὺ πάσχει ἀπὸ σκορβούτο μπορεῖ νὰ γεννηθῇ φυσιολογικὸ ἔμβρυο. Οἱ περιπτώσεις ἐμβρυϊκοῦ σκορβούτου εἶναι πάρα πολὺ σπάνιες, καὶ μόνο ὕστερα ἀπὸ παρατεταμένη ἀβιταμίνωση C εἶναι δυνατὸ νὰ ἐμφανισθοῦν.

Ἐχει διαπιστωθῆ πὼς κατὰ τὴν περίοδο τῶν ἐμέτων τῆς ἐγκυμοσύνης παρατηρεῖται ἐλάττωση τῆς βιταμίνης C στοῦ αἵμα τῆς μητέρας. Πολλοὶ συγγραφεῖς ἀπέδωσαν τὴν εὐθύνη τῶν ἐμέτων στὴ βιταμίνη C καὶ συνέστησαν τὴν χορήγησή της. Οἱ περισσότεροι ὅμως ἐρευνητὲς δὲν παραδέχονται σχέσεις βιταμίνης C καὶ τοξιναιμίας, γιὰτι δὲν διαπίστωσαν ἐλάττωση αὐτῆς κατὰ τὴν τοξιναιμία.

Φαίνεται πὼς ὑπάρχει σχέση μετὰξὺ βιταμίνης C καὶ τῶν ραβδώσεων τῶν κοιλιακῶν τοιχωμάτων κατὰ τὴν διάρκεια τῆς ἐγκυμοσύνης, γιὰτι βρέθηκε πὼς ὁ ἀριθμὸς τῶν ραβδώσεων εἶναι ἀντιστρόφως ἀνάλογος τῆς περιεκτικότητος βιταμίνης C. Ἡ ἔλλειψή της συνεπάγεται ἐπίσης ἐλάττωση τῆς ἐλαστικότητος τῶν ἰστῶν, ὅπως καὶ ἐξασθένηση τοῦ τοιχωμάτος τῶν φλεβῶν καὶ τὴν ἐμφάνιση κηρῶν κατὰ τὴν ἐγκυμοσύνη.

Ἀναφέραμε πὼς ἡ περιεκτικότητα τοῦ ὠχροῦ σωματίου σὲ βιταμίνη C εἶναι μεγάλη. Αὐτὴ παρουσιάζεται περισσότερο ἠϋξημένη στοὺν 3ο μῆνα τῆς ἐγκυμοσύνης. Παρατηρήθηκε δέ, πὼς ἡ ὁρμονικὴ δρα-

στηριότητα τοῦ ὠχροῦ σωματίου ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν περιεκτικότητά αὐτοῦ σὲ βιταμίνη C, ἡ ὁποία δρᾷ πιθανῶς ὀξειδοαναγωγικῶς στὴ σύνθεση τῆς προγεστερόνης.

Ὅσο γιὰ τὴ σχέση κυήματος καὶ βιταμίνης C, βρέθηκε ἐλάττωση τοῦ ποσοῦ αὐτῆς σὲ ἐγκύους ποὺ ἐξητάσθησαν γιὰ ἀπειλούμενες ἐκτρώσεις καὶ δοκιμάστηκε μὲ καλὰ ἀποτελέσματα ἡ θεραπεία αὐτῶν μὲ ἀσκορβινικὸ δξύ. Πάντως οἱ μέχρι τώρα ἐρευνες δὲν κατάφεραν νὰ μᾶς πείσουν πὼς ἡ ἔλλειψη τῆς βιταμίνης C μπορεῖ νὰ προκαλέσῃ αὐτόματη ἐκτροφή. Ἡ θεραπεία ὅμως μὲ βάση τὴν βιταμίνη C δὲν δίνει κακὰ ἀποτελέσματα καὶ μπορούμε νὰ τὴν δοκιμάσουμε. Κατὰ τὴν διάρκεια τοῦ τοκετοῦ παρατηροῦνται ἀλλοιώσεις τῆς περιεκτικότητος τοῦ αἵματος σὲ βιταμίνη C. Ἴσως αὐτὴ νὰ ἔχη κάποια ὠδινοποιητικὴ δράση καὶ μπορεῖ κανεὶς νὰ τὴν δοκιμάσῃ γιὰ νὰ ἐπιτύχῃ τὴν ἐνίσχυση τῶν ἐκχυλισμάτων τοῦ ὀπισθίου λοβοῦ τῆς ὑποφύσεως.

Πηγὲς ἀπὸ τις ὁποῖες παίρνομε τὴν βιταμίνη C εἶναι οἱ πιπεριές, τὰ λεμόνια, τὰ νωπὰ φασόλια, τὸ σπανάκι, τὰ μαρούλια, τὰ λαχανικά, τὰ φρούτα κλπ. Θὰ φανῆ ἴσως κωμικὸ, ἀλλὰ εἶναι ἀκριβὲς ὅτι ἡ κυριώτερη πηγή γιὰ τὴ βιομηχανικὴ παρασκευὴ τῆς βιταμίνης C εἶναι οἱ τσουκνίδες, ἀπ' τις ὁποῖες ἡ Γιουγκοσλαβία ἐξάγει κάθε χρόνο πολλοὺς τόννους στὴ Γερμανία γιὰ τὸν σκοπὸ αὐτόν. Μικρὴ ποσότητα ὑπάρχει στοῦ κρέας, στὰ αὐγὰ καὶ στοῦ γάλα. Τὸ γάλα τῆς γυναικὸς περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης C ἀπὸ τὸ γάλα τῆς ἀγελάδας. Γι' αὐτὸ σὲ βρέφη ποὺ τρέφονται μὲ γάλα ἀγελάδας πρέπει νὰ παίρνεται ἡ φροντίδα γιὰ τὴν λήψη βιταμίνης C. Ἡ συντήρηση τῶν λαχανικῶν καὶ τῶν φρούτων στοῦ σκοτάδι προκαλεῖ μικρότερη ἀπώλεια βιταμίνης C. Τέλος ἡ βιταμίνη C καταστρέφεται μὲ τὸν βρασμὸ σὲ ἀλκαλικὸ περιβάλλον καὶ ὅταν ἔρθῃ σ' ἐπαφή μὲ χάλκινα σκευῆ, γιὰτι ὁ χαλκὸς εὐνοεῖ τὴν ὀξειδωσή της.

(Συνεχίζεται)