

## CHA MẸ NÊN LÀM GÌ ĐỂ PHÒNG NGỪA THIẾU VITAMIN D CHO TRẺ

**SKDS - Trẻ bị thiếu vitamin D nghiêm trọng là nguyên nhân gây ra bệnh còi xương - một chứng loãng xương ở trẻ em. Điều này sẽ khiến trẻ chậm phát triển vận động, yếu cơ, đau nhức và là yếu tố nguy cơ gây gãy xương.**



### **Dấu hiệu cho thấy trẻ nhận quá ít vitamin D**

SKDS - Trẻ sơ sinh và trẻ em cần vitamin D để phát triển bình thường và phát triển xương khỏe mạnh. Nếu không có đủ vitamin D, trẻ sẽ có nguy cơ mắc bệnh còi xương, khiến xương mỏng và yếu.

### **Nguyên nhân gây thiếu hụt vitamin D ở trẻ**

***Có nhiều nguyên nhân gây thiếu hụt vitamin D ở trẻ, trong đó thường thấy là:***

- ***Chế độ ăn:*** Thiếu sữa mẹ, nuôi con bằng sữa bò; trẻ ăn bột quá nhiều, trong bột có nhiều acid phytic sẽ cản trở sự hấp thụ canxi; chế độ ăn thiếu dầu mỡ.
- ***Thiếu ánh sáng mặt trời:*** Nhà ở chật chội, tập quán kiêng khem quá mức, mặc nhiều quần áo; môi trường và thời tiết như vùng núi cao nhiều sương mù, khu công nghiệp nhiều khói bụi, mùa đông cường độ ánh sáng mặt trời giảm. Tại nước ta, ghi nhận thực tế cho thấy tập quán kiêng nắng và kiêng gió trong những tháng đầu sau sinh đã ảnh hưởng rất lớn đến đến tình trạng thiếu [vitamin D](#) ở trẻ.

- *Một số nguyên nhân khác:* Trẻ bất dung nạp lactose nên không dùng được sữa, tiêu hóa sữa kém; không dùng sản phẩm sữa hay không uống sữa; mẹ bị thiếu vitamin D trong thời kỳ mang thai; bệnh lý đường tiêu hóa và bệnh lý gan mật.

### **Yếu tố nguy cơ gây thiếu vitamin D ở trẻ**

- **Độ tuổi:** Trẻ từ 6 tháng đến 24 tháng có nguy cơ mắc bệnh cao nhất, vì đây là giai đoạn tốc độ xương phát triển nhanh.
- **Trẻ sinh non, thấp cân:** Do tích lũy trong thời kỳ bào thai thấp, tốc độ phát triển nhanh.
- **Bệnh tật:** Trẻ sau khi mắc [bệnh nhiễm khuẩn](#) (viêm phổi, tiêu chảy kéo dài...), mắc bệnh mạn tính (viêm gan, tắc mật, bệnh Crohn...).
- **Mẹ thiếu vitamin D** trong thời kỳ có thai và cho con bú.
- **Màu da:** Người da màu dễ mắc còi xương, do tình trạng sắc tố của da cũng ảnh hưởng đến sự bức xạ của tia cực tím.



*Trẻ bị thiếu vitamin D nghiêm trọng sẽ là nguyên nhân gây ra bệnh còi xương.*

### **Biểu hiện nhận biết trẻ bị thiếu vitamin D**

Đa số khi thiếu vitamin trẻ không có biểu hiện triệu chứng, vì thế tình trạng này rất dễ bị bỏ sót. Các bậc phụ huynh cần chú ý đến một số dấu hiệu sau đây để nhận biết nếu con mình có tình trạng thiếu vitamin D:

**Còi xương** - chậm phát triển: Đây là dấu hiệu dễ thấy nhất ở trẻ bị thiếu vitamin D, tuy nhiên nếu phát hiện ra dấu hiệu này thì tình trạng thiếu vitamin D của con bạn đã tương đối nặng và kéo dài. Trong trường hợp này cần đưa trẻ đến bác sĩ chuyên khoa để được tư vấn dinh dưỡng đúng cách và phục hồi càng sớm càng tốt. Theo ghi nhận thực tế, thiếu vitamin D ở trẻ không chỉ gây ra còi xương, mà còn ngăn cản sự phát triển về chiều cao và độ đặc của xương. Trẻ thiếu vitamin D sẽ có nguy cơ bị suy dinh dưỡng thấp còi và xương chậm phát triển. Nghiên cứu trên trẻ em gái cho thấy những em không bị thiếu vitamin D có chiều cao lớn hơn những em bị thiếu vitamin D.

**Biến dạng xương:** Thiếu vitamin D nặng có thể dẫn đến xương mềm, xương có thể bị uốn cong và gây ra các biến dạng như gù vẹo cột sống, chân vòng kiềng hoặc chân chữ X...

**Sâu răng:** Đây là một trong những biểu hiện sớm nhất của trẻ thiếu vitamin D. Xương răng yếu và vấn đề miễn dịch khiến cho trẻ dễ bị sâu răng hơn so với bình thường. Đau - yếu cơ: Một số trẻ thiếu vitamin D có thể bị **đau nhức xương** và yếu cơ bắp. Trẻ thường hay khó chịu, quấy khóc mỗi khi được bế và khó khăn trong việc thực hiện các động tác do yếu cơ (ví dụ: không lật người được, ngẩng đầu khó khăn...)

**Thiếu canxi:** Thiếu vitamin D có thể gây ra thiếu canxi, dẫn đến chuột rút cơ bắp ở trẻ em. Canxi thấp cũng có thể gây co giật, đặc biệt là ở trẻ nhỏ.

### **Cha mẹ nên làm gì để phòng ngừa thiếu vitamin D cho trẻ?**

Nguồn vitamin D trong tự nhiên từ **thực phẩm** là rất ít, chủ yếu trong mỡ cá, gan và dầu của cá hồi, cá thu, trứng gà...

Nguồn vitamin D hấp thu từ thực phẩm chỉ chiếm khoảng 10% nhu cầu của cơ thể, nguồn vitamin D chủ yếu (90%) được cơ thể tổng hợp khi da tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời.

Để phòng chống thiếu vitamin D, ngoài việc bổ sung vitamin D thì nên cho trẻ tắm nắng và tăng cường luyện tập thể lực. Chỉ cần tiếp xúc hai tay và hai chân từ 5 đến

30 phút với ánh nắng mặt trời (tùy vào thời điểm trong ngày, mùa, vĩ độ và màu da), 2 - 3 lần một tuần là đủ lượng vitamin D cần thiết cho cơ thể.

Vì vậy, cha mẹ cần cho trẻ tắm nắng hàng ngày từ tuần thứ 2 sau sinh. Khi tắm nắng cho trẻ cần đảm bảo các yếu tố như địa điểm nhiều nắng, thoáng đãng, thời gian mỗi lần tắm nắng khoảng 15 phút, thực hiện 1 - 2 lần/ngày vào buổi sáng trước 8 giờ hoặc buổi chiều sau 16 giờ. Cố gắng để diện tích da được tiếp xúc ánh nắng của trẻ càng nhiều càng tốt, tuy nhiên cần tránh ánh nắng trực tiếp chiếu vào đầu và mắt.

Cuối cùng, trong trường hợp trẻ thiếu vitamin D nặng, có thể bổ sung bằng các loại viên nén vitamin D liều thấp (dùng hàng ngày) hoặc liều cao (dùng hàng tháng hoặc ít thường xuyên hơn). Tuy nhiên, việc sử dụng các loại thuốc này cần tuân thủ nghiêm ngặt theo sự hướng dẫn của bác sĩ.



### **Thiếu vitamin D gây bệnh gì? Dấu hiệu nhận biết trẻ thiếu vitamin D**

SKĐS - Trẻ ở trong nhà gần như cả ngày, không hoạt động bên ngoài và không tiếp xúc với ánh sáng mặt trời hoặc sinh sống ở xứ lạnh ít ánh nắng... sẽ có nguy cơ thiếu vitamin D. Vậy khi trẻ bị thiếu vitamin D sẽ có biểu hiện như thế nào?

**BS Nguyễn Thị Bích**