

Thiếu hụt Vitamin D ở Trẻ Em

Tờ thông tin về Tình trạng Sức khỏe
Ấn hành tháng 10 năm 2024

Khái niệm chung

Thiếu hụt vitamin D là tình trạng thường gặp. Nếu con quý vị bị thiếu vitamin D, điều đó có nghĩa là cơ thể trẻ không có đủ vitamin D. Vitamin D giúp cơ thể hấp thụ canxi để xương phát triển khỏe mạnh. Ở trẻ em, việc thiếu vitamin D có thể gây ra tình trạng xương mềm và yếu, cơ yếu và đau. Tình trạng này cũng có thể khiến trẻ tăng nguy cơ gãy xương. Việc thiếu vitamin D cũng có thể khiến trẻ gặp khó khăn nhiều hơn khi học cách sử dụng cánh tay, cẳng chân, bàn tay và bàn chân.

Cơ thể sản xuất vitamin D khi da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Cơ thể cũng có thể hấp thụ vitamin D thông qua thực phẩm. Lượng vitamin D mà cơ thể tạo ra có thể thay đổi tùy theo:

- Thời gian trong năm
- Quý vị ra ngoài với tần suất như thế nào
- Việc dùng một số loại thuốc
- Có một số tình trạng bệnh lý nhất định

Những người có làn da sẫm màu hoặc sống ở vùng có khí hậu lạnh sẽ khó tổng hợp vitamin D hơn.

Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời bao nhiêu là an toàn?
- Con tôi nên ăn những loại thực phẩm nào?
- Con tôi có cần dùng thuốc không?



Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ đa khoa sẽ trao đổi với quý vị về sức khỏe của con quý vị. Họ sẽ sắp xếp cho con quý vị đi xét nghiệm máu. Dựa trên kết quả, họ sẽ cho quý vị biết cách tăng mức Vitamin D cho con. Các phương pháp điều trị có thể bao gồm tiếp xúc với ánh nắng mặt trời theo cách an toàn, thay đổi chế độ ăn uống hoặc dùng thuốc.

Bác sĩ đa khoa của tôi sẽ làm gì trong tương lai?

Bác sĩ đa khoa sẽ muốn gặp lại quý vị vào tuần thứ tư, thứ tám và thứ 12 để kiểm tra sức khỏe. Họ sẽ xem tình trạng của con quý vị và theo dõi mức vitamin D của trẻ.

Nếu tình hình của con quý vị không khá hơn, bác sĩ đa khoa có thể chuyển quý vị đến một bác sĩ chuyên khoa nhi.

Tôi có thể làm gì?

Đảm bảo con quý vị dành thời gian ở ngoài trời. Thực hiện theo lời tư vấn của bác sĩ đa khoa về bất kỳ loại thuốc nào hoặc thay đổi nào đối với chế độ ăn uống. Các loại thực phẩm có hàm lượng vitamin D dồi dào bao gồm cá có mỡ, trứng, một số loại thịt và nấm. Một số thực phẩm cũng có bổ sung thêm vitamin D. Những loại thực phẩm này bao gồm một số loại ngũ cốc ăn sáng, các sản phẩm từ sữa ít béo và bơ thực vật. Sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh cũng chứa vitamin D.

Có những sự hỗ trợ nào?

Ở khu vực địa phương

Xem tờ thông tin này trên trang web của Danh mục Nguồn lực Y tế (Health Resource Directory) (www.healthresourcedirectory.org.au) để tìm sự hỗ trợ và các dịch vụ ở địa phương phù hợp với quý vị.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- Mạng lưới Nuôi Con (Raising Children Network) - Vitamin D: Những điều quý vị cần biết: raisingchildren.net.au
- Bệnh viện Nhi Hoàng gia Melbourne (The Royal Children's Hospital Melbourne) - Vitamin D: rch.org.au

Thông tin này dành cho người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Thông tin không được thiết kế để dùng cho việc chẩn đoán tình trạng bệnh hoặc thay thế cho việc chăm sóc y tế lâu dài

Tờ thông tin Danh mục Nguồn lực Y tế được xác nhận bởi Ủy ban Cố vấn Cộng đồng thuộc Mạng lưới Y tế Cơ bản Tây Nam Sydney và các bác sĩ đa khoa tại địa phương

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative