

Phòng ngừa cơ thể thiếu canxi

Canxi là khoáng chất thiết yếu của cơ thể, nó đóng vai trò rất quan trọng trong nhiều hoạt động của cơ thể như tham gia vào quá trình co cơ, dẫn truyền thần kinh, giải phóng các hormon và đông máu.

Lượng dự trữ canxi trong cơ thể được duy trì ổn định phụ thuộc vào 3 yếu tố chính, đó là do thức ăn, nước uống đưa vào, hấp thu canxi từ ruột và đào thải qua thận. Nhu cầu hằng ngày với một chế độ ăn đầy đủ phải bảo đảm cung cấp khoảng 1.000mg canxi qua đường ăn uống thì có khoảng 200mg canxi bị đào thải qua đường mật và các dịch tiêu hóa khác. Mỗi ngày có khoảng 200 - 400mg canxi được hấp thu từ ruột vào máu và quá trình này phụ thuộc vào nồng độ vitamin D trong máu, phần canxi còn lại đào thải qua phân. Gần 99% canxi trong cơ thể tập trung ở trong xương, chủ yếu dưới dạng tinh thể hydroxyapatite. Chỉ 1% canxi trong xương là tự do trao đổi với dịch ngoài tế bào, do đó luôn sẵn sàng để điều chỉnh nồng độ canxi trong máu luôn ổn định. Nồng độ canxi toàn phần bình thường trong máu được duy trì dao động từ 8,8 - 10,4 mg/dl (2,2 - 2,6mmol/l).

1. Người có nguy cơ hạ canxi máu

Hạ canxi máu thường gặp ở những người có chế độ ăn thiếu canxi, cơ thể giảm khả năng hấp thu canxi do thiếu vitamin D, bị cắt đoạn ruột, mắc hội chứng giảm hấp thu mạn tính hoặc dùng nhiều thuốc lợi tiểu dạng furosemid...; hoặc mắc các rối loạn nội tiết: suy tuyến cận giáp trạng, tăng tiết calcitonin trong ung thư tuyến giáp... Việc cần thiết là nhận biết cơn hạ canxi máu và xử trí đúng cũng như biết cách phòng ngừa thiếu canxi để bảo vệ sức khỏe.

2. Các nguyên nhân gây hạ canxi máu

Có nhiều nguyên nhân gây hạ canxi máu: tăng tạo xương trong khi cung cấp canxi không đủ (trẻ em đang giai đoạn phát triển nhanh, phụ nữ mang thai và nuôi con bằng sữa mẹ); mắc hội chứng kém hấp thu do rối loạn tiêu hóa kéo dài; suy tuyến cận giáp trạng, làm giảm bài tiết parathyroid hormon gây hạ canxi máu, tăng photpho máu và thường gây nên cơn tetani mạn tính; thiếu hụt vitamin D; bệnh lý thận: bệnh lý ống thận, suy thận. Các nguyên nhân khác như thiếu hụt magiê, viêm tụy cấp, giảm albumin máu, tăng photpho máu; uống các thuốc gây hạ canxi huyết như thuốc chống động kinh (phenobarbital, phenytoin), rifampicin, truyền máu nhiều, thuốc cản quang, dùng liều cao calcitonin...

3. Dấu hiệu nhận biết

Hạ canxi khởi đầu bằng các triệu chứng: tê môi, lưỡi, các đầu ngón tay, đầu ngón chân. Sau đó là sự co cơ khắp cơ thể. Co thắt các cơ ở tay tạo ra dấu hiệu “bàn tay đỡ đờ” (các ngón tay không xò ra được). Co thắt các cơ ở chân tạo ra “dấu bàn đạp” (bàn chân duỗi ra như thể đang đạp xe đạp). Hạ canxi cũng đồng thời làm co thắt các cơ vùng mặt và các cơ toàn thân gây đau đớn; co thắt các cơ hô hấp gây khó thở. Trong những trường hợp nặng hơn có thể gây co giật toàn thân hoặc khu trú. Thông thường cơn hạ canxi cần có những kích thích mới biểu hiện rõ, ví dụ như cãi nhau, tức giận, buồn bã, căng thẳng, mệt mỏi hoặc cảm sốt... Đặc biệt hay gặp ở phụ nữ mang thai.

4. Xử trí khi bị hạ canxi máu

Khi gặp trường hợp bị hạ canxi máu, đầu tiên người xung quanh phải thật bình tĩnh, đỡ bệnh nhân rồi đưa vào chỗ mát để nghỉ ngơi. Vỗ nhẹ 2 bên má bệnh nhân để giữ cho bệnh nhân tỉnh táo. Nếu ngất lâu hãy thử ấn huyệt nhân trung (ở giữa mũi và miệng). Nhanh chóng cho người bệnh uống canxi viên dạng sủi nếu có (pha 1 viên vào 1 cốc nước, đợi thuốc tan hết thì cho bệnh nhân uống). Nếu 2 hàm răng bệnh nhân cứng lại không mở ra được thì bắt buộc phải dùng thìa bón vào miệng bệnh nhân, hoặc đánh thức cho bệnh nhân tỉnh để uống thuốc.

Sau đó, nên nhanh chóng đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất để được xử trí kịp thời.

5. Lời khuyên của thầy thuốc

Thực hiện chế độ ăn đủ canxi bằng cách ăn nhiều tôm, cua, ốc, nghêu, sò, mực...; uống sữa và kết hợp với tắm nắng dưới ánh nắng mặt trời vào buổi sáng để da tổng hợp vitamin D. Chỉ nên dùng viên canxi bổ sung khi có chỉ định của bác sĩ. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, nên ăn các loại rau củ như: cải thìa, đậu bắp, bông cải, bí xanh, rau bina và củ cải... các loại đậu đỗ. Uống sữa đậu nành và các loại sữa bò nguyên kem. Nên ăn các loại tôm, tép, cua đồng, cá nhỏ cả xương kho nhừ là nguồn cung cấp canxi tuyệt vời. Cố gắng ăn ít nhất 1-2 lần/tuần các món ốc, hến, trai và các loại sò để bổ sung một lượng canxi đáng kể cho cơ thể. Hạn chế cà phê, rượu, không hút thuốc lá vì những chất này thường kìm hãm khả năng hấp thu canxi.