

Biện pháp phòng tránh bệnh còi xương

Còi xương là bệnh loạn dưỡng xương do thiếu vitamin D, hoặc do rối loạn chuyển hóa vitamin D trong cơ thể. Là bệnh hay gặp ở trẻ nhỏ, nhất là trẻ dưới 1 tuổi. Theo số liệu thống kê tại Trung tâm khám tư vấn Viện dinh dưỡng thì bệnh còi xương là bệnh hay gặp nhất và có xu hướng tăng trong mấy năm gần đây tại trung tâm, chiếm tới hơn một nửa số trẻ đến khám. Vậy tại sao bệnh còi xương do thiếu vitamin D vẫn tồn tại nhiều năm nay ở nước ta khi quanh năm nắng ấm?

1. Nguyên nhân:

Do thiếu vitamin D là yếu tố giúp tạo xương. Ngoài vitamin D cung cấp từ nguồn thức ăn, vitamin D còn được cơ thể tự tổng hợp dưới tác dụng của ánh sáng mặt trời.

Vitamin D tồn tại dưới 2 dạng là cholecalciferol (vitamin D3) - từ nguồn động vật và ergocalciferol (vitamin D2) - do nhân tạo tăng cường vào thực phẩm, cả hai dạng được gọi chung là calciferol.

Nguyên nhân thiếu vitamin D: thiếu ánh nắng mặt trời: đây là nguyên nhân hay gặp nhất do thói quen kiêng cử, sợ trẻ tiếp xúc nắng sớm sẽ hay bị ốm. Điều này rất đáng buồn vì nước ta là nước nhiệt đới hầu như quanh năm ánh nắng thừa thãi vậy mà tỷ lệ còi xương vẫn cao chỉ vì thiếu hiểu biết không cho con trẻ phơi nắng.

Các bà mẹ cần lưu ý trẻ 2 tuần tuổi đã cần được phơi nắng: tốt nhất là vào buổi sáng (khoảng 7 - 8 giờ), nếu không có thời gian thì buổi chiều (khoảng 4 - 5 giờ). Trung bình yêu cầu 2 tiếng/ tuần hay 10 - 15 phút/ngày tùy vào khả năng phơi nắng của trẻ và mức độ phát triển xương vận động (nếu trẻ ít ốm hoặc trẻ có biểu hiện của chớm còi xương có thể phơi nắng lâu hơn).

Trẻ bú mẹ hoàn toàn nhưng nguồn vitamin D trong sữa mẹ thấp do mẹ không/ít tiếp xúc ánh nắng.

2. Sai lầm trong chế độ ăn dặm của trẻ:

+ Ăn sữa bò ở trẻ dưới 1 tuổi: là lứa tuổi nhu cầu vitamin D đang rất cao và nguồn dự trữ calci hay thiếu hụt ở trẻ sinh nhẹ cân, sinh non vì vậy ở những trẻ này rất dễ thiếu vitamin D dẫn đến còi xương.

+ Trẻ ăn quá nhiều chất bột, đạm (thịt) gây tình trạng toan chuyển hóa và tăng đào thải calci ra nước tiểu.

Các phát hiện những biểu hiện của còi xương:

- Các biểu hiện ở hệ thần kinh: trẻ ra mồ hôi nhiều, kể cả ban đêm (mồ hôi trộm); trẻ kích thích khó ngủ, hay giật mình; rụng tóc gáy (do trẻ ra mồ hôi nhiều).

+ Đối với còi xương cấp có thể gặp: tiếng thở rít thanh quản, cơn

khóc lặng, hay nôn, nấc khi ăn. Có thể co giật do hạ calci máu. Trẻ chậm phát triển vận động: chậm biết lẫy, chậm biết bò. Các biểu hiện ở xương: thóp chậm liền, bờ thóp mềm, bướu trán, bướu đỉnh; chậm mọc răng, răng hay bị sâu, răng mọc lộn xộn; lồng ngực hình gà, chuỗi hạt sườn; vòng cổ chân, vòng cổ tay, xương chi cong.

3. Điều trị:

Nên theo đơn thuốc điều trị của bác sĩ chuyên khoa, vì vitamin D rất dễ bị quá liều gây ngộ độc thần kinh nguy hiểm cho trẻ.

Lưu ý trong sinh hoạt và chế độ ăn:

- Tăng cường vitamin D từ thức ăn: trứng, sữa, bơ, gan cá là những nguồn giàu vitamin D.

- Sữa và các chế phẩm thường được dùng để tăng cường vitamin D. Ngoài ra, một số thức ăn khác như bột dinh dưỡng cho trẻ em, thức ăn chế biến sẵn, bột mì cũng được tăng cường thêm vitamin D.

- Nhưng lưu ý nguồn thức ăn này chỉ cung cấp rất ít vitamin D, khoảng 20 - 40 UI/ngày.

- Phơi nắng đều đặn khi trời nắng đẹp: khi da được tiếp xúc với tia tử ngoại, ví dụ ánh sáng mặt trời thì 7-dehydro cholesterol ở trong da sẽ chuyển đổi thành vitamin D3.

4. Phòng bệnh:

Với mẹ: nên phòng từ khi có thai bằng cách: mẹ nên tiếp xúc ánh nắng hàng ngày. Mẹ uống ở quý cuối cùng của thời kỳ thai nghén nên bổ sung 1.000 đến 1.200 UI/ngày hoặc một lần duy nhất 100.000 - 200.000 UI từ tháng thứ bảy, nếu mẹ không có điều kiện tiếp xúc ánh nắng mặt trời.

Với bé:

- Ăn uống: tốt nhất là bú mẹ. Sau giai đoạn cai sữa vẫn tiếp tục uống sữa công thức tối thiểu 300 ml/ngày, ăn tăng các loại đạm từ tôm cua cá trong bữa bột cháo hàng ngày. Tránh ăn dặm bột quá sớm khi trẻ mới 3, 4 tháng tuổi rất dễ gây còi xương.

- Tắm nắng, chơi ngoài trời với thời gian thích hợp 10 - 15 phút mỗi ngày vào sáng hoặc chiều.

- Phòng bệnh đặc biệt bằng vitamin D: 400 UI/ngày (đặc biệt cần với trẻ sinh nhẹ cân thiếu tháng: vì giai đoạn 6 tuần trước sinh, bào thai được cung cấp tới 1/2 lượng calci dự trữ của cả quá trình phát triển thai. Những trẻ này cần được bổ sung vitamin D ngay từ khi mới sinh cho tới khi trẻ đạt đến 2 kg, hoặc bổ sung liên tục trong 6 tháng đầu, cùng với bú mẹ.

Bên cạnh đó để đảm bảo cho quá trình khoáng hóa xương tốt, bên cạnh bổ sung vitamin D cần bổ sung kèm theo calci và phosphor, đặc biệt ở trẻ nhẹ cân, theo khuyến cáo mới nhất của Tổ chức y tế thế giới năm 2006 với liều bổ sung calci 2 mmol/ kg thể trọng/ngày và phosphor 0,5 mmol/kg thể trọng/ngày.

ThS.BS. PHAN BÍCH NGA

<http://www.khoahocphothong.com.vn/phong-tranh-benh-coi-xuong-56880.html>