

Hiện nay vẫn còn nhiều người có quan niệm rất sai lầm coi vitamin D chỉ là một vitamin thu được bằng ánh nắng. Nhưng khoa học đã chứng minh rằng chúng ta không thể tổng hợp được vitamin D là một tình trạng bất thường mà thiếu vitamin D cũng mang đến một số bệnh tật không thể kể tên mà nếu phát hiện muộn thì bệnh tật này có khi kéo dài suốt đời.

Thiếu vitamin D: Trên lâm sàng có hai biểu hiện.

Còi xương: Trẻ em, thanh niên gặp những triệu chứng như đau nhức xương khớp, thiếu canxi dẫn đến xương yếu.

Triệu chứng có các biểu hiện sau:

- Trẻ hay đổ mồ hôi (nhất là đổ mồ hôi trộm).

- Ngủ hay giật mình.

- Răng mọc chậm, răng hay bị sâu.

- Trẻ chậm lớn, chậm biết đi, chậm biết nói.

Càng về sau trẻ có thể bị còi xương, vẹo cột sống.

Phòng bệnh:

- Không nên kiêng khem quá mức trong việc ăn uống cho trẻ, với những trẻ đã bú sữa mẹ thì nên cho trẻ ăn thêm nhiều thực phẩm giàu vitamin D như gan cá (gan lươn, bò, gà...), trứng, dầu ăn, bơ... một số bà mẹ quá cẩn thận chỉ cho trẻ bú sữa mẹ mà không cho trẻ ăn thêm thực phẩm khác thì sẽ gây thiếu vitamin D và suy dinh dưỡng.

- Cho trẻ tắm nắng sớm, ánh nắng buổi sáng sớm lúc đầu là 15 phút mỗi ngày sau tăng lên nữa dần, chú ý che mắt và mặt cho trẻ khi tắm nắng.

Loãng xương: Là mất bone của người già, đặc biệt hay gặp ở phụ nữ tuổi mãn kinh. Khi mất bone, xương trở nên dễ gãy vì lượng canxi đưa vào không đủ bù lượng canxi của cơ thể mất đi hàng ngày. Bình thường người ta không biết mình mất bone loãng xương, chỉ đến khi bị gãy xương dù chỉ là mất tại ngón tay ngón chân thì lúc đó mới biết.

Vì vậy ngay từ khi bước vào tuổi trên 30, chúng ta đã phải có ý thức bù lượng canxi cho cơ thể bằng cách ăn uống, vì lượng vitamin D thích hợp đưa vào cơ thể đóng vai trò chủ yếu trong phòng bone loãng xương. Vitamin D và canxi chủ yếu có trong thịt, hoa quả, trứng, đặc biệt hiện nay có một số loại sữa bột béo và không béo có hàm lượng canxi cao là những thức ăn tốt để phòng bone loãng xương. Vì vậy việc người có tuổi việc cung cấp đầy đủ lượng canxi kết hợp việc tập thể dục, rèn luyện thân thể sẽ giúp cho việc làm cho xương trở nên chắc khỏe hơn.

Thiếu vitamin D: Nếu dùng vitamin D3 liều quá cao (liều hơn 1.000.000 đơn vị quốc tế dùng trong 7 ngày) có thể gây chứng thiếu vitamin D với các dấu hiệu như kém ăn, nhức đầu, buồn nôn, tiêu chảy, có albumin trong nước tiểu, sỏi thận, sỏi bàng quang, tăng huyết áp... đặc biệt là các biểu hiện mất vẻ tươi trẻ của trẻ em:

- Trẻ mất mắt (là lớp màng mỏng che trước lòng mắt), có những nốt nhỏ, trứng trứng, sụn sụn thành hàng ngang hay cong queo rồi đi vào vùng rìa của lòng đen (giác mạc).

- Trẻ giác mạc có hiện tượng viêm giác mạc hình dải băng phẳng lồi hay gồ ghề trẻ em.

Vì vậy khi thấy trẻ có những biểu hiện trên thì nên cho trẻ đi khám bác sĩ nhi hay bác sĩ mắt ngay, không nên để kéo dài tình trạng thiếu vitamin D kéo dài trong cơ thể trẻ sẽ gây hậu quả không tốt sau này.