



Trẻ em trong quá trình phát triển, nhất là lúc dậy thì, có thể có những biểu hiện khác thường. Một triệu chứng hay gặp có liên quan đến thiếu vitamin. Việc quan tâm đến hiểu và giúp đỡ trẻ có sự phát triển hoàn thiện cả về tinh thần và thể chất là điều của các bậc cha mẹ cần lưu ý.

Khi thiếu vitamin A, triệu chứng là trẻ có những biểu hiện hành vi như không thích gì ăn uống, ngủ không yên giấc, không yên lòng, thậm chí... khi thiếu nghiêm trọng, sẽ dẫn tới chứng bệnh mù tịt quáng gà. Khi thiếu vitamin B1, thì việc đi ngủ của trẻ có những biểu hiện như ăn uống giảm sút, tâm trạng tình cảm không ổn định, trẻ thường không tập trung, trẻ hay quấy khóc, hay nổi giận, hay nấc mếu, hay hoài nghi...

Nếu thiếu nghiêm trọng sẽ sinh phù chân, co giật..., khi thiếu vitamin B trẻ thường xuất hiện khả năng hoạt động và sức chú ý giảm sút, bất an, dễ bị kích động, học tập có trở ngại, chậm lớn..., nếu bổ sung thiếu nghiêm trọng, sẽ phát sinh viêm khướu mép (chàm mép), viêm lưỡi. Khi thiếu vitamin PP có thể làm cho trẻ bị bệnh da cóc (bark favus), cũng có thể sinh ra các triệu chứng như tai ù, bị ảo giác, sức nhìn giảm sút nhiều, ngủ không yên giấc, luôn cảm thấy căng thẳng. Khi thiếu vitamin B6, trẻ xuất hiện các triệu chứng quấy khóc đêm, ngủ không yên giấc, sốt ruột, ngủ chập chững, giấc ngủ không sâu, buồn nôn, nôn mửa, thậm chí bị chứng phong rớt, bị động kinh.

Khi thiếu vitamin B12, trẻ tiên thiên có thể biểu hiện các triệu chứng khác thường về mặt tinh thần, tâm trạng tình cảm, trẻ ra mồ hôi, ít khóc, ít cựa quậy và hoạt động, phần lớn trẻ chậm chạp, chần chừ, chân tay cựa quậy quờ quạng một cách vô ý thức, đi đứng, thân mình và tay chân luôn lúc lúc run rẩy, cuối cùng gây nên thiếu máu. Khi thiếu vitamin D, trẻ có những biểu hiện khác thường như mồ hôi ra nhiều, ngủ không yên giấc, sẽ hải nhút nhát về đêm, phát triển chậm, tinh thần thất vọng, hành động lơ đãng... việc thiếu có kèm theo hoạt động sự bất bình thường.

Để phòng ngừa sự xuất hiện những hành vi khác thường, điều quan trọng bậc nhất là chú ý nuôi dưỡng con theo khoa học, không nên cho trẻ ăn thiên vị một loại thức ăn nào đó mà chúng vẫn thích. Khi cần có thể bổ sung cho chúng ít vitamin. Tuy vậy vẫn cần có sự chăm sóc của bác sĩ xem cần cho uống những loại vitamin gì, liều lượng bao nhiêu trong ngày. Ta nên nhớ rằng, vitamin không phải là loại chất dinh dưỡng càng dùng nhiều càng tốt. Nếu dùng quá liều sẽ dẫn tới tình trạng thừa hoặc thiếu những chất không cần thiết.

Một số biểu hiện của thiếu vitamin:

Triệu chứng mất mề đay, ăn không ngon, mất ngủ có thể là do thiếu vitamin. Bạn có thể căn cứ vào những triệu chứng của trẻ để tìm nguồn bổ sung thích hợp.

Thiếu vitamin A: Khi bạn bị ngứa mắt, khô mắt, tóc khô, mắt mờ, mất ngủ, mất Appetite ban đêm. Giảm thị lực và mù lòa, dễ bị viêm nhiễm.

Để khắc phục, nên bổ sung nguồn vitamin A trong các loại thực phẩm: dầu gan cá, gan, cà rốt, rau xanh đậm, trứng, sữa phân tách sữa hoặc các loại trái cây có vỏ màu vàng.

Thiếu vitamin B1: Vấn đề trí nhớ không tiêu, tiêu chảy, tuột hoàn toàn, lo lắng, nên dùng các loại thực phẩm giàu vitamin B1 như hạt ngũ cốc, lúa mì, yến mạch, thịt, gan, tim.

Thiếu vitamin B2: Dễ bị loét miệng, lở môi, mắt mờ, tóc có màu và khô. Nên ăn các loại thực phẩm giàu vitamin B2 như rau xanh lá, sữa, gan, thận, trứng và cá.

Thiếu vitamin B6: Các biểu hiện rụng tóc, ngứa mắt, mất ngủ, mất Appetite, mất Appetite, chàm ngứa, chàm lành vết thương. Các bệnh có thể tìm nguồn B6 bổ sung từ thận, dầu nành, bắp cải, trứng, dầu phân...

Thiếu vitamin B12: Các biểu hiện nhức đầu, ăn mất ngon, hay quên, táo bón, sức đề kháng trung kém, hay quên. Thực phẩm giàu vitamin B12 có trong gan, thịt bò, trứng, phô mai, sữa, thận.

Thiếu vitamin C: Nguy cơ loãng xương, giảm miễn dịch, chảy máu, vết thương trên da, đau khớp, long răng, chàm lành vết thương. Có thể tìm nguồn vitamin bổ sung từ chanh, cam, cà chua, khoai tây, hoa cải.

Thiếu vitamin D: Cảm giác nóng râm, ngứa, ra mồ hôi nhiều, tiêu chảy, mất ngủ, căng thẳng. Thực phẩm giàu vitamin D là dầu gan cá, cá thu, cá hồi, cá trích và các sản phẩm làm từ sữa.

Thiếu vitamin E: Biểu hiện qua phản xạ điều chỉnh, tâm tính thất thường, mất chuyển đổi năng lượng như p nhàn, khô da, phản ứng ngứa bàn chân. Vitamin E có thể tìm thấy trong lúa mì, dầu cải, lá cải xanh, dầu nành, ngũ cốc các loại.

Thiếu vitamin K: Biểu hiện chảy máu mũi, trực tiếp trong việc đông máu ở vết thương, tiêu chảy. Các thực phẩm có thể bổ sung nguồn vitamin K là dầu nành, dầu gan cá, sữa chua, lòng đỏ trứng, lá cải xanh.

BS. Nguyễn Tình (Theo SKDS)