

Còi xương là một bệnh loạn dưỡng xương do cơ thể thiếu vitamin D làm ảnh hưởng đến quá trình hấp thu và chuyển hoá canxi phospho.

Vitamin D có rất ít trong thức ăn, chủ yếu tổng hợp từ ánh sáng mặt trời.

Những trẻ nào dễ mắc bệnh còi xương?

- Không được tiếp xúc ánh nắng mặt trời (trẻ sinh vào mùa đông)
- Ăn dặm quá sớm, chế độ ăn ít dầu mỡ, ăn quá nhiều bột thiếu canxi...
- Trẻ không được uống phòng vitamin D khi sinh mùa đông
- Trẻ bị rối loạn tiêu hóa kéo dài, trẻ đẻ non, sinh đôi, không được bú mẹ, trẻ quá bụ bẫm.
- Mẹ của trẻ thiếu vitamin D trong thời gian mang thai.

Bệnh còi xương ảnh hưởng tới cơ thể như thế nào?

- Gây biến dạng xương, dễ gãy xương, ảnh hưởng nhiều tới chiều cao
- Hay ốm đau, bệnh tật
- Chậm phát triển thể chất và tinh thần



Biểu chứng còi xương: "Lồng ngực hình gà"



Viện Dinh Dưỡng

Viện Dinh Dưỡng (Bộ Y tế)

Trung tâm Tư vấn

Phục hồi Dinh dưỡng và Kiểm soát Béo phì

Khoa Khám Tư vấn Trẻ em

Địa chỉ: Số 2, Yersin, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Tel: 043-9710554 / Fax: 043-9717885



Viện Dinh Dưỡng

Còi xương do

Thiếu Vitamin D

BỆNH HAY GẶP Ở TRẺ EM!



Còi xương gây biến dạng xương, chậm phát triển vận động, ảnh hưởng phát triển chiều cao của trẻ

Bạn đã biết gì về

Bệnh còi xương?



Viện Dinh Dưỡng

PHÒNG CHỐNG CÒI XƯƠNG Ở TRẺ NHỎ

Trẻ bị bệnh còi xương biểu hiện như thế nào?

- Trẻ ngủ không yên giấc, hay quấy khóc, ra nhiều mồ hôi trộm, rụng tóc phía sau đầu (dấu hiệu "rụng tóc vành khăn")
- Chậm mọc răng.
- Chậm vận động: lẫy, bò, ngồi, đứng đi.
- Mềm xương sọ, thóp rộng chậm liền, đầu to có bướu, lồng ngực có chuổi hạt sườn, vòng cổ tay, cổ chân, gù vẹo cột sống, chân chữ X hoặc chữ O.

Và các biểu hiện trên kết quả xét nghiệm máu, chụp phim XQ...

Để con không bị còi xương, gia đình cần làm gì?

- Bà mẹ thời kỳ mang thai và cho con bú phải ăn uống đầy đủ, uống bổ sung vi chất dinh dưỡng theo hướng dẫn của BS
- Tắm nắng cho trẻ hàng ngày, 15-30 phút
- Cho trẻ bú mẹ
- Ăn bổ sung đủ 4 nhóm thực phẩm, chú ý dầu mỡ, đảm bảo nhu cầu protein, năng lượng và các vi chất dinh dưỡng.
- Chọn thực phẩm giàu canxi, vitamin D

Tắm nắng cho trẻ như thế nào?

- Chỉ tắm nắng khi ấm trời để tránh cảm lạnh
- Tắm nắng 15 - 30 phút/ngày vào buổi sáng là tốt nhất. Mùa hè: trước 8h sáng, mùa đông trước 9h sáng
- Để ánh nắng chiếu trực tiếp trên da của bé, tránh để trẻ nhìn vào mặt trời

CÁC DẤU HIỆU CÒI XƯƠNG ĐIỂN HÌNH

Dấu hiệu "rụng tóc vành khăn"



Dấu hiệu "bướu trán, bướu cằm"



Dấu hiệu "lồng ngực hình gà"



Dấu hiệu "chuổi hạt sườn"

Ngộ độc do sử dụng vitamin D quá liều có thể xảy ra nên gia đình phải tuân thủ theo đúng điều trị của bác sỹ.



Mẹ mang thai cần ăn tăng thực phẩm giàu canxi



Tắm nắng hàng sáng khi ấm trời là biện pháp tốt nhất để phòng còi xương



Thực phẩm giàu canxi là các sản phẩm của sữa, tôm, cua, các loại đậu, rau xanh, ...



Trẻ cần được ăn đầy đủ thực phẩm giàu canxi