

## VITAMIN D LÀ GÌ? VAI TRÒ CỦA VITAMIN D Ở TRẺ SƠ SINH

***Vitamin D là một trong 4 loại vitamin tan trong dầu phổ biến (A,D,E,K), có vai trò quan trọng trong chuyển hóa canxi và photphat - 2 yếu tố chính để cấu thành một hệ xương vững mạnh.***



### **1. Vitamin D là gì?**

Vitamin D là một nhóm các secosteroid hòa tan trong chất béo, cần thiết cho cơ thể để duy trì sự cân bằng canxi và photpho, giúp xương và răng chắc khỏe. Vitamin D hỗ trợ cơ thể hấp thu canxi, từ đó giúp ngăn ngừa loãng xương, còi xương ở trẻ em, và các vấn đề liên quan đến xương.

Có hai dạng chính:

## VITAMIN D LÀ GÌ? VAI TRÒ CỦA VITAMIN D Ở TRẺ SƠ SINH

- **Vitamin D2 (ergocalciferol):** Có nguồn gốc từ thực vật và nấm.
- **Vitamin D3 (cholecalciferol):** Được tổng hợp khi da tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, và cũng có trong một số thực phẩm như cá béo, trứng, và sữa tăng cường.

Cả 2 dạng trên là tiền chất dưới tác dụng tia tử ngoại chuyển thành vitamin D.

Vitamin D dự trữ trong gan (gan cá biển, bò nuôi ở đồng cỏ có nhiều nắng sẽ có nhiều vitamin D hơn).

Nếu tiếp xúc đủ ánh nắng lượng vitamin D tạo ra từ da người có thể đủ cho nhu cầu hàng ngày. Trẻ  $\geq 1$  tháng tuổi được tắm nắng tốt không thiếu vitamin này.

### 2. Vai trò của vitamin D:

Vitamin D đóng vai trò quan trọng trong nhiều quá trình sinh học của cơ thể, bao gồm:

**Hấp thụ canxi và photpho:** Vitamin D giúp tăng cường khả năng hấp thụ canxi và photpho từ ruột, đóng vai trò thiết yếu trong việc duy trì mật độ xương chắc khỏe và sự phát triển của răng.

**Tăng cường hệ miễn dịch:** Vitamin D hỗ trợ hệ thống miễn dịch, giúp bảo vệ cơ thể chống lại các bệnh nhiễm trùng và giảm nguy cơ mắc các bệnh tự miễn như tiểu đường loại 1 và bệnh viêm ruột.

**Hỗ trợ chức năng cơ bắp:** Vitamin D tham gia vào quá trình co duỗi của cơ bắp, giúp duy trì sức khỏe cơ bắp, giảm nguy cơ té ngã ở người lớn tuổi.

**Ngăn ngừa loãng xương:** Ở người lớn tuổi, vitamin D giúp ngăn chặn việc mất mật độ xương và giảm nguy cơ gãy xương, đặc biệt là ở phụ nữ sau mãn kinh.

**Hỗ trợ sức khỏe tim mạch và giảm nguy cơ ung thư:** Một số nghiên cứu cho thấy vitamin D có thể góp phần làm giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch và một số loại ung thư như ung thư đại trực tràng, ung thư vú.

### 3. Vì sao trẻ em, đặc biệt trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu cần bổ sung vitamin D?

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất và hoàn hảo nhất cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Tuy vậy, hàm lượng vitamin D trong sữa mẹ là rất thấp (544pg/mL, cung cấp khoảng 15UI/ngày) và không đáp

## VITAMIN D LÀ GÌ? VAI TRÒ CỦA VITAMIN D Ở TRẺ SƠ SINH

ứng đủ nhu cầu phát triển của trẻ. Nhu cầu vitamin D khuyến nghị cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ <6 tháng là **400UI/ngày**. Ở trẻ em, đặc biệt trẻ sơ sinh và trẻ dưới 6 tháng tuổi bú mẹ hoàn toàn, nếu không có sự bổ sung vitamin D từ các nguồn khác, sẽ dẫn đến sự thiếu hụt vitamin D, ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển của trẻ.

### 4. Nhận biết dấu hiệu trẻ sơ sinh bị thiếu Vitamin D

Nếu trẻ có các biểu hiện bất thường dưới đây, **trẻ sơ sinh có thể đang bị thiếu hụt Vitamin D**:

- Trẻ thường xuyên thức giấc vào ban đêm, đổ nhiều mồ hôi ngay cả khi trời không nóng.
- Trẻ chậm phát triển, còi cọc.
- Trẻ cảm thấy đau nhức, khó chịu khắp người, thường xuyên quấy khóc.
- Trẻ dễ mắc bệnh nhiễm trùng tiêu hoá, hô hấp.

Một số yếu tố làm tăng nguy cơ thiếu Vitamin D ở trẻ sơ sinh:

- Mẹ không bổ sung đủ Vitamin D trong thời gian mang thai.
- Trẻ sơ sinh được chăm sóc trong không gian kín, tối và không có ánh nắng mặt trời.
- Trẻ sơ sinh có màu da tối.
- Trẻ chỉ được bú sữa mẹ, nhất là khi sữa mẹ không có đủ hàm lượng Vitamin D để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng cho trẻ.
- Trẻ có các bệnh nền như xơ nang, viêm ruột, béo phì, kém hấp thu

### 5. Thiếu vitamin D gây ảnh hưởng như thế nào?

- Bệnh còi xương.
- Chậm mọc răng.
- Chậm phát triển thể chất.
- Yếu cơ và đau xương.
- Hệ miễn dịch suy yếu.
- Tăng nguy cơ gãy xương.
- Tăng nguy cơ mắc bệnh mãn tính bao gồm bệnh tim mạch, tiểu đường và các bệnh tự miễn.
- Các triệu chứng khác: rụng tóc, đau cơ, và gặp các vấn đề về răng miệng do quá trình phát triển răng bị ảnh hưởng.

## VITAMIN D LÀ GÌ? VAI TRÒ CỦA VITAMIN D Ở TRẺ SƠ SINH



### 6. Các nguồn bổ sung vitamin D?

Ánh nắng mặt trời cung cấp nguồn vitamin D cần thiết cho cơ thể. Nhiều người quan niệm chỉ cần trẻ nhỏ, nhất là trẻ sơ sinh mới cần tắm nắng nhưng thực tế không phải vậy. Theo khuyến cáo của Hội Nhi Khoa Hoa Kỳ, nên hạn chế cho trẻ em phơi nắng, thay vào đó, có thể bổ sung vitamin D qua các nguồn khác (thức ăn hoặc chế phẩm vitamin D).

Ngoài ánh nắng mặt trời, vitamin D có thể được bổ sung qua đường tiêu hóa thông qua thức ăn hoặc các chế phẩm vitamin D. Đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bú mẹ hoàn toàn và chưa thể bổ sung vitamin D qua chế độ ăn thì việc lựa chọn những chế phẩm vitamin D cho trẻ thực sự là giải pháp phù hợp nhất.

Các chế phẩm vitamin D hiện có bao gồm 2 loại vitamin D2 và vitamin D3, cả 2 loại này đều có hiệu quả trong việc cung cấp đủ nhu cầu vitamin D cho cơ thể. Ngoài ra, hiện nay đã có những chế phẩm kết hợp giữa vitamin D và vitamin K cũng rất thiết thực và hiệu quả đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.

## VITAMIN D LÀ GÌ? VAI TRÒ CỦA VITAMIN D Ở TRẺ SƠ SINH

### TÓM LẠI:

*Vitamin D là một vitamin thiết yếu, đóng vai trò rất quan trọng trong sự phát triển của trẻ.*

*Hàm lượng vitamin D trong sữa mẹ rất thấp nên cần thiết bổ sung vitamin D cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ <6 tháng tuổi*

*Ánh nắng mặt trời có thể giúp tổng hợp vitamin D tuy nhiên việc thực hành tắm nắng đúng cách để bổ sung đủ lượng vitamin D khó áp dụng và có thể dẫn đến các nguy cơ sức khỏe cho trẻ. Vì vậy, khuyến cáo bổ sung vitamin D thông qua thức ăn và đặc biệt và qua các chế phẩm vitamin D.*

*Một số chế phẩm vitamin D là thuộc nhóm thuốc phải kê đơn và bán theo đơn thuốc được kê do bác sĩ chỉ định. Do đó việc bổ sung vitamin D bằng thuốc cần theo chỉ định của bác sĩ chuyên khoa.*

**KHOA DƯỢC - BVPSTG**

### **Nguồn:**

1. <https://nhidong.org.vn/Index.aspx>
2. <https://www.tudu.com.vn/vn/thong-tin-thuoc>