

# Các dấu hiệu trẻ thiếu vi chất quan trọng

Rụng tóc, bông rạt bàn chân, đau nhức xương, nhìn kém... là dấu hiệu cơ thể trẻ đang thiếu các vi chất quan trọng phụ huynh không nên bỏ qua.

Thạc sĩ, bác sĩ Bùi Ngọc An Pha - Giám đốc Y khoa Hệ thống Phòng khám Dinh dưỡng Nutrihome, cho biết hàng ngày đơn vị này thực hiện nhiều mẫu xét nghiệm vi chất trong cơ thể cho trẻ em. Xét nghiệm này giúp xác định hàm lượng các vi chất trong cơ thể bé là thiếu hay đủ. Đa số trẻ được ba mẹ đưa đến khám và làm xét nghiệm vì nhận thấy bé có các dấu hiệu điển hình.

Theo đó, bác sĩ An Pha cho biết thêm, đối với những vi chất quan trọng thường gặp, nếu trẻ bị thiếu hụt sẽ có dấu hiệu đặc thù tương ứng. Việc nhận biết sớm biểu hiện để đưa trẻ đi khám là cách tốt để giúp trẻ kịp thời cải thiện thông qua chế độ dinh dưỡng phù hợp.

1. Rụng tóc nghiêm trọng: Mỗi người có thể rụng khoảng 100 sợi tóc mỗi ngày, nhưng việc trẻ đột nhiên rụng tóc quá nhiều là điều cần trao đổi với bác sĩ. Đó có thể là dấu hiệu của các vấn đề lớn hơn, chẳng hạn như lượng sắt thấp, thiếu vitamin D, canxi ảnh hưởng đến năng lượng của trẻ.

2. Nếu lượng sắt của trẻ thấp, trẻ cũng có thể luôn cảm thấy lạnh, đau đầu, chóng mặt. Ba mẹ có thể mất 3-4 tháng để khắc phục tình trạng thiếu sắt cho trẻ. Phụ huynh hãy đảm bảo bổ sung các loại thực phẩm giàu chất sắt trong chế độ ăn uống của bé, chẳng hạn như rau bina và đậu.

3. Cảm giác bông rạt ở bàn chân hoặc lưỡi: Nếu bé có cảm giác bông rạt bàn chân hoặc lưỡi, trẻ cần đi khám bác sĩ vì có thể trẻ thiếu vitamin B12. Thiếu loại vitamin này cũng có thể khiến bé gặp các vấn đề về táo bón, khô da, suy giảm nhận thức nhẹ, giảm trí nhớ...

4. Vitamin B12 đóng một vai trò thiết yếu đối với sức khỏe của trẻ bằng cách sản xuất hemoglobin, một phần của tế bào hồng cầu giúp tế bào trong cơ thể nhận được oxy để cung cấp sự sống. Vitamin cũng cần thiết cho nhiều hệ thống khác nhau như đường tiêu hóa... Vitamin B12 có nhiều trong các loại thực phẩm thịt và các sản phẩm từ sữa, hạnh nhân, đậu nành và nước cốt dừa.



*Nhận biết sớm biểu hiện thiếu vi chất giúp ba mẹ kịp thời điều chỉnh chế độ dinh dưỡng phù hợp.*

5. Vết thương chậm lành: Nếu trẻ siêng năng đánh răng, dùng chỉ nha khoa hàng ngày mà nướu vẫn đỏ, sưng và chảy máu, trẻ có thể cần phải tăng cường lượng vitamin C. Một dấu hiệu khác là bé dễ bị bầm tím. Vitamin C giống như xi măng, có vai trò kéo các tế bào lại với nhau, làm cho vết thương mau lành. Vitamin C cũng có tác dụng chống viêm, chống oxy hóa để hạn chế tổn thương tế bào. Việc cho trẻ uống vitamin C hợp lý thực sự có thể giúp tăng cường hệ thống miễn dịch của trẻ nhỏ. Ba mẹ hãy cho trẻ ăn nhiều trái cây và rau quả giàu vitamin C, bao gồm kiwi, ớt chuông đỏ, cam.

6. Đau nhức xương: Nếu bé cảm thấy đau nhức trong xương, có thể trẻ thiếu vitamin D nghiêm trọng. Vitamin D có tác dụng giúp cơ thể hấp thu canxi hiệu quả. Nếu không đủ canxi sẽ dẫn đến tình trạng mất xương hoặc loãng xương, có thể dẫn đến gãy xương. Nồng độ vitamin D thường được kiểm tra trong các xét nghiệm máu định kỳ tại cơ sở y tế, vì vậy dễ dàng để xác định sự thiếu hụt.

Thực phẩm giàu vitamin D bao gồm cá hồi, cá trích, cá mòi, cá ngừ đóng hộp, hàu, tôm và nấm. Ngoài ra, cha mẹ có thể chọn sữa bò, sữa đậu nành, nước cam, bột yến mạch và ngũ cốc được tăng cường vitamin D. Đối với tình trạng thiếu hụt nghiêm trọng, bác sĩ có thể kê đơn bổ sung vitamin D.

7. Nhịp tim không đều: Canxi điều chỉnh nhịp tim. Vì vậy, sự thiếu hụt có thể gây ra rối loạn nhịp tim, hoặc nhịp tim không đều, thậm chí dẫn đến đau ngực. Các dấu hiệu khác cho thấy trẻ có thể không nhận đủ canxi hàng ngày bao gồm co giật xung quanh mắt và miệng, chuột rút cơ bắp... Nếu không có đủ dưỡng chất, các cơ không được thư giãn hoàn toàn. Canxi cần thiết cho xương chắc khỏe. Trẻ dưới 6 tháng tuổi chỉ cần lượng canxi khoảng 300 mg mỗi ngày, con số này tăng dần đến lúc trẻ 18 tuổi cần tới 1.000 mg một ngày. Trẻ có thể bổ sung từ nguồn thực phẩm và thực phẩm chức năng. Thực phẩm giàu canxi bao gồm: hải sản, cá hồi và cá mòi (cả hai đều là nguồn cung cấp axit béo omega-3 cho tim), bông cải xanh, nhất là các sản phẩm từ sữa. Ba mẹ có thể sử dụng sữa, sữa chua để làm sinh tố cho con.

8. Thị lực ban đêm kém đi: Nếu trẻ không bổ sung đủ vitamin A, thị lực ban đêm, độ sắc nét của thị giác có thể kém đi. Thiếu vitamin A khiến giác mạc bị khô, làm cho mắt bị đục, có thể dẫn đến giảm thị lực. Chế độ ăn uống giàu vitamin A bao gồm sữa, trứng, xoài, đậu mắt đen, khoai lang và mơ. Trẻ cũng có thể dùng viên uống bổ sung vitamin A theo chỉ định nếu chế độ ăn uống không đáp ứng đủ nhu cầu.