MỤC LỤC

Sự thiếu hụt vitamin A
Nguyên nhân thiếu vitamin A
Triệu chứng thiếu vitamin A
Ngộ độc vitamin A
Nguyên nhân gây ngộ độc vitamin A
Triệu chứng ngộ độc vitamin A
Nhu cầu khuyến nghị của vitamin A

Sự thiếu hụt vitamin A

Nguyên nhân thiếu vitamin A

- Thiếu dinh dưỡng: Việc thiếu tiêu thụ thực phẩm giàu vitamin A như gan, dầu cá, các sản phẩm từ sữa, trái cây và rau quả màu cam/vàng có thể dẫn đến thiếu hụt.
- Kém hấp thu: Một số tình trạng bệnh lý như bệnh celiac, bệnh Crohn hoặc rối loạn tuyến tụy có thể làm giảm khả năng hấp thụ vitamin A từ thực phẩm của cơ thể.
- Nghiện rượu: Uống quá nhiều rượu có thể cản trở sự hấp thụ và lưu trữ vitamin A trong cơ thể.
- Thiếu kẽm: Kẽm cần thiết để tổng hợp protein liên kết với retinol (RBP), giúp vận chuyển vitamin A trong máu. Vì vậy, thiếu kẽm có thể góp phần gây ra tình trạng thiếu vitamin A.
- Rối loạn gan: Vì gan đóng vai trò quan trọng trong việc lưu trữ và chuyển đổi tiền vitamin carotenoid thành dạng hoạt động của vitamin A, nên bất kỳ rối loạn nào về gan đều có thể ảnh hưởng đến quá trình này dẫn đến thiếu hụt.
- Thuốc: Một số loại thuốc như thuốc giảm cholesterol hoặc thuốc giảm cân có thể cản trở quá trình hấp thụ hoặc chuyển hóa vitamin A.
- Giai đoạn sơ sinh và tuổi thơ ấu: Trẻ em đặc biệt có nguy cơ bị thiếu vitamin A do giai đoạn tăng trưởng nhanh và nhu cầu cao.

Điều quan trọng là phải nhận ra nguyên nhân gây thiếu hụt vitamin A vì việc giải quyết các yếu tố gốc rễ này là rất quan trọng trong việc ngăn ngừa vấn đề dinh dưỡng này và những

hậu quả tiềm ẩn đối với sức khỏe của nó.

Triệu chứng thiếu vitamin A

Sự thiếu hụt vitamin A có thể dẫn đến một loạt các triệu chứng và vấn đề sức khỏe. Một số dấu hiệu phổ biến của tình trạng thiếu vitamin A bao gồm

- Quáng gà: Vitamin A cần thiết cho việc sản xuất rhodopsin, một sắc tố trong mắt giúp nhìn trong điều kiện ánh sáng yếu. Thiếu vitamin A có thể dẫn đến khó nhìn trong ánh sáng mờ hoặc vào ban đêm.
- Khô mắt: Thiếu vitamin A có thể dẫn đến khô và viêm mắt, gây khó chịu và các vấn đề về thị lực.
- Tăng khả năng nhiễm trùng: Vitamin A rất quan trọng để duy trì hệ thống miễn dịch khỏe mạnh. Nếu không có đủ lượng chất dinh dưỡng này, cá nhân có thể dễ bị nhiễm trùng và bệnh tật hơn.
- Các vấn đề về da: Vitamin A đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển và phục hồi tế bào da. Sự thiếu hụt có thể biểu hiện dưới dạng da thô ráp, khô hoặc thậm chí nổi mụn ở cánh tay hoặc đùi.
- Suy giảm tăng trưởng: Ở trẻ em, việc cung cấp không đủ vitamin A có thể cản trở sự tăng trưởng và phát triển bình thường.

Điều quan trọng cần lưu ý là những trường hợp thiếu vitamin A nghiêm trọng có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng, chẳng hạn như tăng nguy cơ mắc các bệnh truyền nhiễm, mù lòa hoặc thậm chí tử vong.

Ngộ độc vitamin A

Việc tiêu thụ quá nhiều vitamin A có thể dẫn đến ngộ độc, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của bạn.

Nguyên nhân gây ngộ độc vitamin A

Uống bổ sung quá mức: Uống bổ sung vitamin A liều cao hoặc vitamin tổng hợp có chứa vitamin A vượt quá mức cho phép hàng ngày được khuyến nghị có thể góp phần gây độc tính.

- Tiêu thụ gan động vật: Tiêu thụ một lượng lớn gan động vật, chẳng hạn như gan bò hoặc dầu gan cá tuyết, là nguồn giàu vitamin A (retinol), có thể làm tăng nguy cơ nhiễm độc.
- Quá liều thuốc: Một số loại thuốc như isotretinoin (dùng để điều trị mụn trứng cá) và thuốc retinoid được kê đơn cho các tình trạng bệnh lý khác nhau có chứa hàm lượng vitamin A cao và có thể dẫn đến nhiễm độc nếu dùng quá liều.
- Nghiện rượu mãn tính: Những người mắc chứng rối loạn sử dụng rượu mãn tính có thể bị suy giảm chức năng gan, ảnh hưởng đến quá trình chuyển hóa và dự trữ vitamin A trong cơ thể, có khả năng làm tăng nguy cơ nhiễm độc.
- Khuynh hướng di truyền: Một số cá nhân có thể dễ bị nhiễm độc vitamin A hơn do các biến thể di truyền ảnh hưởng đến khả năng chuyển hóa và bài tiết lượng vitamin này dư thừa.

Điều cần thiết là phải chú ý đến chế độ ăn uống của bạn và tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước khi bắt đầu bất kỳ chế độ bổ sung mới nào để tránh các tác dụng phụ liên quan đến ngộ độc vitamin A. Nếu bạn nghi ngờ mình đã ăn quá nhiều vitamin A hoặc đang gặp các triệu chứng như buồn nôn, chóng mặt, rụng tóc hoặc thay đổi da, hãy đi khám ngay.

Triệu chứng ngộ độc vitamin A

- Thay đổi thị lực: Một trong những triệu chứng sớm nhất của ngộ độc vitamin A là thay đổi thị lực. Điều này có thể bao gồm mờ mắt, nhạy cảm với ánh sáng (sợ ánh sáng) và thậm chí là quáng gà.
- Thay đổi làn da: Uống quá nhiều vitamin A có thể dẫn đến các vấn đề về da như khô, ngứa và bong tróc. Trường hợp nặng có thể gây rụng tóc hoặc thưa tóc.
- Đau xương: Độc tính của vitamin A cũng có thể ảnh hưởng đến xương, gây đau và nhức. Việc sử dụng lâu dài vitamin A liều cao có liên quan đến việc tăng nguy cơ gãy xương.

- Buồn nôn và nôn: Những người mắc chứng thừa vitamin A có thể gặp các triệu chứng về đường tiêu hóa như buồn nôn và nôn. Những triệu chứng này thường đi kèm với cảm giác chán ăn.
- Nhức đầu: Một số người đã tiêu thụ lượng vitamin A độc hại cho biết họ thường xuyên bị đau đầu hoặc đau nửa đầu.
- Chóng mặt: Chóng mặt hoặc mất phương hướng là một triệu chứng khác có thể xảy ra do uống quá nhiều vitamin A.
- Tổn thương gan: Vì lượng vitamin A dư thừa được lưu trữ trong gan nên mức độ độc hại lâu dài có thể dẫn đến tổn thương gan hoặc thậm chí suy gan trong những trường hợp nghiêm trọng.

Nhận biết sớm những triệu chứng này và tìm kiếm sự chăm sóc y tế kịp thời là rất quan trọng để kiểm soát tình trạng ngộ độc vitamin A. Điều quan trọng là phải chú ý đến lượng tiêu thụ hàng ngày của bạn thông qua chế độ ăn uống và thực phẩm bổ sung để ngăn ngừa đạt đến mức độ độc hại.

Nhu cầu khuyến nghị của vitamin A

- Trẻ sơ sinh 0-6 tháng: 400 mcg/ngày
- Trẻ sơ sinh 7-12 tháng: 500 mcg/ngày
- Trẻ 1-3 tuổi: 300 mcg/ngày
- Trẻ 4-8 tuổi: 400 mcg/ngày
- Trẻ em 9–13 tuổi: 600 mcg/ngày
- Thanh thiếu niên (14–18 tuổi):
  - Nam giới: 710 mcg/ngày
  - Nữ giới: 580 mcg/ngày

Nhu cầu khuyến nghị vitamin A có thể thay đổi tùy theo nhóm tuổi và giới tính do nhu cầu sinh lý khác nhau liên quan đến sự tăng trưởng và phát triển.

Điều quan trọng là phải tiêu thụ đủ lượng vitamin A thông qua chế độ ăn uống cân bằng trừ khi có lời khuyên khác của chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Hãy nhớ rằng uống quá nhiều

vitamin A cũng có thể có hại.

Tư vấn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia dinh dưỡng có thể giúp xác định nhu cầu vitamin cụ thể của bạn dựa trên các yếu tố cá nhân như tuổi tác, giới tính, tình trạng sức khỏe, v.v.

Việc kết hợp thực phẩm giàu vitamin A đảm bảo rằng bạn đáp ứng nhu cầu khuyến nghị mà không cần dùng đến chất bổ sung trừ khi cần thiết dưới sự giám sát y tế.