



## BỆNH CÒI XƯƠNG Ở TRẺ EM

➤ Còi xương do dinh dưỡng là một rối loạn liên quan đến những bất thường ở sự biệt hóa tế bào sụn và sự khoáng hóa đĩa tăng trưởng và bất thường trong khoáng hóa xương do thiếu hụt vitamin D và/hoặc canxi nạp vào ở trẻ em.

➤ Trẻ bị còi xương sẽ gây ảnh hưởng nghiêm trọng tới quá trình phát triển chiều cao của trẻ sau này. Hầu hết những trẻ bị còi xương thường gầy yếu và thấp bé hơn so với bạn bè cùng trang lứa. Do vậy, nếu không phát hiện kịp thời bệnh còi xương ở trẻ, trẻ sẽ không thể phát triển chiều cao được tối ưu.



### DỊCH TỄ HỌC

Còi xương là bệnh phổ biến ở trẻ em dưới 3 tuổi

- Chiếm 9-10% dân số.
- Tỷ lệ nam/nữ: 1:1
- Bệnh thường gặp ở những vùng kinh tế thấp, thiếu ánh sáng mặt trời.
- Thành phố nơi đông dân cư, nhà ở cao tầng, nơi nhiều khói bụi công nghiệp.

➡ Nước ta, trẻ em các tỉnh phía Bắc bị mắc bệnh nhiều hơn các tỉnh phía Nam.

### NGUYÊN NHÂN CÒI XƯƠNG

- **Chủ yếu do thiếu ánh nắng mặt trời:** Thường do tập quán sai lầm, kiêng khem quá mức
- **Do ăn uống:** Không sử dụng các loại thực phẩm giàu vitamin D, không cho ăn chất béo, hay do ăn quá nhiều tinh bột, đạm.
- **Do di truyền:** Hiếm gặp do thiếu bẩm sinh men 25-hydroxylase của tế bào gan....

## YẾU TỐ THUẬN LỢI

- Tuổi: Thường gặp ở trẻ dưới 3 tuổi.
- Sinh non: Do không nhận đủ canxi, vitamin D từ mẹ.
- Sinh đôi, sinh ba.
- Bệnh tật: Nhất là các bệnh tiêu chảy kéo dài.
- Màu da: Trẻ da màu dễ có nguy cơ mắc bệnh hơn.
- Do dùng thuốc: Corticoide, hydantoine, gardenal.

## VAI TRÒ VITAMIN D

- Tăng hấp thu canxi, phospho ở ruột qua cơ chế tăng tổng hợp protein gắn canxi.
- Huy động Ca ở máu vào xương.
- Tăng tái hấp thụ Ca, Phospho ở ống thận.
- Tăng sức đề kháng ở cơ thể.



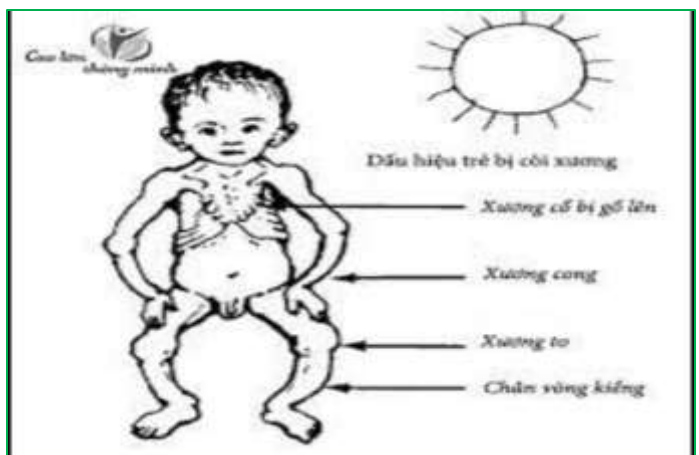
## CÁC THỂ CÒI XƯƠNG

### Bệnh còi xương sớm ở trẻ < 6 tháng:

- ✓ Gặp nhiều ở nước ta.
- ✓ Triệu chứng kích thích do hạ canxi, phospho: Xuất hiện sớm
- ✓ Biến dạng xương: Chủ yếu ở hộp sọ
- ✓ Giảm trương lực cơ và thiếu máu: Thường nhẹ

### Bệnh còi xương sớm ở trẻ trên 6 tháng:

- ✓ Gặp nhiều nhất ở trẻ 6-18 tháng
- ✓ Triệu chứng liên quan đến hạ Ca: Quấy khóc về đêm, mồ hôi trộm, chậm mọc răng.
- ✓ Biến dạng xương.
- ✓ Giảm trương lực cơ
- ✓ Xét nghiệm thường kèm theo thiếu máu.



### Bệnh còi xương bào thai

- ✓ Bệnh gặp ở trẻ sinh non, đa thai.
- ✓ Trước sinh thai cử động yếu.
- ✓ Bệnh gợi ý nếu trẻ có thóp rộng 4-5cm (bình thường 2-3cm).
- ✓ Trẻ có tình trạng hạ Ca, có thể nặng gây ngưng thở từng cơn.

### Bệnh còi xương tại cộng đồng

Còi xương có ít nhất 2 triệu chứng sau:

- ✓ Chuối hạt sườn
- ✓ To đầu chi
- ✓ Mềm hộp sọ
- ✓ Biến dạng xương đặc biệt ở lồng ngực kèm theo giảm trương lực cơ.

### Lưu ý những triệu chứng sớm như:

- Cơn khóc co thắt.
- Nấc cục.
- Tiểu lắt nhắt nhiều lần
- Chậm phát triển vận động.

### PHÒNG BỆNH CÒI XƯƠNG

✓ Thai phụ ăn uống đầy đủ, chú ý thực phẩm giàu Ca và uống thuốc bổ sung theo chỉ định bác sĩ.

✓ Thai phụ vận động ngoài trời như đi bộ và tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.

✓ Bỏ tập quán lạc hậu: kiêng nắng, gió, kiêng ăn trước và sau khi sinh

✓ Tắm nắng cho mẹ con ngay tuần đầu sau sinh 20-30 phút.

✓ Cho trẻ bú sớm, liên tục ít nhất tới 12 tháng tuổi


✓ Cho trẻ ăn dặm đúng cách (khi trẻ được 6 tháng tuổi), cho trẻ sử dụng thực phẩm giàu vitamin D như dầu cá, bơ, gan, lòng đỏ trứng, Sữa có bổ sung Vitamin D.

✓ Cho bé đi khám và điều trị các bệnh kèm theo như tiêu chảy.

✓ Uống vitamin D liều phòng bệnh: Từ ngày thứ 7 sau sinh uống liều



400UI/ngày đến khi trẻ biết đi; trẻ sinh đôi, sinh ba, sinh non uống 1000UI/ ngày. Đối với phụ nữ mang thai nếu ít có điều kiện tiếp xúc với ánh nắng mặt trời có thể uống 1000UI/ngày từ tháng thứ 6 của thai kỳ đến khi sinh.

- 
- ★ Bệnh còi xương của trẻ có thể phòng ngừa hiệu quả bằng cách cho trẻ tắm nắng, ăn uống hợp lý, kết hợp với uống vitamin D phòng ngừa.
  - ★ Bệnh phát hiện sớm, điều trị hiệu quả sẽ không để lại di chứng.



**Nguồn:**

*BSCK2.Nguyễn Phan Thanh Tâm (2020), Dinh dưỡng nhi khoa, Bệnh còi xương ở trẻ em. Trung tâm kiểm soát bệnh tật Thành phố Hồ Chí Minh, tr. 28-40.*

<https://bvnguyentriphuong.com.vn>

ĐD. Lại Thị Lan - Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện Đa khoa Bạc Liêu