



TẦM QUAN TRỌNG CỦA THIẾU MÁU - THIẾU SẮT Ở TRẺ



Vai trò của sắt???

- Sắt là vi chất quan trọng trong quá trình phát triển. Sắt là nguyên tố góp phần tạo nên tế bào hồng cầu (là tế bào máu được tạo ra ở tủy xương). Hồng cầu sẽ cung cấp oxy cho tất cả các mô của cơ thể
- Không có sắt thì không tạo ra được tế bào hồng cầu -> thiếu máu -> các mô của cơ thể không có oxy sẽ bị tổn thương

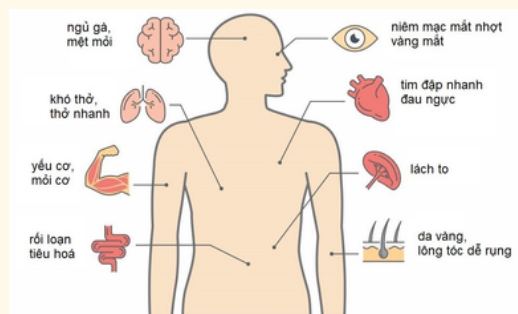


Sắt tạo ra từ đâu???

- Đầu tiên, sắt được tạo ra từ các tế bào hồng cầu già vỡ ra.
 - Sắt lấy từ thức ăn
- => Sắt sẽ được hấp thụ ở tá tràng rồi nhờ Transferin vận chuyển đến các mô của cơ thể cần sử dụng sắt
- => Sắt còn dư sẽ chuyển sang chất dự trữ dưới 2 dạng là ferritin và hemosiderin

Biểu hiện của trẻ bị thiếu sắt

- Biếng ăn, chậm tăng cân
- Thường xuyên quấy khóc, bú ít (trẻ nhỏ), không tập trung, khó ngủ, hay quên, dễ mệt mỏi, chóng mặt, đau đầu... (trẻ lớn)
- Da dẻ trẻ không hồng hào (da xanh xao, lòng bàn tay nhạt)
- Tóc gãy rụng, bạc màu. Móng dẹt, lõm, mất độ bóng. Xương gãy, đau nhức
- Sự phát triển vận động và thể chất chậm hơn trẻ bình thường.



Nguyên nhân gây thiếu máu - thiếu sắt

- Chế độ chăm sóc dinh dưỡng không đủ là nguyên nhân chủ yếu
- Các bệnh lý về đường tiêu hóa như kém hấp thụ, viêm dạ dày ruột do Helicobacter, suy dinh dưỡng nặng, xuất huyết rỉ rả, nhiễm giun móc,...



Ảnh hưởng của thiếu sắt tới trẻ nhỏ

- Ảnh hưởng đến sự phát triển thể chất: chậm tăng cân, suy dinh dưỡng, còi xương,...
- Ảnh hưởng đến sự phát triển tâm thần vận động: chậm biết lật, biết ngồi, biết đi, biết nói. Kém tập trung, hay quên, khả năng tư duy học tập của con kém,...
- Hệ miễn dịch suy giảm: Trẻ dễ bị nhiễm trùng tái đi tái lại như viêm hô hấp tái đi tái lại,...



CS1: 37 Cao Triều Phát, P. Tân Phong, Quận 7



Hotline: 0919 978 168 - Tổng đài: 0908 565 168

Công ty Cổ phần Dịch vụ Y tế **Kinderhealth**



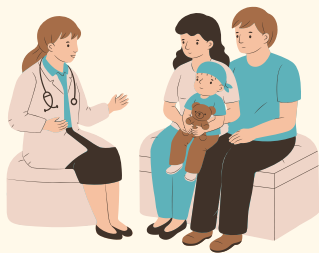
CS2: 180 Trương Công Định, P. 14, Q. Tân Bình



Hotline: 0911 565 168 - Tổng đài: 0908 565 168



TẦM QUAN TRỌNG CỦA THIẾU MÁU - THIẾU SẮT Ở TRẺ



Khi nào cần đưa trẻ đi khám???

Ba mẹ thấy con có dấu hiệu và triệu chứng của thiếu máu thiếu sắt ba mẹ nên đưa con thăm khám.

Bù sắt thế nào???

1/ Trẻ sinh đủ tháng và bú mẹ hoàn toàn hay 1 phần, bắt đầu bù cho trẻ sau 4 tháng tuổi liều 1mg/kg/ ngày, tối đa là 15mg/ ngày cho đến khi con được 6 tháng tuổi.

Trẻ 6 tháng tuổi con bắt đầu ăn dặm thì bổ sung các thực phẩm có nhiều sắt

2/ Trẻ sinh đủ tháng, bú sữa công thức nên ưu tiên lựa chọn sữa có hàm lượng sắt cao chứa từ 4-12mg sắt / 1 lít sữa và duy trì đến 1 tuổi

3/ Nếu trẻ sinh non, nhẹ cân. Bắt đầu bù sắt lúc trẻ 2 tuần tuổi, liều 2-4mg/kg/ngày, tối đa 15mg/ ngày

4/ Bù sắt khi có chỉ định của bác sĩ: Liều 4 -6 mg sắt nguyên tố/ kg / ngày, tối đa là 150 mg sắt nguyên tố/ngày. Đánh giá lại sau 1 tháng. Kết hợp chế độ ăn giàu sắt



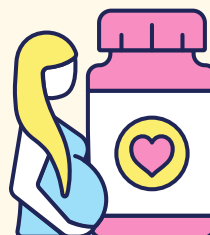
Lưu ý khi bù sắt:

- Cung cấp sắt chủ yếu qua đường uống (đơn giản, dễ hấp thụ, hiệu quả nhanh,...)
- Khi uống sắt nên cho con uống vào thời điểm đói bụng hoặc trong bữa ăn giúp tăng cường hấp thụ sắt tối đa
- Không nên dùng chung với các sản phẩm cản trở sự hấp thụ của sắt như: sữa, ngũ cốc, trà, cà phê,...
- Nên sử dụng nhiều loại trái cây axit chua có chứa nhiều vitamin C giúp tăng cường hấp thụ sắt



Phòng ngừa thiếu sắt ở trẻ

- Thai kỳ: Bổ sung sắt cho mẹ (đặc biệt là 3 tháng cuối thai kỳ
- Trong thời kỳ ăn dặm: lựa chọn thực phẩm có chứa nhiều sắt
- Trẻ lớn > 1 tuổi: không nên dùng > 600ml sữa/ ngày, cần có ít nhất 3 bữa ăn có bổ sung chất sắt (ngũ cốc có thêm sắt, thịt)
- Thực hiện chế độ ăn cân đối, giàu sắt và vitamin C
- Không uống trà hoặc cà phê sau ăn làm giảm hấp thụ sắt
- Xổ giun định kỳ hàng năm cho trẻ trên 12 tháng tuổi



Công ty Cổ phần Dịch vụ Y tế **Kinderhealth**



CS1: 37 Cao Triều Phát, P.Tân Phong, Quận 7



CS2: 180 Trương Công Định, P.14, Q.Tân Bình



Hotline: 0919 978 168 - Tổng đài: 0908 565 168



Hotline: 0911 565 168 - Tổng đài: 0908 565 168