

Nội dung bài viết

1. [Vitamin A là gì?](#)
 0. [Tác dụng của Vitamin A](#)
2. [Cách uống viên vitamin A cho người lớn đúng cách](#)
 0. [Cách uống vitamin A cho mẹ sau sinh](#)
3. [Cách uống vitamin A cho trẻ an toàn và hiệu quả](#)
 0. [Cách cho trẻ uống liều cao: Vitamin A màu đỏ, Vitamin A màu xanh](#)
4. [Mức nhu cầu vitamin A là bao nhiêu?](#)
5. [Tác hại khi bổ sung vitamin A quá nhiều](#)
6. [Tương tác thuốc cần lưu ý khi bổ sung vitamin A](#)

Vitamin A là loại vitamin tan trong dầu rất cần cho thị giác, cho sự tăng trưởng và phát triển, duy trì biểu mô. Chúng có nhiều trong trái cây, rau xanh, trứng, sữa nguyên kem, bơ, thịt,... Thiếu hụt Vitamin A sẽ gây một số căn bệnh như: khô mắt, quáng gà, vấn đề về sinh sản,... Ngoài việc bổ sung Vitamin A qua đường thực phẩm chúng ta có thể sử dụng trực tiếp từ viên bổ sung vitamin A dưới dạng viên nang mềm, viên nang cứng hay dung dịch uống, siro.

Vậy các sử dụng, liều dùng Vitamin A dành cho người lớn, trẻ em, phụ nữ sau sinh,... như nào đúng cách giúp đạt hiệu quả và an toàn? Mời bạn tham khảo bài viết dưới đây của chúng tôi.

Vitamin A là gì?

Vitamin A (3 - Dehydroretinol) là một vitamin tan trong dầu, có trong rất nhiều thực phẩm như trái cây, rau xanh, trứng, sữa nguyên kem, bơ, thịt...

Vitamin A tồn tại dưới hai dạng: vitamin A thành hình và tiền chất vitamin A. Vitamin A thành hình là dạng hoạt động của vitamin A (cơ thể có thể sử dụng ngay mà không cần biến đổi), bao gồm các chất retinol, retinal và retinoic acid. Tiền chất vitamin A là các carotenoid (là nhóm các chất hóa học có màu vàng hoặc màu cam được tìm thấy trong thực vật, một số trong đó qua quá trình chuyển hóa trong cơ thể con người tạo ra dạng hoạt động của vitamin A) bao gồm alpha - carotene, beta - carotene và beta - cryptoxanthin.



Con người có thể hấp thu vitamin A từ thực phẩm hoặc từ viên bổ sung vitamin A.

Hàm lượng thuốc chỉ chứa vitamin A thường là 5000 IU. Ở dạng phối hợp, hàm lượng có thể giảm xuống, ví dụ như:

- Vitamin A 2500 IU + vitamin D3 2500 IU
- Vitamin A 1000 IU + vitamin D3 100 IU + vitamin E 10mg + vitamin C 12mg
- Vitamin A 2000 IU + vitamin B1 10mg + vitamin B6 6mg + vitamin B12 60mcg

Tác dụng của Vitamin A

Vitamin A dùng để đi điều trị các trường hợp như:

- *Thiếu vitamin A*: thiếu vitamin A gặp khá phổ biến, và cách đi điều trị cũng như phòng tránh rất đơn giản, chỉ cần uống bổ sung vitamin A. Thiếu vitamin A có thể xảy ra trên những người suy dinh dưỡng, đái tháo đường, bị bệnh u xơ nang,...

- *Trẻ thiếu vitamin A mắc bệnh sởi*: uống viên bổ sung vitamin A dường như hạ thấp nguy cơ tử vong hoặc nguy cơ xảy ra biến chứng của bệnh sởi.

- *Bạch sản niêm vùng miệng*: các nghiên cứu đã chỉ ra uống bổ sung vitamin A có thể giúp đi đầu trị bạch sản niêm vùng miệng.
- *Giảm tiêu chảy sau sinh đẻ*: bổ sung vitamin A trong khi mang thai và sau khi sinh nở ở thai phụ kém dinh dưỡng giúp hạn chế xảy ra tình trạng tiêu chảy sau sinh đẻ.
- *Giảm tử vong trong thai sản*: thai phụ kém dinh dưỡng nếu uống bổ sung vitamin A trước và trong thai kỳ giúp giảm 40% tỷ lệ tử vong.
- *Phòng tránh quáng gà trong thai sản*: thai phụ kém dinh dưỡng nếu uống bổ sung vitamin A sẽ giúp giảm 37% tỉ lệ mắc bệnh, và càng hiệu quả hơn nếu uống bổ sung vitamin A cùng với nguyên tố vi lượng kẽm.
- *Bệnh lý mắt ảnh hưởng tới võng mạc*: uống bổ sung vitamin A có thể làm chậm tiến triển của các bệnh về mắt có gây tổn hại tới võng mạc.
- *Ung thư cổ tử cung*: các nghiên cứu chỉ ra rằng bổ sung liều cao vitamin A có khả năng làm giảm nguy cơ mắc ung thư cổ tử cung. Tuy nhiên lợi ích này chỉ đạt được khi bổ sung cả hai dạng của vitamin A là retinol và carotene, nếu chỉ sử dụng đơn độc retinol thì sẽ không có tác dụng.

Cách uống viên vitamin A cho người lớn đúng cách

Sử dụng theo liều lượng chỉ định của bác sĩ. Tùy từng bệnh lý và tình trạng sức khỏe mà liều dùng ở mỗi người có thể khác nhau.

- *Liều dùng thông thường cho người lớn mắc bệnh thiếu hụt vitamin A, không liên quan đến bệnh khô mắt*: uống 100.000 IU uống hoặc tiêm bắp trong ba ngày, tiếp theo là 50.000 IU mỗi ngày trong hai tuần. Sau hai tuần, bạn dùng liều hàng ngày 10.000-20.000 IU trong vòng hai tháng.
- *Liều dùng thông thường cho người lớn trong chương trình can thiệp cộng đồng*: dùng liều duy nhất 20.000 IU uống mỗi tháng trong vòng 6 tháng, 4 tháng hoặc 1 tháng.
- *Liều dùng thông thường cho người lớn mắc bệnh gan*: dùng liều hàng ngày là 5.000 IU trong 6 tháng hoặc 10.000 IU trong 4 tháng.



Cách uống vitamin A cho mẹ sau sinh

Mẹ sau sinh không nên **bổ sung vitamin A** liều cao vì nếu thừa vitamin A có thể gây ra nguy hiểm như: Chóng mặt, da khô, mờ mắt, tăng áp lực nội sọ (thóp căng), phù gai mắt, ù tai, rối loạn thị giác, dễ kích thích, chán ăn, sụt cân, kìm hãm sự phát triển của xương, chậm lớn,....

Ở Việt Nam bổ sung cho con bú 850 mcg vitamin A / ngày tương đương 2833 IU vitamin A hay 1670 mcg Beta Caroten / ngày . Vì vậy, nếu mẹ sau sinh bổ sung vitamin A liều cao có thể gây ra **thừa vitamin A** thì có thể gây ra những nguy hiểm trên cho em bé. **Tốt nhất, mẹ sau sinh nên ăn những thức ăn chứa Beta Caroten** như cà rốt, rau ngót, cải xanh, rau muống, rau dền, ...là chất khi vào cơ thể sẽ chuyển hóa thành vitamin A thì sẽ giảm được nguy cơ dư thừa vitamin A trực tiếp đưa vào cơ thể và giảm nguy cơ cho em bé bị thừa vitamin A từ mẹ.

Cách uống vitamin A cho trẻ an toàn và hiệu quả

Các đối tượng dễ thiếu vitamin A ở trẻ em:

- Trẻ em dưới 3 tuổi dễ bị thiếu vitamin A do trẻ đang lớn nhanh, cần bổ sung nhiều vitamin A. Ở tuổi này, vì thay đổi chế độ dinh dưỡng (giai đoạn ăn bổ sung, cai sữa) và dễ mắc các bệnh nhiễm trùng nên trẻ có nguy cơ thiếu vitamin A rất cao.
- Trẻ dưới 5 tuổi mắc các bệnh sởi, viêm đường hô hấp cấp, suy dinh dưỡng nặng, tiêu chảy kéo dài,... có nguy cơ cao thiếu **vitamin A**.

- Trẻ sơ sinh đang bú mẹ có thể bị thiếu hụt vitamin A nếu chế độ ăn uống của mẹ thiếu vitamin A. Đặc biệt, nếu trẻ không được bú mẹ thì nguy cơ thiếu vitamin A càng cao.

Liều khuyến cáo:

Sử dụng theo chỉ định của bác sĩ. Liều khuyến cáo trong dự phòng và điều trị thiếu vitamin A cho trẻ em trên 8 tuổi:

- *Dự phòng thiếu vitamin:* uống 5000 IU/ ngày, uống một đợt khoảng 1–2 tuần. Trẻ em nhỏ hơn 8 tuổi uống 5000 IU/ 1 lần, tuần 3 lần, uống một đợt trong 1–2 tuần.

- *Điều trị thiếu vitamin:* uống 15000 IU/ ngày, mỗi đợt khoảng 1–2 tuần dưới sự theo dõi của bác sĩ.

Cách cho trẻ uống Vitamin A:

- Đối với trẻ 6 – 12 tháng tuổi: Giữ viên nang bằng ngón trỏ và ngón cái, dùng kéo cắt đầu núm viên nang, bóp đếm số giọt trong 1 viên nang. Cho trẻ uống 3 – 4 giọt Vitamin A (nửa viên). Cuối cùng cho trẻ uống một thìa nước tráng miệng.

- Đối với trẻ 12 – 23 tháng tuổi: Giữ viên nang bằng ngón trỏ và ngón cái, dùng kéo cắt đầu núm viên nang, bóp hết dịch **vitamin A** vào miệng trẻ. Cuối cùng cho trẻ uống một thìa nước tráng miệng.

- Đối với trẻ trên 24 tháng tuổi: Cho trẻ nhai hoặc nuốt viên nang vitamin A rồi cho trẻ uống nước.

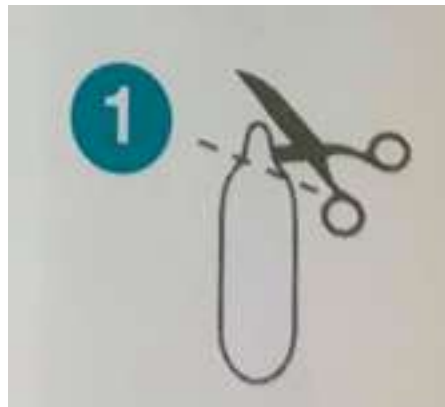
Cách cho trẻ uống liều cao: Vitamin A màu đỏ, Vitamin A màu xanh

Sử dụng theo chỉ định của bác sĩ!

Hiện có 2 dạng viên vitamin A liều cao với hàm lượng lần lượt là 100.000 IU (viên màu xanh dương) và 200.000 IU (viên màu đỏ). Tùy theo tuổi của trẻ mà bác sĩ sẽ chọn viên với hàm lượng thích hợp.

Bước 1: Cắt vỏ nang mềm, tại vị trí như Hình 3.

Bước 2: Tùy liều lượng sử dụng, phụ huynh sẽ nhỏ thuốc vào miệng trẻ với số giọt thích hợp như Hình 4.



- Mỗi viên vitamin A (100.000 IU hay 200.000 IU) đều chứa **2 giọt**. Để đảm bảo an toàn, trẻ dùng liều nào cũng cần cắt viên thuốc, nhỏ vào miệng cho trẻ uống: *đối với trẻ dưới 6 tháng tuổi, do dùng liều 50.000 IU nên ưu tiên dùng 1 giọt (nửa viên) vitamin A 100.000 IU.*

- Vitamin A không bền vững, cần bảo quản ở nhiệt độ dưới 40°C, tốt nhất là 15 - 30°C, tránh ánh sáng và không khí. Do đó phụ huynh có thể bảo quản toàn bộ viên vitamin A hoặc phần còn lại của vitamin A cho ngày tiếp theo trong túi kín khí, đặt ngăn mát tủ lạnh.

Mức nhu cầu vitamin A là bao nhiêu?

Nhu cầu vitamin A khuyến nghị thay đổi theo độ tuổi:

- Từ 1 tới 3 tuổi: 1000 IU/ngày
- Từ 4 tới 8 tuổi: 1300 IU/ngày
- Từ 9 tới 13 tuổi: 2000 IU/ngày
- Nam giới 14 tuổi trở lên: 3000 IU/ngày
- Nữ giới 14 trở lên: 2300 IU/ngày

Giới hạn liều vitamin A bổ sung an toàn (tính theo retinol):

- Dưới 3 tuổi: không quá 2000 IU/ngày
- Từ 4 - 8 tuổi: không quá 3000 IU/ngày
- Từ 9 - 13 tuổi: không quá 6000 IU/ngày
- Từ 14 tới 18 tuổi (bao gồm cả trường hợp mang thai và cho con bú): không quá 9000 IU/ngày
- Từ 19 tuổi trở lên: không quá 10000 IU/ngày

Tác hại khi bổ sung vitamin A quá nhiều

Ngộ độc vitamin A cấp tính xảy ra trong một khoảng thời gian ngắn khi tiêu thụ một liều vitamin A quá cao. Trong khi ngộ độc mãn tính xảy ra khi liều lượng hơn 10 lần RDA (lượng vitamin A cần thiết trong ngày) được tiêu thụ trong một khoảng thời gian dài hơn.

Mặc dù ít phổ biến hơn ngộ độc vitamin A mãn tính, nhưng ngộ độc vitamin A cấp tính có liên quan đến các triệu chứng nghiêm trọng hơn, bao gồm tổn thương gan, tăng áp lực sọ não và thậm chí tử vong.

Các tác dụng phụ phổ biến nhất của ngộ độc vitamin A mãn tính – thường được gọi là thừa vitamin A – bao gồm:

- Loét miệng.
- Sưng xương.
- Móng tay nứt.
- Đau xương.
- Ăn mất ngon.
- Nứt khóe miệng.
- Mờ mắt hoặc các vấn đề về mắt khác .
- Chóng mặt.
- Buồn nôn và ói mửa .
- Nhạy cảm với ánh sáng mặt trời.
- Da thô, bong tróc hoặc ngứa.
- Vàng da.
- Rụng tóc.
- Lú lẫn.
- Bệnh về đường hô hấp.

Bên cạnh đó, độc tính của vitamin A có thể tác động tiêu cực đến sức khỏe của bà mẹ và thai nhi, dẫn đến dị tật bẩm sinh.

Vì vậy, để tránh ngộ độc vitamin A, bạn không nên dùng các chất bổ sung vitamin A liều cao. Bên cạnh đó, ăn nhiều thực phẩm chứa nhiều vitamin A thì không đủ gây ra độc tính.

Và hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bổ sung vitamin A.

Tương tác thuốc cần lưu ý khi bổ sung vitamin A

Uống vitamin A và những loại thuốc điều trị bệnh v ề da (Retinoids) có thể cung cấp quá nhiều vitamin A và gây ra tác dụng phụ nghiêm trọng.

Vitamin A có thể tương tác với một số loại thuốc kháng sinh. Bao gồm tetracycline (Achromycin), demeclocycline (Declomycin) và minocycline (Minocin). Dùng một lượng rất lớn vitamin A cùng với một số loại thuốc kháng sinh có thể làm tăng nguy cơ mắc tăng huyết áp nội sọ. Nhưng việc uống vitamin A liều bình thường cùng kháng sinh thì không gây ra vấn đề này. Do đó, bạn không nên dùng một lượng lớn vitamin A nếu bạn đang dùng thuốc kháng sinh.

Không nên dùng một lượng lớn vitamin A nếu bạn đang dùng một loại thuốc có thể gây hại cho gan như acetaminophen, amiodarone...

Warfarin (Coumadin) được sử dụng để làm chậm quá trình đông máu. Lượng lớn Vitamin A cũng có thể làm chậm quá trình đông máu. Dùng Vitamin A cùng với warfarin (Coumadin) sẽ làm tăng khả năng bị b ầm tím và chảy máu. Do đó, bạn phải thường xuyên kiểm tra máu và thay đổi liều warfarin phù hợp với bản thân.