

Vitamin D

Tập hướng dẫn cho người tiêu dùng



Vai trò của vitamin D

Vitamin D đóng một vai trò thiết yếu cho sức khỏe của xương. Vitamin D cải thiện khả năng hấp thu từ ruột chất can-xi tạo xương, và do vậy quan trọng cho sự phát triển và duy trì một bộ xương chắc khỏe. Vitamin D còn giúp kiểm soát mức can-xi trong máu và duy trì độ chắc khỏe của cơ.

Vitamin D và ánh nắng mặt trời

Đối với hầu hết người dân Úc, ánh nắng mặt trời là nguồn vitamin D

chính. Vitamin D được sản xuất ra khi da chúng ta được phơi trước ánh sáng tia tử ngoại (ultraviolet B - UVB) do mặt trời phát ra. Mức độ phơi nắng được cho là cần thiết để sản xuất ra mức vitamin D đủ là một mức độ tương đối thấp. Tuy nhiên, nhiều người dân Úc không có mức vitamin D đủ, đặc biệt là trong suốt mùa đông. Thời gian phơi nắng cần thiết sẽ thay đổi căn cứ theo mùa, địa điểm, diện tích da được phơi và loại da. Trong mùa hè, thời điểm tốt nhất để phơi nắng là vào giữa buổi sáng hoặc giữa buổi chiều (ngoài các

giờ khi tia cực tím (UV) ở mức cao điểm). Trong mùa đông, cần thời gian phơi nắng dài hơn, tốt hơn là khoảng lúc giữa trưa.

Điều quan trọng là cần quân bình nhu cầu phơi nắng để sản xuất đủ vitamin D, nhưng đồng thời tránh được nguy cơ bị tổn thương da do phơi nắng quá mức.

Bảng dưới đây tóm tắt về sự thay đổi trong những khoảng thời gian phơi nắng được khuyến cáo giữa các mùa và các loại da khác nhau. Điều quan trọng là hãy biết về sự khác nhau này.

Bảng tóm tắt mức độ phơi nắng được khuyến cáo cho sức khỏe của xương

Loại da	Mùa hè	Mùa đông (tùy thuộc vào vĩ độ)
Da sáng màu trung bình		
Trong bao lâu?	5-10 phút, hầu hết các ngày	7-30 phút (tùy thuộc vào vĩ độ), hầu hết các ngày
Phần cơ thể được phơi?	Hai cánh tay được phơi (hoặc tương đương)	Hai cánh tay được phơi (hoặc tương đương)
Khi nào?	Vào giữa buổi sáng hoặc giữa buổi chiều (vào 10 giờ sáng hoặc 2 giờ trưa giờ chuẩn nghĩa là: 11 giờ sáng hoặc 3 giờ chiều giờ tiết kiệm ánh sáng ban ngày). Tránh các giờ khi tia UV ở mức cao điểm	Giữa trưa
Da sẫm màu hơn*		
Trong bao lâu?	15-60 phút, hầu hết các ngày	20 phút – 3 giờ** (tùy thuộc vào vĩ độ), hầu hết các ngày
Phần cơ thể được phơi?	Hai cánh tay được phơi (hoặc tương đương)	Hai cánh tay được phơi (hoặc tương đương)
Khi nào?	Vào giữa buổi sáng hoặc giữa buổi chiều (vào 10 giờ sáng hoặc 12 giờ trưa giờ chuẩn nghĩa là: 11 giờ sáng hoặc 3 giờ chiều giờ tiết kiệm ánh sáng ban ngày). Tránh các giờ khi tia UV ở mức cao điểm	Giữa trưa

Nguồn: Vitamin D and Health in adults in Australia and New Zealand: Position Statement 2012.

Các thời điểm chỉ mang tính hướng dẫn tổng quát mà thôi, căn cứ trên các mức độ trung bình. Giờ giấc có thể thay đổi, tùy thuộc vào điều kiện thời tiết và sự đáp ứng của mỗi cá nhân và chỉ là phù hợp đối với những thời điểm cụ thể của ngày được nêu ra và cho khu vực da cụ thể được phơi mà thôi (ví dụ: hai cánh tay hoặc tương đương). Thời gian phơi cũng sẽ thay đổi tùy thuộc vào mùa, loại da và vĩ độ.

* Các loại da sẫm màu hơn cần thời gian phơi dài hơn gấp từ 3-6 lần.

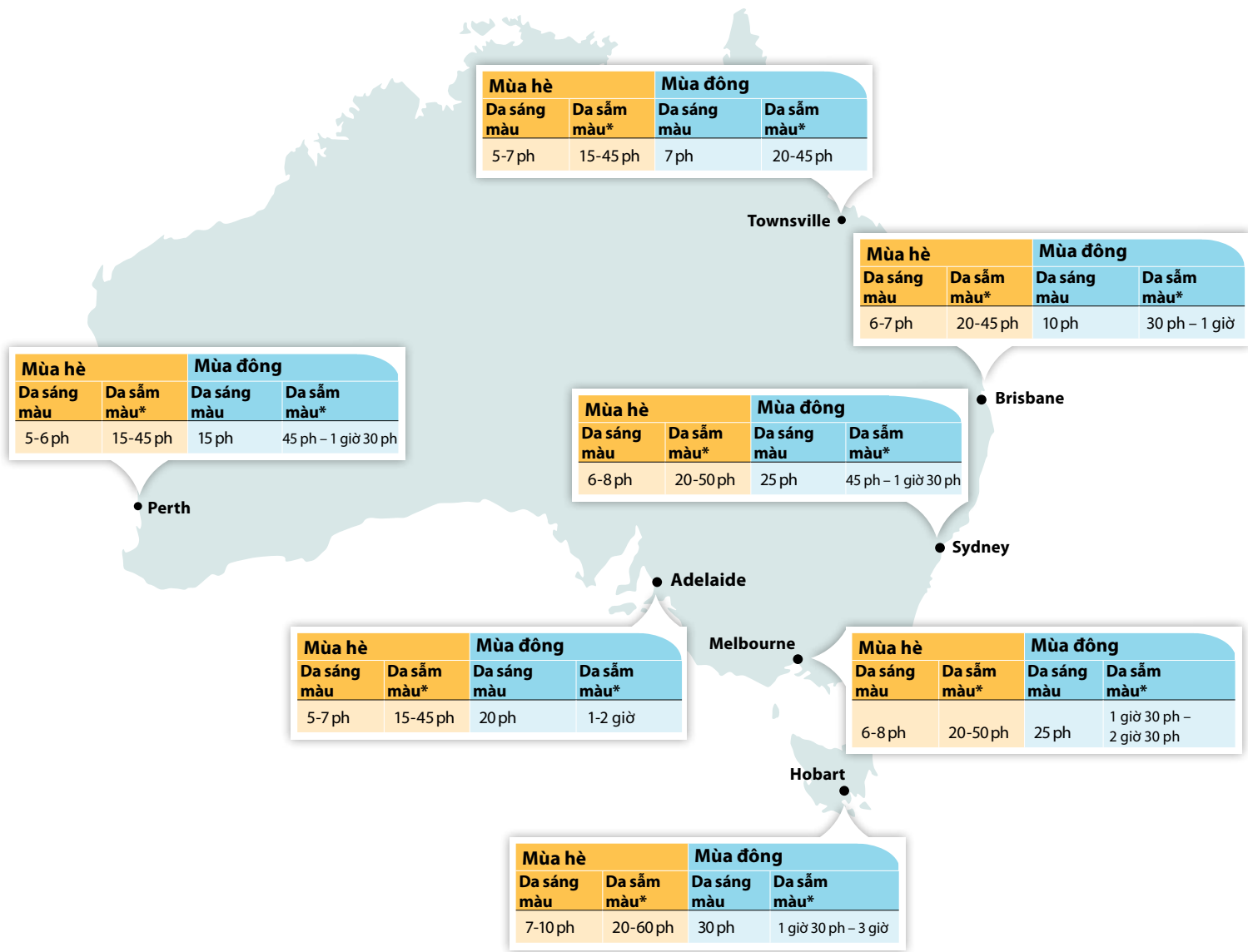
** Biên độ rộng do vĩ độ và loại da sẫm màu hơn – da sẫm màu hơn ở các vĩ độ nam hơn cần mức độ phơi nhiều hơn.



Mức độ phơi nắng được khuyến cáo để có vitamin D, căn cứ theo địa điểm

Mùa hè:	(Từ tháng Mười Hai – tháng Một) Vào 10 giờ sáng hoặc 2 giờ chiều (giờ chuẩn)^
Mùa đông:	(Từ tháng Bảy – tháng Tám) vào giữa trưa

Thời gian phơi căn cứ theo mùa, địa điểm, loại da
 Hai cánh tay được phơi hoặc diện tích da tương đương
 Hầu hết các ngày
 ph = phút



Nguồn: Vitamin D and Health in adults in Australia and New Zealand: Position Statement 2012.
 Các thời điểm chỉ mang tính hướng dẫn tổng quát mà thôi, căn cứ trên các mức độ trung bình. Giờ giấc này có thể thay đổi, tùy thuộc vào điều kiện thời tiết và sự đáp ứng của mỗi cá nhân.
 ^ Vào 11 giờ sáng hoặc 3 giờ chiều trong suốt Thời gian Tiết kiệm Ánh sáng Ban ngày.
 * Da sẫm màu hơn: Cần thời gian phơi dài hơn gấp từ 3-6 lần, căn cứ theo loại da sẫm màu (và các vĩ độ ở phía nam nhiều hơn).

Những điều hữu ích cần biết:

Bức xạ UVB được truyền qua cửa kính trong suốt bình thường chỉ là ở mức rất nhỏ, vì vậy việc phơi nắng nên là ở ngoài trời.

Thiếu vitamin D

Tại Úc, thiếu vitamin D là một tình trạng thường gặp – trên 30% người dân Úc bị thiếu ở mức nhẹ, trung bình hoặc thậm chí trầm trọng.

Tình trạng thiếu vitamin D có thể có tác động lớn đến sức khỏe của xương. Ở người cao niên, tình trạng này có thể làm tăng nguy cơ bị té ngã và gãy, rạn xương. Mức vitamin D thấp còn có thể dẫn tới đau xương, đau và khớp và yếu cơ. Ở trẻ nhỏ và trẻ em, tình trạng thiếu vitamin D có thể đưa đến hậu quả là bị bệnh còi xương, một bệnh trạng gây yếu xương và cơ và các dị dạng về xương. Tình trạng thiếu vitamin D có thể xảy ra ở các em bé được sinh ra từ các bà mẹ có mức vitamin D thấp và nếu không được sửa chữa, sẽ gây ảnh hưởng lâu dài đến sự phát triển bình thường của xương của đứa con.

Quý vị có thể có nguy cơ bị thiếu vitamin D nếu:

Quý vị cao tuổi, đặc biệt nếu quý vị luôn ở trong nhà hoặc trong cơ sở chăm sóc đặc biệt.

Quý vị bẩm sinh có loại da sẫm màu hơn – sắc tố trong da sẫm màu làm giảm sự thâm nhập của ánh sáng UV.

Quý vị tránh ánh nắng để bảo vệ da hoặc do lời khuyên y khoa cho các lý do y khoa khác.

Quý vị làm việc trong nhà (như văn phòng, hăng xưởng, công nhân làm ca đêm).

Quý vị che cơ thể mình vì các lý do tôn giáo hay văn hóa.

Quý vị có các bệnh trạng khác có thể ảnh hưởng đến cách thức cơ thể quý vị hấp thu và xử lý vitamin D.

Em bé của các bà mẹ bị thiếu vitamin D cũng có nguy cơ bị thiếu vitamin D.

Kiểm tra để biết mức vitamin D

Mức vitamin D của quý vị có thể được xác định bằng một cuộc thử máu. Bác sĩ của quý vị sẽ quyết định liệu xem quý vị có cần một cuộc thử máu hay không, dựa trên mức độ phơi nắng tổng quát của quý vị và xem xét các yếu tố nguy cơ khác của quý vị. Cơ thể quý vị có thể dự trữ một lượng vitamin D nhất định. Tuy nhiên, mức vitamin D của quý vị có thể thay đổi trong suốt năm, với các mức độ tập trung cao nhất vào cuối mùa hè và thấp nhất vào cuối mùa đông.

Để làm hướng dẫn tổng quát, Osteoporosis Australia (Cơ quan Nghiên cứu về Bệnh Loãng Xương Úc) khuyến cáo là hầu hết mọi người nên đặt mục đích đạt được mức vitamin D không dưới 50 nmol/L vào cuối mùa đông, điều này có nghĩa là mọi người có thể có mức vitamin D cao hơn trong suốt mùa hè, ở mức 60-70 nmol/L.



Bổ sung vitamin D

Đối với những người bị thiếu hoặc có mức vitamin D thấp, thuốc bổ sung có thể là cần thiết. Có các thuốc bổ sung vitamin D ở dạng viên uống, viên con nhộng, thuốc nhỏ giọt hoặc chất lỏng. Hầu hết các thuốc bổ sung là ở dạng 'vitamin D3', với liều trên sản phẩm được thể hiện bằng các đơn vị quốc tế (international units - IU).

Bác sĩ của quý vị sẽ khuyên quý vị về liều tốt nhất cho các nhu cầu của quý vị - dược sĩ của quý vị cũng có thể cung cấp lời khuyên tổng quát về các loại thuốc bổ sung vitamin D. Osteoporosis Australia (Cơ quan Nghiên cứu về Bệnh Loãng Xương Úc) khuyến cáo các liều vitamin D sau đây chỉ để làm hướng dẫn tổng quát mà thôi:

Đối với những người có được một mức độ phơi nắng nào đó, nhưng chưa đạt được mức độ phơi được khuyến cáo:

Dưới 70 tuổi: ít nhất 600 IU một ngày.

Trên 70 tuổi: ít nhất 800 IU một ngày.

Đối với những người tránh nắng hoặc những người có nguy cơ bị thiếu vitamin D (xem 'Thiếu vitamin D' để tìm hiểu xem liệu quý vị có thể có nguy cơ bị thiếu hay không), các liều cao hơn có thể là cần thiết:

1.000-2.000 IU một ngày.

Đối với những người bị thiếu vitamin D từ trung bình đến trầm trọng – (mức dưới 30 nmol/L):

3.000-5.000 IU một ngày có thể là cần thiết trong từ 6-12 tuần lễ để đẩy mức vitamin D lên

nhanh chóng, và sau đó là liều duy trì 1.000-2.000 IU một ngày. Việc này nên được bác sĩ của quý vị giám sát.

Lưu ý: Có thể mất từ 3-5 tháng để có thể thấy được tình trạng cải thiện đầy đủ về mức vitamin D, vì vậy điều quan trọng là dùng các thuốc bổ sung như được khuyến dùng.

Quý vị có thể dùng quá nhiều vitamin D không?

Vitamin D hiếm khi có hại và các vấn đề được báo cáo chỉ là khi đã dùng quá liều ở mức độ rất cao (liều cao hơn rất nhiều so với liều được đề cập). Liều lớn, liều đơn lẻ, liều hàng năm đều không được khuyến cáo.

Tuy nhiên, ở các bệnh nhân bị thiếu vitamin D trầm trọng, liều cao hơn liều hàng tháng được khuyến cáo, do bác sĩ cho dùng, có thể là hiệu quả.

Vitamin D và thực phẩm

Thực phẩm không thể cung cấp đủ lượng vitamin D và hầu hết mọi người trông cậy vào việc phơi nắng để đạt được các mức được khuyến cáo. Một số ít thực phẩm có thể có chứa những lượng nhỏ vitamin D (dầu cá như dầu cá trích và cá thu, gan, trứng và một số thực phẩm đã được bổ sung vitamin D – các thực phẩm tăng cường, ví dụ, bơ thực vật, một số loại sữa). Úc có tỉ lệ thấp về việc tăng cường vitamin D trong thực phẩm so với các quốc gia khác như Anh Quốc, Canada và Hoa Kỳ, nơi mà việc phơi nắng thường là không đủ để đạt được mức vitamin D đủ. Hiện tại Úc đang có cuộc tranh luận trở lại về việc tăng cường vitamin D.