

## Dùng vitamin A như thế nào?

Written by Administrator

Wednesday, 07 December 2011 16:52 -

---

Tôi 40 tuổi, cách đây 2 năm, tôi hay bị ngứa và có cảm giác có vết gì đó che mờ mắt. Tôi đã đi khám bệnh, bác sĩ bảo mắt khô mắt và kê đơn thuốc cho uống. Sau đó có ngứa ở bên mách mắt mắt khô mắt thì uống vitamin A suốt 1 tháng. Từ đó, tình hình ngứa tôi liền mua vitamin A uống. Xin hỏi uống thuốc như vậy có được không? Tôi xin cảm ơn!

Nguyễn Bích Hằng (Bình Định)

Vitamin A là dạng vitamin tan trong dầu, có vai trò rất quan trọng đối với cơ thể giúp tế bào thực hiện hoạt động sao chép bình thường, cần thiết cho sức khỏe thị giác, giúp cho các tế bào trong mắt hoạt động tốt nhất luôn khỏe mạnh. Ngoài ra, nó còn rất quan trọng đối với sự biến đổi ánh sáng thành các tín hiệu thần kinh trong võng mạc...

Vitamin A có nhiều trong gan, cá hồi, sữa, trứng... trong các loại thực vật như ớt chuông, cà rốt, cà chua, rau xanh... Tuy nhiên, nếu sử dụng không đúng cách, chúng ta sẽ gặp phải những tác động bất lợi của vitamin A mà điển hình là tình trạng ngộ độc cấp hoặc mãn.



## Dùng vitamin A như thế nào?

Written by Administrator

Wednesday, 07 December 2011 16:52 -

---

### Các thức ăn chứa nhiều vitamin A.

Nguy hiểm cấp:

Khi dùng liều rất cao, nồng độ i-lan > 1.500.000 UI/ngày, trẻ em > 300.000 UI/ngày, thường xuất hiện sau khi uống thuốc 4 - 6 giờ, biểu hiện hoa mắt chóng mặt, buồn nôn, nôn, kích thích, tiêu chảy, co giật, mê sảng.

Nguy hiểm mãn: Khi dùng liều trên 100.000 UI/ngày trong 10 - 15 ngày, biểu hiện mắt mờ, kích thích, rỉ lệ nhiễm tiêu hóa, gan to, lách to, da đỏ màu, nứt nẻ, rụng tóc chảy máu, tăng canxi, phù nề, trẻ em có thể tăng áp lực não sọ, ù tai, ngừng phát triển xương dài... phụ nữ có thai dùng kéo dài sẽ gây quái thai.

Đáng lưu tâm nhất là khả năng gây ngộ độc cho gan. Uống vitamin A quá nhiều là nguyên nhân gây ngộ độc gan phụ thuộc vào liều lượng có thể đưa đến xơ gan. Uống thuốc xuyên liều lớn vitamin A (>25.000 đơn vị/ngày) có thể gây ngộ độc mãn tính và tổn thương gan. Tổn thương gan có thể xảy ra khi uống 15.000 - 40.000 đơn vị/ngày trong một năm, nồng độ liều cao hơn có thể ngộ độc trong vòng vài tháng. Tổn thương gan nhiều hay ít tùy thuộc liều lượng và thời gian sử dụng.

Trong thực tế, bệnh không nói cụ thể về mức độ dùng vitamin A của bệnh như thế nào, trong thời gian bao lâu và hàm lượng bao nhiêu nên không thể đưa ra lời khuyên chính xác. Mặc dù vitamin A có vai trò quan trọng đối với cơ thể, song chúng ta cũng không nên lạm dụng nó, tốt nhất trước khi sử dụng hãy tham khảo ý kiến bác sĩ.

BS. Nguyễn Thu Hiền

[Ads by NhatCorp](#)   [Miễn phí](#)   [Máy tính](#)   [Email marketing](#)   [Phần mềm miễn phí](#)