

THIẾU VITAMIN A VÀ BỆNH KHÔ MẮT

1. Phát hiện thiếu Vitamin A ở trẻ:

- Trẻ bị quáng gà là biểu hiện sớm nhất của bệnh: Trẻ nhìn không rõ khi thiếu ánh sáng. Ví dụ:
 - Khi trời chập choạng tối trẻ trở nên nhút nhát, ngồi một chỗ.
 - Trẻ đi lại hay bị vấp.
 - Khi đi lại trẻ phải quờ quạng.
- Khô mắt: lúc đầu lòng trắng mắt mất vẻ nhẵn bóng, có nếp gấp, về sau cả lòng đen bị đục và không sáng. Lúc này trẻ thấy chói mắt, sợ ánh sáng, luôn nheo mắt thậm chí nhắm nghiền mắt, nằm quay vào chỗ tối.
- Loét mềm giác mạc ở giai đoạn muộn.

2. Các biện pháp phòng bệnh khô mắt:

- Cho bà mẹ uống vitamin A ngay sau đẻ hoặc trong vòng một tháng đầu sau đẻ.
- Cho trẻ uống vitamin A theo lịch của Trạm Y tế.
- Nuôi con bằng sữa mẹ, đặt biệt cho trẻ bú sữa non vì có nhiều vitamin A.
- Đến tuổi ăn bổ sung cho trẻ ăn các thức ăn giàu vitamin A như các loại củ, quả có màu đỏ (cà chua, cà rốt, bí đỏ, khoai lang nghệ , đu đủ..). Khi nấu bột nên thêm chất béo như mỡ, dầu, lạc, vừng.
- Hướng dẫn các bà mẹ phát hiện quáng gà ở trẻ và chuyển đến khám tại Trạm Y tế.