



پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین A در کودکان



Vitamin A

سهیلا نوری

Www.sabzdiet.ir

مصرف مگادوز ویتامین A یکی از روش های سریع و موثر پیشگیری از کمبود ویتامین A می باشد که در صورت رعایت دوزهای توصیه شده، عوارض جانبی به دنبال نخواهد داشت.

غنی سازی مواد غذایی با ویتامین A

* غنی سازی مواد غذایی با ویتامین A، یک روش موثر و پایدار برای اصلاح کمبود این ویتامین است.

* این راهکار نیز مانند مکمل یاری ممکن است برای تمام افراد جامعه یا بصورت هدفمند برای گروه های خاص انجام شود.

* مواد غذایی که در سایر کشورها با ویتامین A غنی شده اند شامل آرد گندم، چای، فرآورده های لبنی به ویژه شیر خشک، مارگارین و روغنهای خوراکی می باشند.

پیشگیری و کنترل بیماری های عفونی و انگلی

* یکی دیگر از راهکارهای عمده پیشگیری و کنترل کمبود ویتامین A اقدامات بهداشت عمومی است که برخی از آنان شامل موارد زیر می باشد:

* استفاده از توالت های بهداشتی و آب آشامیدنی سالم

* شستشو و ضد عفونی کردن سبزی هایی که به شکل تازه و خام مصرف می شوند قبل از مصرف آن ها

* جمع آوری و دفع زباله به طریق بهداشتی

* شستشوی دست ها قبل از تهیه و مصرف غذا

منابع غذایی ویتامین A چه هستند؟

ویتامین A در منابع گیاهی به صورت پیش ساز ویتامین A در انواع کاروتن ها به ویژه بتاکاروتن و در منابع حیوانی به شکل رتینول فعال یافت می شود. بهترین منابع ویتامین A منابع حیوانی آن است، زیرا از قابلیت جذب بهتری برخوردارند.

منابع حیوانی:

جگر، زرده تخم مرغ، قلوه، شیر و لبنیات پرچرب، کره، ماهی

منابع گیاهی:

سبزی های برگ سبز تیره مانند اسفناج و کاهو، جعفری، سبزی های زرد نظیر هویج و کدو حلوائی، میوه های زرد و نارنجی رنگ مثل زردآلو، آلو، هلو، قیسی، خرمالو، نارنگی، موز و انگور، طالبی، گرمک.

برای شیرخوار بهترین منبع ویتامین A شیر مادر است.

مقادیر مورد نیاز روزانه ویتامین A

میزان مورد نیاز روزانه ویتامین A بر حسب سن، جنس و شرایط فیزیولوژیکی (بارداری و شیردهی) تعیین می گردد. میزان نیاز روزانه به ویتامین A در مردان بیشتر از زنان است و در دوران شیردهی بیشترین نیاز به ویتامین A وجود دارد.





نقش و اهمیت ویتامین A در بدن:

* ویتامین A یکی از مواد مغذی مهم است که نقش اساسی در سلامت بدن انسان به عهده دارد و کمبود شدید آن در کودکان

می تواند منجر به کوری شود.

* حفظ سلامت چشم و قدرت دید در تاریکی

* رشد طبیعی استخوان

* سلامت پوست و بافت های مخاطی دهان

* پیشگیری از بروز عفونت

* رشد کودکان

* خونسازی

کمبود ویتامین A یکی از مهمترین کمبودهای تغذیه ای در

بین کودکان زیر ۶ سال می باشد که باعث :

* باعث افزایش خطر ابتلاء به انواع عفونت ها (خصوصا اسهال و عفونت های دستگاه تنفسی) در کودکان می شود.
* خطر مرگ و میر کودکان را به میزان ۲ تا ۴ برابر افزایش می دهد.

* دوره نقاهت بیماری ها را طولانی تر می کند.

* در موارد شدید کمبود این ویتامین باعث شب کوری (کم شدن قدرت دید در تاریکی)، آسیب رسیدن به چشم ها و نهایتا کوری مطلق می شود.

* موجب اختلال در رشد استخوان ها و سیستم خونسازی در بدن کودک می شود.

کودکان ۶ ماهه تا ۶ ساله آسیب پذیرترین گروه سنی:

رشدشان سریع است و به همین دلیل، نیازشان به ویتامین A بیشتر است.

بیشتر دچار بیماری هایی عفونی می شوند و در نتیجه:

* بیشتر دچار بی اشتها می شوند و دریافت مواد مغذی از جمله ویتامین A در آن ها محدود می شود.

* در اثر اسهال و عفونت های دستگاه گوارش و بیماری های انگلی، جذب این ویتامین در آن ها کاهش می یابد.

* نیاز آن ها به ویتامین A در بسیاری از عفونت های معمول این سنین مثل اسهال و سرخک، افزایش می یابد.

چه کودکانی بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین A قرار

دارند؟

* کودکانی که مبتلا به سوء تغذیه پروتئین - انرژی یا بیماری های عفونی (به خصوص اسهال، سرخک، دستگاه تنفس و آبله مرغان) می باشند.

* شیرخوارانی که از شیر مادرانی تغذیه می کنند که خود دچار کمبود ویتامین A هستند، بخصوص شیرخوارانی که آغوز (منبع غنی ویتامین A) را دریافت نکرده اند.

* کودکانی که در مناطق کمبود ویتامین A نظیر مناطق خشک زندگی می کنند.

* خطر کمبود ویتامین A در فصولی از سال که سبزی ها و میوه های سرشار از این ویتامین کم است، نیز افزایش می یابد.

* نوزادانی که با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم متولد می شوند، به دلیل پایین بودن ذخایر بدنشان، در معرض خطر کمبود ویتامین A قرار دارند.

* کودکانی که با شیر مادر تغذیه نمی شوند و یا با شیر خشک رقیق شده تغذیه می شوند.

* کودکان متعلق به خانواده های کم درآمد نیز به دلیل پایین بودن قدرت خرید خوار برای تهیه منابع غذایی ویتامین A، در معرض خطر کمبود این ویتامین قرار می گیرند.

مهم ترین نقش ویتامین A در کودکان بالابردن مقاومت

بدن آن ها در مقابل ابتلاء به عفونت های معمول دوران

کودکی نظیر اسهال، عفونت های مجاری تنفسی فوقانی،

سرخک، برونشیت و آبله مرغان است.

علل اصلی کمبود ویتامین A عبارت است از:

* دریافت ناکافی ویتامین A به دلایل مختلف از جمله:

تغذیه کودک با شیر مصنوعی، تغذیه تکمیلی نامناسب و مصرف ناکافی منابع غذایی ویتامین A، تغذیه نادرست و پرهیزهای غذایی در دوران بیماری و نقاهت، ناآگاهی های تغذیه ای، فقر اقتصادی و کم بودن منابع غذایی ویتامین A در محل

* افزایش نیاز به ویتامین A در بعضی از دوران های زندگی به ویژه دوران رشد سریع کودکی و نوجوانی، دوران بارداری و شیردهی

* اختلال در استفاده بدن از ویتامین A در برخی از موارد نظیر سوء تغذیه پروتئین - انرژی، ابتلاء مکرر به بیماری ها به خصوص اسهال و عفونت های حاد تنفسی، آلودگی های انگلی، رژیم غذایی کم چربی

بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت، کمبود ویتامین

A در جامعه ای که ۱٪ کودکان ۲ تا ۶ ساله آن دچار شب

کوری باشند یا میزان رتینول سرم ۱۰٪ کودکان ۶ ماهه تا

۶ ساله کمتر از ۷٪ میکرومول در لیتر باشد، به عنوان یک

مشکل بهداشتی آن جامعه محسوب می شود.