



# VITAMIN D THIẾU CHẤT

## BẠN CÓ NGUY CƠ THIẾU CHẤT?

### Thời gian nên phơi nắng

|                             | Tháng 9 – tháng 4   | Tháng 5 – tháng 8   |
|-----------------------------|---|---|
| Thời gian Phơi nắng         | Ít nhất là 5 phút và nhiều nhất là 15 phút, 2 lần một ngày                | Tổng cộng 2 đến 3 giờ mỗi tuần                                      |
| Khoảng thời gian trong ngày | Trước 10h sáng và sau 3h chiều  | Trong thời gian có nắng   |
| Vùng cơ thể được phơi nắng  | Mặt, cánh tay và bàn tay HOẶC các vùng da tương tự                        | Mặt, cánh tay và bàn tay HOẶC các vùng da tương tự                  |
| Kem chống nắng              | Phải thoa kem chống nắng từ 10h sáng đến 3h chiều và thoa lại sau mỗi giờ | Vào mùa đông, không cần thiết phải bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời |

### Bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời

Nếu bạn ở ngoài trời trong thời gian dài và có làn da sáng màu hoặc các loại da khác thì bạn vẫn cần dùng thêm kem chống nắng ngoài khoảng thời gian được khuyến dùng.

Để bảo vệ da không bị tổn hại khi Cấp độ UV\* (tia cực tím) từ Cấp 3 (UV Level 3) trở lên, cần sử dụng kết hợp năm phương pháp sau:

- > Chọn chỗ có bóng mát
- > Mặc quần áo dài
- > Đội mũ để che được cả mặt, tai và cổ
- > Đeo kính râm – theo Tiêu chuẩn Úc (Australian Standard) 1067
- > Sử dụng kem chống nắng chịu nước SPF 30+ (Sun Protection Factor 30+; chỉ số chống nắng 30+), thoa lại mỗi giờ

\* Các cảnh báo về cấp độ bức xạ tia cực tím do Cục Khí tượng thủy văn đưa ra khi dự báo về chỉ số tia cực tím trong ngày từ Cấp 3 trở lên. Bức xạ tia cực tím từ Cấp 3 trở lên có thể gây cháy nắng và tổn hại da, làm gia tăng nguy cơ gây ung thư da. Nhất thiết phải bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời trong những ngày có bức xạ tia cực tím từ Cấp 3 trở lên.

### Tôi có thể liên hệ với ai?

Nếu thông tin trong cuốn sách này khiến bạn hoặc các thành viên trong gia đình bạn lo lắng, hãy hỏi ý kiến bác sĩ địa phương hoặc y tá về sức khỏe bà mẹ và trẻ em hoặc các chuyên gia y tế khác.

Cuốn sách này do Cơ Quan Dịch Vụ Y Tế Cộng Đồng Dousta Galla biên soạn và được các thành viên của Chương Trình Hợp Tác Chăm Sóc Cơ Bản về Vitamin D vùng Moonee Valley Melbourne thừa nhận, bao gồm Dịch Vụ Y Tế Cộng Đồng Dousta Galla, Sở Y tế Melbourne, Hội Viêm khớp Victoria, Hội Đồng Thành Phố Moonee Valley, Hội Đồng Thành Phố Melbourne, Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Khu Tây, Văn Phòng Nhà Ở và Ban Khám Chữa Bệnh Đa Khoa Melbourne.



115 Melrose St North Melbourne  
ĐT: 8325 1855

Bản quyền

#### Tham khảo thêm

- > Thông tin khuyến cáo trong tờ hướng dẫn này được trích từ Thông Cáo về Nguy Cơ và Lợi Ích Khi Phơi Nắng – được Hiệp hội Xương và Chất khoáng Úc và Tân Tây Lan, Tổ Chức về Bệnh Loãng xương Úc, Trường đào tạo Bác sĩ chuyên khoa da liễu khu vực Australasia và Hội đồng Ung thư Úc phê chuẩn năm 2005. Khuyến cáo này được giới hạn sử dụng trong tiểu bang Victoria.
- > Osteoporosis Australia (Tổ Chức về Bệnh Loãng Xương của Úc) [www.osteoporosis.org.au](http://www.osteoporosis.org.au)

# VITAMIN D CÓ Ở ĐÂU?



Vitamin D giúp cơ thể hấp thu canxi từ thức ăn.

Hầu hết vitamin D trong cơ thể chúng ta có được là do tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Chỉ có một lượng rất nhỏ là từ một số loại thực phẩm nhất định.

Hầu hết mọi người nhận được một lượng vừa đủ vitamin D qua việc phơi nắng trong các hoạt động ngoài trời hàng ngày.

Có một lượng nhỏ vitamin D trong các thực phẩm như sữa, sữa đậu nành, bơ thực vật, trứng, gan và cá (cá ngừ, cá hồi, cá mòi, cá trích và cá thu).

Tuy nhiên, hàm lượng chất dinh dưỡng trong các loại thực phẩm này không đủ để duy trì lượng vitamin D trong cơ thể.



## Tại sao bạn cần có vitamin D?

- > Để phát triển tốt xương, cơ bắp và răng.
- > Để ngăn ngừa bệnh còi xương ở trẻ em (xương bị mềm và yếu đi)
- > Để giúp ngăn ngừa chứng loãng xương ở người lớn (giảm mật độ xương dẫn đến gãy xương)
- > Để ngăn ngừa hiện tượng té ngã của người già qua việc cải thiện khả năng thăng bằng và sức khỏe cơ bắp.

## Ai có nguy cơ thiếu hụt vitamin D?

Những người có nguy cơ bao gồm:

- > Trẻ em ít được phơi nắng
- > Người lớn ít được phơi nắng
- > Những người mặc áo quần kín
- > Những người không có khả năng ra khỏi nhà thường xuyên
- > Những người có nước da sẫm màu
- > Những người được chăm sóc riêng tại nhà
- > Những người già yếu
- > Những công nhân làm việc theo ca
- > Những người đang được điều trị y tế (ví dụ một số bệnh về đường ruột)



## Bạn có thể làm gì nếu thiếu vitamin D?

- > Duy trì điều kiện phơi nắng vừa đủ cho mặt, cánh tay, bàn tay hoặc các vùng da tương tự khác
- > Nếu bạn có nguy cơ thiếu vitamin D, hãy đến bác sĩ gia đình để thử máu
- > Nếu bạn có nguy cơ thiếu vitamin D, hãy đi khám bác sĩ gia đình đều đặn
- > Uống thêm vitamin D nếu bác sĩ gia đình khuyên dùng
- > Đảm bảo một chế độ ăn uống cân đối chất dinh dưỡng
- > Tiêu thụ đủ lượng canxi trong chế độ ăn của bạn và tập thể dục vừa phải mỗi ngày để duy trì cho xương chắc khỏe.

**Ghi chú:** Các nghiên cứu y học đã chỉ ra rằng những người có nước da sẫm màu cần thời gian phơi nắng nhiều hơn để hấp thụ được đủ lượng vitamin D so với những người có nước da sáng màu trong bảng ở trang sau. Thời gian phơi nắng của những người có nước da rất sẫm màu có thể nhiều hơn từ 3 đến 4 lần.

Thông tin trong cuốn sách này không áp dụng cho những người đang điều trị y tế hoặc những người đang sử dụng loại thuốc làm tăng nguy cơ ung thư da.

Để biết thêm thông tin chi tiết, xin vui lòng tham khảo với bác sĩ gia đình của bạn.