

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG BỆNH THIẾU VITAMIN A

Thời gian tuyên truyền: 7h00 – 8h00 và 16h00 – 16 h30

Ngày 02 tháng 12 năm 2024

Người tuyên truyền: Lê Thị Hải Yến, GVCN các nhóm lớp

Hình thức tuyên truyền: Phát thanh măng non, Zalo nhóm lớp, Dán trên bảng tuyên truyền công khai

1. Vai trò của vitamin A đối với cơ thể

Vitamin A là một vi chất có vai trò quan trọng đặc biệt đối với trẻ nhỏ, gồm 4 vai trò chính như sau:

- **Tăng trưởng:** Giúp trẻ lớn lên và phát triển bình thường. Thiếu Vitamin A trẻ sẽ chậm lớn, còi cọc.

- **Thị giác:** Vitamin A có vai trò trong quá trình nhìn thấy của mắt, biểu hiện sớm của thiếu Vitamin A là giảm khả năng nhìn thấy lúc ánh sáng yếu

- **Bảo vệ biểu mô:** Vitamin A bảo vệ sự toàn vẹn của các biểu mô, giác mạc mắt, Khi thiếu Vitamin A, biểu mô và niêm mạc bị tổn thương. Tổn thương ở giác mạc mắt dẫn đến hậu quả mù loà.

- **Miễn dịch:** Vitamin A tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể. Thiếu Vitamin A làm giảm sức đề kháng với bệnh tật, dễ bị nhiễm trùng nặng đặc biệt là Sởi, Tiêu chảy và viêm đường Hô hấp dẫn tới tăng nguy cơ tử vong ở trẻ nhỏ.

2. Nguyên nhân thiếu vitamin A

Các nguyên nhân gây thiếu Vitamin A gồm:

- Chế độ ăn không đủ.
- Chế độ ăn không cân đối (thiếu dầu/mỡ)
- Trẻ suy dinh dưỡng nặng
- Trẻ bị nhiễm khuẩn, nhiễm ký sinh trùng...

3. Đối tượng dễ bị thiếu vitamin A

- Trẻ em dưới 3 tuổi

- Trẻ dưới 5 tuổi bị mắc các bệnh sỏi, viêm đường hô hấp cấp, tiêu chảy kéo dài vào suy dinh dưỡng nặng có nguy cơ thiếu Vitamin A.

- Bà mẹ đang cho con bú nhất là trong năm đầu.

4. Phòng chống thiếu vitamin A như thế nào?

- Bảo đảm ăn uống đầy đủ.

- Thời kỳ mang thai và cho con bú bà mẹ cần ăn đủ chất, chú ý thức ăn giàu Vitamin A, caroten, đạm, dầu mỡ. Cho trẻ bú mẹ đủ thời gian và chú ý tiêm chủng phòng bệnh cho trẻ.

- Bảo đảm nuôi dưỡng trẻ từ khi ăn bổ sung, bữa ăn cần có đầy đủ chất dinh dưỡng và Vitamin A. Chú ý các loại thực phẩm giàu Vitamin A và caroten như: Gan, trứng, sữa, cá, rau lá xanh thẫm, các loại quả có màu vàng, da cam.

- Bổ sung Vitamin A dự phòng: Chương trình Vitamin A triển khai phân phối viên nang Vitamin A liều cao dự phòng trên phạm vi toàn quốc cho tất cả các đối tượng.

Ngày mùng 1 tháng 6 và tháng 12, hãy đưa trẻ trong độ tuổi (dưới 6 tuổi) đi uống vitamin A tại các điểm uống ở trạm y tế xã.

P. HIỆU TRƯỞNG



Hoàng Thị Hoa

Nhân viên Y tế

Lê Thị Hải Yến