**PHÒNG CHỐNG THIẾU MÁU, THIẾU SẮT CHO TRẺ.**

**1. Thiếu máu thiếu sắt là gì?**

- Thiếu máu thiếu sắt là gì? Khi một người không có đủ chất sắt, họ có thể mắc chứng bệnh được gọi là thiếu máu thiếu sắt.

- Cơ thể cần chất sắt để tạo hemoglobin. Nếu không đủ chất sắt, việc sản xuất Hemoglobin bị hạn chế, lượng Hemoglobin bị thiếu hụt, gây ảnh hưởng đến quá trình sản xuất các tế bào hồng cầu, gây nên chứng thiếu máu. Chứng thiếu máu thiếu sắt không biểu hiện ngay. Giai đoạn đầu mặc dù đã có sự suy giảm của chất sắt trong cơ thể nhưng cơ thể vẫn bù trừ được nên lượng chất sắt trong tế bào hồng cầu vẫn không thay đổi. Nếu sự suy giảm chất sắt này vẫn tiếp tục không được điều chỉnh phù hợp, lúc đó sẽ phát triển thành chứng bệnh thiếu máu thiếu sắt.

**2. Nguyên nhân:**

- Do cung cấp sắt thiếu:

+ Chế độ ăn thiếu sắt như: thiếu sữa mẹ, ăn bột nhiều, kéo dài, thiếu thức ăn nguồn gốc động vật.

+ Trẻ đẻ non, cân nặng thấp lúc đẻ, trẻ sinh đôi, lượng sắt dự trữ được cung cấp qua tuần hoàn rau thai ít.

- Do hấp thu sắt kém: trẻ bị ỉa chảy kéo dài, hội chứng kém hấp thu, dị dạng ở dạ dày, ruột.

- Do mất sắt quá nhiều: chảy máu do loét dạ dày - tá tràng, chảy máu cam, chảy máu sinh dục, bị nhiễm giun móc.

- Do nhu cầu sắt cao; trẻ đẻ non, giai đoạn cơ thể lớn nhanh.

**3. Biểu hiện:**

- Có thể xảy ra ở trẻ từ 6 tháng tuổi hoặc có thể sớm hơn từ 2-3 tháng tuổi ở trẻ đẻ non.

- Da xanh, niêm mạc nhợt từ từ.

- Trẻ mệt mỏi, ít hoạt động, ăn kém, chậm tăng cân hoặc không tăng cân, hay bị rối loạn tiêu hoá, dễ mắc các bệnh nhiễm khuẩn.

- Có thể gặp triệu chứng teo niêm mạc và gai lưỡi.

- Xét nghiệm:

+ Hemoglobin, thể tích hồng cầu giảm nhiều hơn so với số lượng hồng cầu.

+ Sắt huyết thanh: giảm dưới 50mcg/dl, Feritin huyết thanh giảm dưới 12 mcg/l.

**4. Điều trị:**

Khi trẻ được chẩn đoán mắc bệnh thiếu máu thiếu sắt, cho trẻ uống các muối sắt, liều lượng có hiệu quả từ 4-6mg/kg/ngày. Thời gian điều trị 8-12 tuần có thể kéo dài hơn.

- Nên cho thêm vitamin C 0,1g x 3 viên /ngày để dễ hấp thu sắt hơn.

- Giúp cho trẻ uống thuốc dễ dàng hơn, bằng cách trộn thuốc với táo hoặc nước cam.

- Tẩy sạch răng cho trẻ sau mỗi lần dùng thuốc để ngăn làm đổi màu men răng.

- Cho trẻ ăn những thức ăn giàu sắt như thịt, cá, thịt gà, nho khô, trái cây sấy khô, khoai lang, rau, đậu lima, đậu chili, đậu xanh, bơ đậu phộng.

- Cho trẻ dùng sữa bột dành cho trẻ em, nhưng không thường xuyên. Đừng cho trẻ dưới 1 tuổi uống sữa này liên tục mà không có chỉ định của bác sĩ khoa nhi.

**5. Phòng bệnh:**

- Phòng bệnh sớm cho những trẻ có nguy cơ cao: trẻ đẻ non, sinh đôi, trẻ dưới 3 tuổi, trẻ thiếu sữa mẹ bằng cách dùng bổ sung các loại sữa, thức ăn giàu sắt hoặc điều trị dự phòng bằng các chế phẩm sắt 20mg/ngày từ tháng thứ 2.

- Phòng thiếu máu cho các bà mẹ có thai, nhu cầu sắt trong thời kỳ có thai rất lớn, tổng lượng sắt cần cho thời gian thai nghén là 500-600mg. Do đó cần cho các bà mẹ có thai ăn một chế độ ăn giàu sắt, điều trị thiếu máu thiếu sắt cho các bà mẹ thời kỳ có thai bằng các chế phẩm sắt.

- Tuyên truyền cung cấp kiến thức về dinh dưỡng cho các bà mẹ nuôi con, nuôi con bằng sữa mẹ, ăn dặm đúng phương pháp, điều chỉnh chế độ ăn phù hợp với lứa tuổi, ngoài sữa phải cho ăn thêm các thức ăn có nhiều sắt như: rau xanh, nước hoa quả, đậu, trứng, thịt..., đảm bảo cho trẻ được cung cấp đủ chất chất dinh dưỡng.

- Điều trị sớm các bệnh làm giảm hấp thu sắt như: rối loạn tiêu hoá, ỉa chảy kéo dài, bệnh giun sán..., các bệnh gây chảy máu mạn tính.

- Khi trẻ trên 4 tháng tuổi có biểu hiện một trong các triệu chứng thiếu máu trên, cha mẹ các bé nên bổ sung sản phẩm có chứa sắt, acidfolic, vitamin C (làm tăng hấp thu sắt), các vitamin nhóm B để kích thích trẻ ăn ngon miệng, tăng cường chuyển hóa các chất, giúp bé khóe mạnh, mau lớn.

*Thiếu máu do thiếu sắt ở trẻ em là căn bệnh hoàn toàn có thể phòng tránh được. Vì vậy cha mẹ nên chủ động phòng tránh thiếu máu do thiếu sắt từ thời kỳ mang thai cho đến sau khi sinh. Nguồn bổ sung sắt nên ưu tiên từ tự nhiên. Các trường hợp thiếu hụt hoặc không thể bổ sung bằng đường ăn thì bổ sung bằng đường uống chế phẩm.*