|  |
| --- |
| **[Phân biệt còi xương và suy dinh dưỡng](http://www.mamnon.com/newsDetails.aspx?topicID=61025)** |
| **Còi xương và suy dinh dưỡng ở trẻ nhỏ là 2 vấn đề riêng rẽ nhưng lại thường bị nhầm lẫn là 1. Làm thế nào để xác định được trẻ đang bị còi xương hay đang suy dinh dưỡng? Mẹ nhớ điểm qua những bước so sánh dưới đây nhé!**Trong suy nghĩ của rất nhiều ba mẹ, còi xương có nghĩa là suy dinh dưỡng và ngược lại. Những bạn nhỏ chậm tăng cân, chậm phát triển chiều cao và có thân hình hơi khẳng khiu một chút đều dễ bị gắn mác “còi xương suy dinh dưỡng”. Kỳ thực, còi xương rất khác biệt với suy dinh dưỡng và cần có những cách xử lý khác nhau cho 2 vấn đề này.**“Đọc vị” tình trạng còi xương**Còi xương là rối loạn về xương xảy ra khi trẻ bị thiếu canxi, phốt pho hoặc vitamin D. Những trẻ bị còi xương thường có xương mềm, yếu, chậm phát triển chiều cao, trong trường hợp bị bệnh nặng có thể bị dị dạng về xương.Tình trạng này xảy ra nhiều nhất ở các bé từ 6 đến 36 tháng, đây là giai đoạn trẻ phát triển rất nhanh và có nhu cầu dinh dưỡng lớn, dễ bị thiếu hụt.Các bé ăn chay hoặc ít ăn các món trứng, sữa hay cá, hải sản sẽ dễ bị còi xương hơn các bé có chế độ dinh dưỡng đầy đủ. Các bé chỉ bú mẹ mà không tắm nắng hay không uống bổ sung vitamin D cũng nằm trong nhóm có nguy cơ còi xương, vì sữa mẹ không đảm bảo cung cấp đầy đủ nhu cầu vitamin D.Màu da cũng là một yếu tố làm tăng khả năng còi xương. Những bé có màu da tối thì việc tắm nắng ít có hiệu quả hơn các bé có làn da sáng màu.Ngoài ra, có một dạng còi xương có thể là kết quả của di truyền. Trẻ bị mắc dạng bệnh này thì thận không thể hấp thụ phốt pho.Cách phòng ngừa còi xương hiệu quả  bao gồm việc bổ sung đầy đủ canxi, phốt pho và vitamin D cho bé.**Khi nào bé được gọi là suy dinh dưỡng?**Các bé bị suy dinh dưỡng thường có số đo về cân nặng và chiều cao đều thấp hơn bạn đồng trang lứa. Một số bé suy dinh dưỡng đồng thời cũng bị mắc bệnh còi xương.http://namyangi.com.vn/dataweb/images/coi-xuong-va-suy-dinh-duong.jpgBiểu hiện chung của các bé suy dinh dưỡng là chiều cao và cân nặng đều tụt lại xa so với bạn đồng trang lứaTrẻ suy dinh dưỡng thường có những biểu hiện như gầy còm, chiều cao và cân nặng đều ít hơn bạn cùng trang lứa, các bé cũng thường có vẻ ngoài xanh xao, kém hoạt bát, chậm mọc răng, khô giác mạc, bị quáng gà… Trong trường hợp nặng, suy dinh dưỡng có thể dẫn đến phù thũng, thiếu máu và nhiều vấn đề sức khỏe khác.Suy dinh dưỡng xảy ra do chế độ ăn không đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng hoặc do bé quá biếng ăn. Việc thay đổi chế độ ăn, uống bổ sung các chất như kẽm, vitamin D, lysine, bổ sung các lợi khuẩn đường ruột, ăn thêm chất xơ có thể giúp bé cải thiện tình hình.**So sánh còi xương và suy dinh dưỡng**Nếu mẹ vẫn chưa rõ ràng về hai khái niệm còi xương hay suy dinh dưỡng để theo dõi sức khỏe của con tốt hơn, có thể dựa vào bảng so sánh dưới đây để phân biệt.

|  |  |
| --- | --- |
| **Còi xương** | **Suy dinh dưỡng** |
| Xuất hiện ở cả trẻ gầy và trẻ mập mạp (còi xương thể bụ bẫm). | Thường ở các bé gầy và thấp |
| Thường xảy ra ở trẻ 6 đến 36 tháng | Xảy ra ở mọi lứa tuổi. |
| Trẻ sơ sinh có thóp rộng, lâu đóng, đầu bẹp hoặc có trán dô cao. | Suy dinh dưỡng có thể bao gồm hoặc không có các dấu hiệu của còi xương |
| Bé khó ngủ, trằn trọc, hay đổ mồ hôi trong lúc ngủ | Các bé suy dinh dưỡng không kèm theo còi xương có thể sẽ không bị khó ngủ. |
| Giữa các xương sườn nổi lên khối gồ, tạo thành “chuỗi hạt sườn” | Không có chuỗi hạt sườn |
| Xương giòn, dễ gãy, có vòng xương ở cổ tay, cổ chân. Chân bị vòng kiềng (chữ O) hoặc chữ X | Chân bị vòng kiềng (chữ O) hoặc chữ X |
| Cơ nhão dẫn đến chậm phát triển kỹ năng vận động.Chậm phát triển kỹ năng vận động và khả năng nhận thức. | Suy dinh dưỡng không kèm còi xương thì chân tay và xương không bị biến dạng |
|   | Giảm sức đề kháng, dễ mắc bệnh hô hấp, bệnh về mắt. |
| Điều trị bằng cách bổ sung vitamin D, canxi và phốt pho.Trường hợp nặng, bé cần được tập vật lý trị liệu và chấn thương chỉnh hình.  | Cần thay đổi toàn bộ chế độ dinh dưỡng, vận động và ngủ nghỉ. |

Cả còi xương và suy dinh dưỡng đều là những vấn đề ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của bé. Để giúp con phòng ngừa hai vấn đề này, mẹ nên cho trẻ đi kiểm tra sức khỏe định kỳ thường xuyên, có chế độ ăn uống, sinh hoạt hợp lý để tạo đà phát triển hợp lý.**Theo Marrybaby**  |
|  |