Bs Ph□m Th□ Ny Na - Khoa N□i th□n - n□i ti□t

Vitamin D đã đ□□c báo cáo là có m□t lo□t các l□i ích. Tuy nhiên, m□t nghiên c□u tr□□ng h□p g□n đây ch□ ra r□ng s□ d□ng quá nhi□u vitamin D có th□ gây t□n th□□ng th□n □ nh□ng ng□□i không thi□u vitamin.

Bài báo đã đ□□c công b□ tr□c tuy□n ngày 08/04 □ T□p chí hi□p h□i Y h□c Canada (CMAJ).

"M□c đích c□a nghiên c□u này là đ□ thông báo r□ng rãi h□n r□ng vitamin D li□u l□n [10.000IU/ngày] □ b□nh nhân có n□ng đ□ vitamin D trong huy□t thanh bình th□□ng có th□ d□n đ□n ng□ đ□c," Bourne Auguste, MD, Đ□i h□c Toronto, Ontario, Canada, nói v□i Medscape Medical News.

"C□ng đ□ng nên bi□t r□ng u□ng nhi□u vitamin D h□n m□c đ□□c khuy□n cáo không hoàn toàn d□n đ□n l□i ích b□ sung. Thay vào đó, nó có th□ d□n đ□n tăng tác h□i và đ□c bi□t là suy th□n," ông nói thêm.

Năm 2010, h□□ng d□n trong b□nh lý loãng x□□ng □ Canada khuyên dùng 400-1000 IU vitamin D hàng ngày cho h□u h□t ng□□i l□n, và 800-2.000 IU m□i ngày cho ng□□i l□n tu□i và nh□ng ng□□i có nguy c□ cao loãng x□□ng. M□ khuy□n cáo l□□ng vitamin D đ□i v□i nam và n□ trong đ□ tu□i t□ 1 - 70 tu□i là 600 IU m□i ngày và 800 IU đ□i v□i nh□ng ng□□i l□n h□n 70 tu□i.

B□i vì vitamin D có ph□m vi đi□u tr□ r□ng, hi□m có đ□c tính, Auguste và các đ□ng nghi□p l□u ý. Tuy nhiên, nh□ các vitamin tan trong ch□t béo, li□u cao đ□□c dùng trong th□i gian dài có th□ d□n đ□n tích lũy li□u.

Vi□t b□i Biên t□p viên
Th□ t□, 01 Tháng 5 2019 18:42 - L□n c□p nh□t cu□i Th□ t□, 01 Tháng 5 2019 18:45

[redacted]