

Bs Phạm Thị Mỹ Na - Khoa Nội thận - nội tiết

Vitamin D đã được báo cáo là có một loạt các lợi ích. Tuy nhiên, một nghiên cứu trực tiếp hợp gần đây cho rằng sử dụng quá nhiều vitamin D có thể gây tổn thương thận và những người không thiếu vitamin.

Bài báo đã được công bố trực tuyến ngày 08/04 tại Tạp chí Hiệp hội Y học Canada (CMAJ).

"Mục đích của nghiên cứu này là để thông báo rằng rất hiếm người vitamin D liều lớn [10.000IU/ngày] bị bệnh nhân có nồng độ vitamin D trong huyết thanh bình thường có thể dẫn đến nồng độ cao," Bourne Auguste, MD, Đại học Toronto, Ontario, Canada, nói với Medscape Medical News.

"Chúng tôi nên biết rằng uống nhiều vitamin D hơn mức được khuyến cáo không hoàn toàn dẫn đến lợi ích bổ sung. Thay vào đó, nó có thể dẫn đến tăng tác hại và đặc biệt là suy thận," ông nói thêm.

Năm 2010, hướng dẫn trong bệnh lý loãng xương của Canada khuyến nghị dùng 400-1000 IU vitamin D hàng ngày cho hầu hết người lớn, và 800-2.000 IU mỗi ngày cho người lớn tuổi và những người có nguy cơ cao loãng xương. Một khuyến cáo lượng vitamin D đối với nam và nữ trong độ tuổi từ 1 - 70 tuổi là 600 IU mỗi ngày và 800 IU đối với những người lớn hơn 70 tuổi.

Bởi vì vitamin D có phạm vi điều trị rộng, hiếm có độc tính, Auguste và các đồng nghiệp lưu ý. Tuy nhiên, như các vitamin tan trong chất béo, liều cao được dùng trong thời gian dài có thể dẫn đến tích lũy liều.

Thứ 5, 01 Tháng 5 2019 18:42 - Liên lạc với người Thứ 5, 01 Tháng 5 2019 18:45

