

2010年急救护理：警惕超量服维D孩子易中毒 \_ 护士资格考试  
\_ PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/1/2021\\_2022\\_2010\\_E5\\_B9\\_B4\\_E6\\_80\\_A5\\_c21\\_1479.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E6_80_A5_c21_1479.htm) 维生素D缺乏是引起儿童佝偻病的主要原因，因此家长们会购买各类维生素D和含维生素D的钙剂制品，给孩子服用。但由于很多家长剂量掌握不好，以致有的孩子超量中毒。维生素D中毒时，会出现厌食、呕吐、腹泻、头疼、嗜睡、多尿、血钙升高等症状。而通过食物摄取维生素D是不会引起中毒的。来源：www.100test.com 在食物中，动物的肝脏、鱼肝油、禽蛋类食物中含维生素D比较高。奶类含量不高，但人奶的钙、磷比例合适，钙的吸收率较高，所以母乳喂养的婴儿患佝偻病的较少。而牛奶中钙的吸收率较低，所以人工喂养需补充富含维生素D的食物。另外维生素D可由人体经紫外线照射后生成，所以日光浴是取得维生素D的可靠来源，由于紫外线不能穿透衣服和玻璃，所以提倡多做户外活动。一般而言，正常小儿只要保证平衡膳食（指各种营养素的摄入量都达到标准量），就不必另外补充维生素。但两岁内的孩子，由于生长发育迅速，又很少晒太阳，所以在保证平衡膳食的基础上，还有必要每天补充维生素D400国际单位。但如果超过这个量，经过1~3个月就可能出现中毒症状。所以，提醒家长，一定不要超量给孩子服用维生素D. 更多信息请访问：百考试题护士网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)