

**MEDICAL BULLETIN**  
**FEBRUARY 2023**

# **VITAMIN A** **DEFICIENCY**

Ang Vitamin A ay isang fat-soluble na vitamin. Ito ay hindi maaaring malikha ng katawan kung kaya't ito ay kinakailangan na manggaling sa pagkain. Ito ay nangyayari kung ang mga kinakain ay kulang sa inirerekomendang halaga ng Vitamin A upang sapat na gumana ang katawan.



**FEBRUARY 2023**

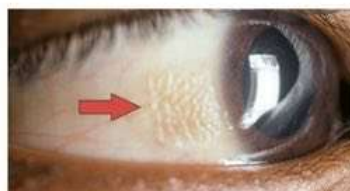
# FAQS

## Q: Anu-ano ang mga sanhi ng Vitamin A Deficiency?

- Hindi sapat na pag-kain ng mga pagkaing mataas sa Vitamin A
- Kulang sa fat o oil sa diyeta, na nakakatulong sa pag-absorb ng Vitamin A
- Mabilis na pag-gamit ng vitamin A sa katawan
- Hindi pagpapabreastfeed

## Q: Anu-ano ang mga sintomas ng Vitamin A Deficiency?

- Nyctalopia or night blindness sa mga kabataan
- Bitot's spot – ispot sa putting bahagi ng mata na tila bula
- Mukang tuyong, malabo at magaspang na cornea
- Malambot na cornea, minsan ay naka-umbok
- Dry na mga mata



## Q: Paano ito maiiwasan?

- Magpapabreastfeed sa mga sanggol kung maaari.
- Kumain ng mga pagkain mataas sa Vitamin A.
- Uminom ng Vitamin A capsule base sa preskripsyon ng doctor.

