

TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG



TÀI LIỆU TƯ VẤN, TRUYỀN
THÔNG DINH DƯỠNG MỘT SỐ
BỆNH THƯỜNG GẶP TẠI
TRUNG TÂM

**DINH DƯỠNG VÀ
SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG**

Cẩm nang hướng dẫn chế độ ăn uống
hợp lý và lối sống lành mạnh



Tài liệu truyền thông - TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG



TÀI LIỆU TƯ VẤN, TRUYỀN THÔNG DINH DƯỠNG MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP TẠI TRUNG TÂM

*(Ban hành kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYT ngày 09 tháng 3 năm 2026
của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)*

Năm 2026

HỘI ĐỒNG THẨM ĐỊNH

1. BsCKII. Huỳnh Minh Giàu	P. Giám đốc Trung tâm	Chủ tịch
2. BsCKI. Nguyễn Thanh Sang	TP. Kế hoạch - Nghiệp vụ	P. Chủ tịch
3. CNĐD. Trần Thanh Phúc	NV. PĐD-TT&GDSK	Thư ký
4. ThsBS. Lý Thành Du	PK. Cấp cứu	Thành viên
5. ThsBS. Khương Anh Tấn	PK. Ngoại	Thành viên
6. ThsBS. Trần Thanh Hải	NV. Khoa Ngoại	Thành viên
7. Bs. Tô Khả Nghiễm	NV. Khoa Nội	Thành viên

THAM GIA BIÊN SOẠN

1. BsCKII. Hà Quốc Việt	PGĐ. Trung tâm	Trưởng ban
2. DsCKII. Lê Thị Mỹ Phương	TP. Tổ chức cán bộ	Phó ban
3. ThSĐD. Huỳnh Tấn Phong	PTP. ĐD-TT&GDSK	Phó ban
4. CNĐD. Viên Mỹ Loan	PP. ĐD-TT&GDSK	Thư ký
5. DsCKI. Lý Thanh Lam	PT. Khoa DS và PT	Thành viên
6. BsCKI. Trần Văn Lộc	TK. HSTC và CĐ	Thành viên
7. BsCKI. Nguyễn Thanh Dũng	TK. Nhi	Thành viên
8. BsCKI. Nguyễn Thanh Hoàng	TK. Nội	Thành viên
9. BsCKII. Danh Tùng	TK. Mắt	Thành viên
10. BsCKI. Phan Văn Tuấn	TK. Lão học	Thành viên
11. BsCKI. Trương Cao Thông	TK. Ngoại	Thành viên
12. BsCKI. Nguyễn Tuyên	TK. Khám bệnh	Thành viên
13. BsCKI. Nguyễn Thanh Hùng	TK. Truyền nhiễm	Thành viên
14. BsCKI. Nguyễn Hoàng Quý	TK. Tai mũi họng	Thành viên
15. BsCKI. Nguyễn Thị Ngọc Trinh	TK. CSSKSS và PS	Thành viên
16. Bs. Phan Văn Phúc	PK. YHCT	Thành viên
17. ThsDS. Đào Ngọc Sử	PK. Nội	Thành viên
18. BsCKI. Trần Vũ Linh	PK. Nội tim mạch	Thành viên
19. CNĐDHs. Huỳnh Thị Bích Ngọc	HSTK. CSSKSS và PS	Thành viên
20. CNĐD. Danh Tâm	ĐDTK. YHCT	Thành viên
21. CNĐD. Hà Út Bé	ĐDTK. Truyền nhiễm	Thành viên
22. ThsĐD. Trương Thị Mỹ Thanh	ĐDTK. Khám bệnh	Thành viên
23. ĐDCKI. Đỗ Thị Xuân Quỳnh	ĐDTK. Ngoại	Thành viên
24. CNĐD. Nguyễn Ngọc Hiếu	ĐDTK. Lão học	Thành viên
25. CNĐD. Trần Kim Thương	ĐDTK. Mắt	Thành viên
26. CNĐD. Thị Xô Phép	ĐDTK. Nội	Thành viên
27. ThsĐD. Trần Thị Duyên Hải	ĐDTK. Nhi	Thành viên
28. CNĐD. Võ Thị Thanh Hoa	ĐDTK. HSTC và CĐ	Thành viên
29. CNĐD. Nguyễn Tuyết Hạnh	ĐDTK. Nội tim mạch	Thành viên
30. CNĐD. Phan Thị Huyền Giang	PTĐDTK. TMH	Thành viên

- | | | |
|---------------------------------|--------------------|------------|
| 31. CNĐD. Đinh Huỳnh Ngọc Trinh | NV. P ĐD-TT&GDSK | Thành viên |
| 32. DsCKI. Lê Quang Mỹ Thương | NV. P TCCB | Thành viên |
| 33. Ds. Phạm Ngọc Điềm | NV. P TCCB | Thành viên |
| 34. Ds. Trần Trung Nhân | NV. P KH-NV | Thành viên |
| 35. Ds. Trương Ngọc Nhi | NV. P TCCB | Thành viên |
| 36. DsCKI. Dương Thụy Trúc Linh | NV. K Nội tim mạch | Thành viên |

LỜI NÓI ĐẦU

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong công tác chăm sóc, điều trị và phục hồi sức khỏe cho người bệnh. Một chế độ dinh dưỡng hợp lý không những góp phần nâng cao hiệu quả điều trị mà còn giúp phòng ngừa biến chứng, rút ngắn thời gian nằm viện và cải thiện chất lượng cuộc sống của người bệnh. Trong thực tế khám, chữa bệnh tại Trung tâm Y tế Giồng Riềng, nhiều bệnh lý thường gặp như tăng huyết áp, rối loạn điện giải, bệnh lý tiêu hóa, bệnh hô hấp... có mối liên quan chặt chẽ với chế độ ăn uống và thói quen sinh hoạt của người bệnh.

Nhằm hỗ trợ công tác tư vấn, truyền thông - giáo dục sức khỏe cho người bệnh và thân nhân người bệnh trong quá trình khám, điều trị và chăm sóc tại cơ sở y tế. Trung tâm Y tế Giồng Riềng biên soạn tài liệu “Truyền thông dinh dưỡng đối với một số bệnh thường gặp”. Tài liệu được xây dựng trên cơ sở các khuyến cáo chuyên môn về dinh dưỡng trong điều trị bệnh, đồng thời được trình bày ngắn gọn, dễ hiểu, phù hợp với thực tế triển khai công tác truyền thông - giáo dục sức khỏe tại đơn vị.

Tài liệu này là nguồn tham khảo phục vụ cho nhân viên y tế trong hoạt động tư vấn dinh dưỡng, đồng thời giúp người bệnh và người nhà người bệnh nâng cao nhận thức, chủ động thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý, góp phần hỗ trợ quá trình điều trị và phục hồi sức khỏe.

Trong quá trình biên soạn, mặc dù đã có nhiều cố gắng, song tài liệu khó tránh khỏi những hạn chế nhất định. Trung tâm Y tế Giồng Riềng rất mong nhận được ý kiến đóng góp của các cán bộ y tế và bạn đọc để tài liệu ngày càng được hoàn thiện hơn.

BsCKII. Huỳnh Minh Giàu

Chủ tịch Hội đồng điều dưỡng

Phó Giám đốc Trung tâm Y tế Giồng Riềng

MỤC LỤC

Tên tài liệu truyền thông dinh dưỡng	Trang
Bài 1. Dinh dưỡng đối với người bệnh tăng huyết áp thai kỳ - tiền sản giật	1
Bài 2. Dinh dưỡng đối với người bệnh thiếu máu thai kỳ.....	6
Bài 3. Dinh dưỡng đối với người bệnh đái tháo đường trong thai kỳ	11
Bài 4. Dinh dưỡng đối với người bệnh thừa cân - béo phì.....	16
Bài 5. Dinh dưỡng đối với thai phụ suy dinh dưỡng - tăng cân kém	21
Bài 6. Dinh dưỡng đối với người bệnh di chứng nhồi máu não.....	26
Bài 7. Dinh dưỡng đối với người bệnh đau dây thần kinh tọa	30
Bài 8. Dinh dưỡng đối với người bệnh thoái hóa khớp gối.....	34
Bài 9. Dinh dưỡng đối với người bệnh liệt dây VII ngoại biên	38
Bài 10. Dinh dưỡng đối với người bệnh thoát vị đĩa đệm.....	42
Bài 11. Dinh dưỡng đối với người bệnh tiêu chảy cấp.....	46
Bài 12. Dinh dưỡng đối với người bệnh sốt xuất huyết	52
Bài 13. Dinh dưỡng đối với người bệnh viêm gan siêu vi B.....	57
Bài 14. Dinh dưỡng đối với người bệnh nhiễm siêu vi	63
Bài 15. Dinh dưỡng đối với người bệnh thủy đậu.....	68
Bài 16. Dinh dưỡng đối với người bệnh tăng huyết áp	73
Bài 17. Dinh dưỡng đối với người bệnh rối loạn tiêu hóa.....	77
Bài 18. Dinh dưỡng đối với người bệnh thoái hóa khớp.....	81
Bài 19. Dinh dưỡng đối với người bệnh trào ngược dạ dày - thực quản.....	85
Bài 20. Dinh dưỡng đối với người bệnh rối loạn lipid máu	89
Bài 21. Dinh dưỡng đối với người bệnh viêm ruột thừa	93
Bài 22. Dinh dưỡng đối với người bệnh sỏi túi mật.....	97
Bài 23. Dinh dưỡng đối với người bệnh sỏi niệu quản	102
Bài 24. Dinh dưỡng đối với người bệnh chấn thương phần mềm.....	107
Bài 25. Dinh dưỡng đối với người bệnh gãy xương.....	111
Bài 26. Dinh dưỡng đối với người bệnh viêm phổi.....	115
Bài 27. Dinh dưỡng đối với người bệnh rối loạn nhịp tim.....	119
Bài 28. Dinh dưỡng đối với người bệnh viêm khớp.....	123
Bài 29. Dinh dưỡng đối với người bệnh thoái hóa cột sống thắt lưng	127
Bài 30. Dinh dưỡng đối với người bệnh lão suy	131

Bài 31. Dinh dưỡng đối với người bệnh đục thủy tinh thể.....	135
Bài 32. Dinh dưỡng đối với người bệnh viêm kết mạc	139
Bài 33. Dinh dưỡng đối với người bệnh viêm giác mạc	143
Bài 34. Dinh dưỡng đối với người bệnh chấp - lệo	147
Bài 35. Dinh dưỡng đối với người bệnh mộng thịt	151
Bài 36. Dinh dưỡng đối với người bệnh rối loạn tiền đình	155
Bài 37. Dinh dưỡng đối với người bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính	160
Bài 38. Dinh dưỡng đối với người bệnh nhiễm trùng tiết niệu	165
Bài 39. Dinh dưỡng đối với người bệnh hen phế quản	170
Bài 40. Dinh dưỡng đối với người bệnh gout.....	175
Bài 41. Dinh dưỡng đối với người bệnh suy thận mạn	180
Bài 42. Dinh dưỡng đối với người bệnh suy tim.....	185
Bài 43. Dinh dưỡng đối với người bệnh đái tháo đường típ 2	189
Bài 44. Dinh dưỡng đối với người bệnh tăng lipid máu.....	194
Bài 45. Dinh dưỡng đối với người bệnh thiếu máu cơ tim	198
Bài 46. Dinh dưỡng đối với người bệnh mạch vành	203
Bài 47. Dinh dưỡng đối với người bệnh xơ gan.....	207
Bài 48. Dinh dưỡng đối với người bệnh suy hô hấp	212
Bài 49. Dinh dưỡng đối với người bệnh tăng kali máu.....	216
Bài 50. Dinh dưỡng đối với người bệnh hạ kali máu	220
Bài 51. Dinh dưỡng đối với người bệnh viêm tụy cấp	223
Bài 52. Dinh dưỡng đối với người bệnh viêm amidan cấp giả mạc.....	227
Bài 53. Dinh dưỡng đối với người bệnh hậu phẫu cắt Amidan.....	232
Bài 54. Dinh dưỡng đối với người bệnh hậu phẫu nạo V.A	237
Bài 55. Dinh dưỡng đối với người bệnh hậu phẫu chỉnh hình vách ngăn mũi	242
Bài 56. Dinh dưỡng đối với người bệnh hậu phẫu phẫu thuật nội soi mũi xoang	247
Bài 57. Dinh dưỡng đối với trẻ thiếu máu thiếu sắt	252
Bài 58. Dinh dưỡng đối với trẻ suy dinh dưỡng dưới 6 tuổi	256
Bài 59. Dinh dưỡng đối với trẻ bị táo bón chức năng	262

Bài 1. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP THAI KỲ - TIỀN SẢN GIẬT

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

- Tài liệu được xây dựng nhằm cung cấp nội dung tư vấn, truyền thông về dinh dưỡng cho Phụ nữ mang thai bị Tăng huyết áp thai kỳ và tiền sản giật, góp phần hỗ trợ kiểm soát huyết áp, phòng ngừa biến chứng, nâng cao hiệu quả điều trị và đảm bảo an toàn cho mẹ và thai nhi trong suốt thai kỳ.

- Đồng thời, tài liệu là căn cứ thống nhất để nhân viên y tế tại Trung tâm Y tế triển khai hoạt động giáo dục sức khỏe, tư vấn dinh dưỡng một cách khoa học, đồng bộ và phù hợp với điều kiện thực tiễn tại khoa.

2. Yêu cầu

- Nội dung chính xác, phù hợp với các khuyến cáo hiện hành của Bộ Y tế về chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ có thai.

- Trình bày rõ ràng, dễ hiểu, phù hợp với trình độ tiếp nhận của người bệnh.

- Có tính ứng dụng cao, dễ triển khai trong thực hành lâm sàng và hoạt động truyền thông tại khoa.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao kiến thức, thay đổi thái độ và cải thiện thực hành dinh dưỡng của Phụ nữ mang thai bị tăng huyết áp thai kỳ - tiền sản giật, góp phần kiểm soát tốt bệnh lý, giảm nguy cơ biến chứng cho mẹ và thai nhi.

2. Mục tiêu cụ thể

- Ít nhất 80% người bệnh được tư vấn hiểu được vai trò của dinh dưỡng trong kiểm soát tăng huyết áp thai kỳ và tiền sản giật.

- Người bệnh biết lựa chọn thực phẩm phù hợp, hạn chế các yếu tố nguy cơ từ chế độ ăn.

- Người bệnh áp dụng được chế độ ăn giảm muối, đủ năng lượng, cân đối các nhóm chất theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Đối tượng: Phụ nữ mang thai được chẩn đoán tăng huyết áp thai kỳ hoặc tiền sản giật; người nhà của thai phụ.

- Phạm vi áp dụng: Khoa chăm sóc sức khỏe sinh sản và Phụ sản, khoa Khám bệnh, khoa Điều trị nội trú và các đơn vị liên quan tại Trung tâm Y tế.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh tăng huyết áp thai kỳ - tiền sản giật

- Tăng huyết áp thai kỳ là tình trạng huyết áp tâm thu ≥ 140 mmHg và/hoặc huyết áp tâm trương ≥ 90 mmHg xuất hiện sau tuần thứ 20 của thai kỳ ở phụ nữ trước đó không bị tăng huyết áp.

- Tiền sản giật là một biến chứng nặng của thai kỳ, đặc trưng bởi tăng huyết áp kèm theo protein niệu và/hoặc các biểu hiện tổn thương cơ quan như gan, thận, não, rối loạn đông máu. Nếu không được phát hiện và xử trí kịp thời, tiền sản giật có thể gây hậu quả nghiêm trọng cho cả mẹ và thai nhi.

- Dinh dưỡng hợp lý đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ kiểm soát huyết áp, cải thiện tình trạng sức khỏe của mẹ và góp phần giảm nguy cơ tiến triển nặng của bệnh.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng theo nhu cầu của phụ nữ mang thai, tránh ăn quá ít hoặc quá nhiều.

- Khẩu phần ăn cần cân đối giữa các nhóm chất: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất. Giảm lượng muối trong chế độ ăn nhằm hỗ trợ kiểm soát huyết áp.

- Không tự ý áp dụng chế độ ăn kiêng khắt khe hoặc loại bỏ hoàn toàn một nhóm thực phẩm.

- Chia khẩu phần ăn thành nhiều bữa nhỏ trong ngày để giảm gánh nặng cho hệ tiêu hóa. Uống đủ nước theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Rau xanh và trái cây tươi: Cung cấp vitamin, khoáng chất, chất xơ; ưu tiên các loại rau xanh đậm, trái cây tươi theo mùa.

- Thực phẩm giàu đạm chất lượng cao: Cá, thịt nạc, trứng, sữa và các chế phẩm từ sữa; đậu phụ và các loại đậu.

- Chất béo có lợi: Dầu thực vật như dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu.

- Thực phẩm giàu vi chất: Thực phẩm giàu sắt, canxi, acid folic; bổ sung vi chất theo chỉ định của nhân viên y tế.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thực phẩm mặn và nhiều muối: muối, nước mắm, mắm, dưa cà muối, đồ hộp.

- Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều chất béo bão hòa: xúc xích, Lạp xưởng, thịt xông khói, đồ chiên rán. Đồ uống có cồn, nước ngọt có gas, cà phê đậm đặc. Hạn chế các gia vị cay, nóng.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh lao động nặng và căng thẳng kéo dài.

- Theo dõi huyết áp định kỳ và tuân thủ lịch tái khám.

- Tuân thủ điều trị theo chỉ định của bác sĩ. Vận động nhẹ nhàng, phù hợp với tình trạng thai kỳ khi được nhân viên y tế cho phép.

V. THÔNG ĐIệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- “Ăn giảm muối - Kiểm soát huyết áp - Bảo vệ mẹ và bé”.
- “Dinh dưỡng hợp lý giúp phòng ngừa biến chứng tăng huyết áp thai kỳ - tiền sản giật”.
- “Tuân thủ tư vấn dinh dưỡng là chìa khóa cho thai kỳ an toàn”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân tại buồng bệnh hoặc phòng khám.
- Truyền thông nhóm nhỏ tại khoa. Lồng ghép giáo dục dinh dưỡng trong quá trình khám, điều trị và theo dõi thai kỳ.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, poster truyền thông treo tại khoa.
- Nói chuyện chuyên đề, hướng dẫn trực tiếp. Sử dụng video, hình ảnh truyền thông về chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ có thai.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá nhanh mức độ hiểu biết của người bệnh sau tư vấn.
- Theo dõi sự thay đổi hành vi dinh dưỡng trong quá trình điều trị.
- Tổng hợp ý kiến phản hồi của người bệnh và nhân viên y tế để cải tiến hoạt động truyền thông.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2024), *Hướng dẫn sàng lọc, chẩn đoán và xử trí tăng huyết áp ở phụ nữ mang thai, tiền sản giật và sản giật*, Quyết định 1154/QĐ-BYT năm 2024 - Ban hành tài liệu chuyên môn. Hà Nội: Bộ Y tế.
2. Bộ Y tế (2017), *Hướng dẫn quốc gia dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và bà mẹ cho con bú* (Ban hành kèm theo Quyết định số 776/QĐ-BYT ngày 08 tháng 3 năm 2017). Hà Nội: Bộ Y tế.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai bị tăng huyết áp thai kỳ - tiền sản giật

Tăng huyết áp thai kỳ: Huyết áp $\geq 140/90$ mmHg xuất hiện sau tuần thứ 20 của thai kỳ ở phụ nữ trước đó không bị tăng huyết áp; Tiền sản giật: Là biến chứng nặng của tăng huyết áp thai kỳ, kèm theo protein niệu hoặc tổn thương các cơ quan như gan, thận, não, rối loạn đông máu. Nếu không được theo dõi và kiểm soát tốt, bệnh có thể gây nguy hiểm cho mẹ và thai nhi. Dinh dưỡng hợp lý giúp hỗ trợ kiểm soát huyết áp và giảm nguy cơ biến chứng.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn đủ năng lượng theo nhu cầu thai kỳ, tránh ăn quá nhiều hoặc quá ít. Giảm muối trong chế độ ăn để hỗ trợ kiểm soát huyết áp.
- Khẩu phần ăn cân đối các nhóm chất: tinh bột - đạm - béo - vitamin và khoáng chất. Không tự ý ăn kiêng khắt khe hoặc loại bỏ hoàn toàn một nhóm thực phẩm.
- Chia khẩu phần thành nhiều bữa nhỏ trong ngày, uống đủ nước theo hướng dẫn nhân viên y tế.

2. Những vấn đề cần quan tâm

- Theo dõi huyết áp thường xuyên và tái khám đúng hẹn. Kiểm soát tăng cân hợp lý trong thai kỳ.
- Không tự ý dùng thuốc, thực phẩm chức năng khi chưa có chỉ định. Tuân thủ phác đồ điều trị và tư vấn dinh dưỡng của bác sĩ, điều dưỡng.

3. Nên ăn gì

- Rau xanh và trái cây tươi: ưu tiên rau xanh đậm, trái cây theo mùa; Thực phẩm giàu đạm chất lượng cao: cá, thịt nạc, trứng, sữa, đậu phụ, các loại đậu.
- Chất béo có lợi: dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu; Thực phẩm giàu vi chất: sắt, canxi, acid folic (theo tư vấn của nhân viên y tế)

4. Hạn chế ăn gì

- Thực phẩm mặn, nhiều muối: muối, nước mắm, dưa cà muối, đồ hộp; Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều dầu mỡ: xúc xích, Lạp xưởng, đồ chiên rán
- Rượu bia, nước ngọt có gas, cà phê đậm đặc. Gia vị cay, nóng

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh căng thẳng, lao động nặng.
- Vận động nhẹ nhàng, phù hợp với tình trạng thai kỳ khi được cho phép. Theo dõi sức khỏe và huyết áp định kỳ. Tuân thủ điều trị theo chỉ định của bác sĩ.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Tuân thủ tư vấn dinh dưỡng - Thai kỳ an toàn”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

**Dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai
bị tăng huyết áp thai kỳ - tiền sản giật**



Tăng huyết áp thai kỳ: Huyết áp $\geq 140/90$ mmHg xuất hiện sau tuần thứ 20 của thai kỳ ở phụ nữ trước đó không bị tăng huyết áp;

Tiền sản giật: Là biến chứng nặng của tăng huyết áp thai kỳ, kèm theo protein niệu hoặc tổn thương các cơ quan như gan, thận, não, rối loạn đông máu. Nếu không được theo dõi và kiểm soát tốt, bệnh có thể gây nguy hiểm cho mẹ và thai nhi.

Dinh dưỡng hợp lý giúp hỗ trợ kiểm soát huyết áp và giảm nguy cơ biến chứng.

1

**Nguyên tắc
ăn uống
cần nhớ**



Ăn đủ năng lượng theo nhu cầu thai kỳ, tránh ăn quá nhiều quá ít. **Giảm muối** trong chế độ ăn để hỗ trợ kiểm soát huyết áp.



Khẩu phần ăn cân đối các nhóm chất: tinh bột - đạm - béo - vitamin và khoáng chất. Không tự ý ăn kiêng khắt khe hoặc loại bỏ hoàn toàn một nhóm thực phẩm.



Chia khẩu phần thành nhiều bữa nhỏ trong ngày, uống đủ nước theo hướng dẫn nhân viên y tế.



2

**Những
vấn đề cần
quan tâm**



- Theo dõi huyết áp thường xuyên và tái khám đúng hẹn.
- Kiểm soát tăng cân hợp lý trong thai kỳ.



Không tự ý dùng thuốc, thực phẩm chức năng khi chưa có chỉ định. Tuân thủ phác đồ điều trị và tư vấn dinh dưỡng của bác sĩ, điều dưỡng.



3

Nên ăn gì



Rau xanh và trái cây tươi: ưu tiên rau xanh đậm, trái cây theo mùa; **Thực phẩm giàu đạm chất lượng cao:** cá, thịt nạc, trứng, sữa, đậu phụ, các loại đậu.



Chất béo có lợi: dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu; **Thực phẩm giàu vi chất:** sắt, canxi, acid folic (theo tư vấn của nhân viên y tế)



4

**Hạn chế
ăn gì**



Thực phẩm mặn, nhiều muối: muối, nước mắm, dưa cà muối, đồ hộp; **Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều dầu mỡ:** xúc xích, lạp xường, đồ chiên rán



Rượu bia, nước ngọt có gas, cà phê đậm đặc.
Gia vị cay, nóng



5

**Kết
hợp lối sống
lành mạnh**

- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh căng thẳng, lao động nặng.



Vận động nhẹ nhàng, phù hợp với tình trạng thai khi được cho phép.

- Theo dõi sức khỏe và huyết áp định kỳ
- Tuân thủ điều trị theo chỉ định của bác sĩ.



THÔNGIỆP GHI NHỚ

“Tuân thủ tư vấn dinh dưỡng - Thai kỳ an toàn”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 2. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH THIẾU MÁU THAI KỲ

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

- Tài liệu được xây dựng nhằm cung cấp nội dung tư vấn, truyền thông về dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai bị thiếu máu, góp phần phòng ngừa và cải thiện tình trạng thiếu máu, nâng cao sức khỏe bà mẹ, đảm bảo sự phát triển bình thường của thai nhi và giảm nguy cơ tai biến trong thai kỳ, khi sinh và sau sinh.

Đồng thời, tài liệu là cơ sở thống nhất để nhân viên y tế tại Trung tâm Y tế triển khai công tác tư vấn, giáo dục sức khỏe và truyền thông dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai bị thiếu máu một cách khoa học, đồng bộ và hiệu quả.

2. Yêu cầu

- Nội dung chính xác, phù hợp với các khuyến cáo hiện hành của Bộ Y tế về chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ có thai.

- Trình bày rõ ràng, dễ hiểu, phù hợp với trình độ tiếp nhận của người bệnh.

- Có tính ứng dụng cao, dễ triển khai trong tư vấn cá nhân, truyền thông nhóm và sinh hoạt chuyên đề tại khoa.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao kiến thức, thay đổi hành vi và cải thiện thực hành dinh dưỡng của phụ nữ mang thai bị thiếu máu nhằm phòng ngừa và điều trị thiếu máu, góp phần nâng cao chất lượng thai kỳ và sức khỏe bà mẹ, trẻ sơ sinh.

2. Mục tiêu cụ thể

- Ít nhất 80% phụ nữ mang thai bị thiếu máu được tư vấn hiểu rõ nguyên nhân và hậu quả của thiếu máu thai kỳ.

- Người bệnh biết lựa chọn thực phẩm giàu sắt, acid folic, vitamin B12 và vitamin C trong khẩu phần ăn hằng ngày.

- Người bệnh thực hiện đúng việc bổ sung viên sắt/acid folic theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Đối tượng: Phụ nữ mang thai được chẩn đoán thiếu máu trong thai kỳ; người nhà của thai phụ.

- Phạm vi áp dụng: Khoa chăm sóc sức khỏe sinh sản và Phụ sản, khoa Khám bệnh, khoa Điều trị nội trú và các đơn vị liên quan tại Trung tâm Y tế.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh thiếu máu thai kỳ

- Thiếu máu thai kỳ là tình trạng giảm nồng độ hemoglobin trong máu của phụ nữ mang thai, thường gặp nhất là thiếu máu do thiếu sắt. Thiếu máu có thể xuất hiện ở bất kỳ giai đoạn nào của thai kỳ, đặc biệt là 03 tháng giữa và 03 tháng cuối.

- Nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời, thiếu máu thai kỳ có thể gây mệt mỏi, giảm sức đề kháng, tăng nguy cơ sinh non, trẻ nhẹ cân, băng huyết sau sinh và ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng theo nhu cầu của phụ nữ mang thai.
- Khẩu phần ăn cần cân đối giữa các nhóm chất: bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất.
- Tăng cường thực phẩm giàu sắt, acid folic, vitamin B12 và các vi chất cần thiết cho tạo máu.
- Kết hợp thực phẩm giàu vitamin C để tăng khả năng hấp thu sắt. Tuân thủ việc bổ sung viên sắt/acid folic theo chỉ định, không tự ý bỏ hoặc tăng liều.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Thực phẩm giàu sắt: Thịt bò, thịt heo nạc, gan động vật, huyết, cá, trứng.
 - Thực phẩm nguồn gốc thực vật giàu sắt: Rau dền, rau ngót, rau muống, đậu đỗ các loại, mè, lạc.
 - Thực phẩm giàu acid folic: Rau xanh đậm, bông cải xanh, đậu xanh, cam, chuối.
 - Thực phẩm giàu vitamin C: Cam, quýt, bưởi, ổi, cà chua, giúp tăng hấp thu sắt.
- Sữa và các chế phẩm từ sữa: Sử dụng hợp lý theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc lưu ý khi sử dụng

- Không uống trà, cà phê ngay sau bữa ăn hoặc khi uống viên sắt vì làm giảm hấp thu sắt.
- Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn, ít giá trị dinh dưỡng.
- Không tự ý sử dụng thuốc hoặc thực phẩm chức năng khi chưa có tư vấn của nhân viên y tế.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh làm việc quá sức.
- Khám thai định kỳ để theo dõi tình trạng thiếu máu.
- Tuân thủ bổ sung sắt/acid folic đầy đủ và đúng cách.
- Giữ tinh thần thoải mái, tránh lo âu kéo dài.

V. THÔNG DIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- “Ăn đủ chất - Bổ sung sắt đúng cách - Phòng ngừa thiếu máu thai kỳ”.
- “Thiếu máu khi mang thai có thể phòng và điều trị được nếu tuân thủ tư vấn dinh dưỡng”.
- “Dinh dưỡng hợp lý giúp mẹ khỏe, thai nhi phát triển tốt”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân tại phòng khám hoặc buồng bệnh.

- Truyền thông nhóm nhỏ cho phụ nữ mang thai tại khoa.
- Lòng ghép giáo dục dinh dưỡng trong các buổi khám thai định kỳ.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, poster truyền thông treo tại khoa Sản.
- Nói chuyện chuyên đề, hướng dẫn trực tiếp. Kết hợp video, hình ảnh truyền thông về chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ có thai.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá nhanh kiến thức của người bệnh trước và sau tư vấn.
- Theo dõi mức độ tuân thủ bổ sung sắt và cải thiện chỉ số hemoglobin. Tổng hợp ý kiến phản hồi để điều chỉnh nội dung và hình thức truyền thông phù hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2017), *Hướng dẫn quốc gia dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và bà mẹ cho con bú* (Ban hành kèm theo Quyết định số 776/QĐ-BYT ngày 08 tháng 3 năm 2017) Hà Nội.
2. Viện Dinh dưỡng Quốc gia, Bộ Y tế (1996). *Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam*. Hà Nội, Nhà xuất bản Y học.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai bị thiếu máu

Thiếu máu thai kỳ: là tình trạng giảm hemoglobin trong máu của phụ nữ mang thai, thường gặp nhất là thiếu máu do thiếu sắt. Bệnh có thể xuất hiện ở bất kỳ giai đoạn nào của thai kỳ, đặc biệt là 3 tháng giữa và 3 tháng cuối. Nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời, thiếu máu có thể gây mệt mỏi, giảm sức đề kháng, tăng nguy cơ sinh non, trẻ nhẹ cân và băng huyết sau sinh.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn đủ năng lượng theo nhu cầu của phụ nữ mang thai.
- Khẩu phần cân đối các nhóm chất: bột đường - đạm - béo - vitamin và khoáng chất. Tăng cường thực phẩm giàu sắt, acid folic, vitamin B12.
- Kết hợp thực phẩm giàu vitamin C để tăng hấp thu sắt.
- Uống viên sắt/acid folic đúng và đủ liều theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

2. Những vấn đề cần quan tâm

- Dễ mệt mỏi, chóng mặt, hoa mắt khi bị thiếu máu.
- Không tự ý ngưng hoặc tăng liều viên sắt.
- Theo dõi kết quả xét nghiệm máu khi khám thai.
- Khám thai và tư vấn dinh dưỡng định kỳ.

3. Nên ăn gì

- Thực phẩm giàu sắt (nguồn động vật): thịt bò, thịt heo nạc, gan, huyết, cá, trứng
- Thực phẩm giàu sắt (nguồn thực vật): rau dền, rau ngót, rau muống, đậu đỗ, mè, lạc. Thực phẩm giàu acid folic: rau xanh đậm, bông cải xanh, đậu xanh, cam, chuối
- Thực phẩm giàu vitamin C: cam, quýt, bưởi, ổi, cà chua
- Sữa và chế phẩm từ sữa: dùng hợp lý theo hướng dẫn

4. Hạn chế ăn gì

- Không uống trà, cà phê ngay sau bữa ăn hoặc khi uống viên sắt
- Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn, ít giá trị dinh dưỡng.
- Không tự ý dùng thuốc, thực phẩm chức năng khi chưa có tư vấn y tế

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh làm việc quá sức.
- Giữ tinh thần thoải mái, hạn chế lo âu.
- Khám thai định kỳ để theo dõi tình trạng thiếu máu.
- Tuân thủ bổ sung sắt/acid folic đều đặn.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Dinh dưỡng hợp lý giúp mẹ khỏe - con phát triển tốt”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai bị thiếu máu

Thiếu máu thai kỳ: là tình trạng giảm hemoglobin trong máu của phụ nữ mang thai, thường gặp nhất là thiếu máu do thiếu sắt. Bệnh có thể xuất hiện ở bất kỳ giai đoạn nào của thai kỳ, đặc biệt là 3 tháng giữa và 3 tháng cuối. Nếu không được phát hiện và điều trị kịp thời, thiếu máu có thể gây mệt mỏi, giảm sức đề kháng, tăng nguy cơ sinh non, trẻ nhẹ cân và băng huyết sau sinh.



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn đủ năng lượng theo nhu cầu của phụ nữ mang thai.
- Khẩu phần cân đối các nhóm chất: bột đường - đạm - béo - vitamin và khoáng chất. Tăng cường thực phẩm giàu sắt, acid folic, vitamin B12.
- Kết hợp thực phẩm giàu vitamin C để tăng hấp thu sắt.
- Uống viên sắt/acid folic đúng và đủ liều theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

2. Những vấn đề cần quan tâm

- Dễ mệt mỏi, chóng mặt, hoa mắt khi bị thiếu máu.
- Không tự ý ngưng hoặc tăng liều viên sắt.
- Theo dõi kết quả xét nghiệm máu khi khám thai.
- Khám thai và tư vấn dinh dưỡng định kỳ.

3. Nên ăn gì



Thực phẩm giàu sắt (nguồn động vật):
(thịt bò, thịt heo, gan, huyết, cá, trứng)

Thực phẩm giàu sắt (nguồn thực vật):
rau dền, rau ngót, rau muống, đậu đỗ, mè, lạc.
Thực phẩm giàu acid folic:
rau xanh đậm, bông cải xanh, đậu xanh, cam, chuối)

Thực phẩm giàu vitamin C:
cam, quýt, bưởi, ổi, cà chua,

Sữa và chế phẩm từ sữa:
dùng hợp lý theo hướng dẫn

4. Hạn chế ăn gì

- ✗ Không uống trà, cà phê ngay sau bữa ăn hoặc khi uống viên sắt
- ✗ Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn, ít giá trị dinh dưỡng.
- ✗ Không tự ý dùng thuốc, thực phẩm chức năng khi chưa có tư vấn y tế

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- ✓ Nghỉ ngơi hợp lý, tránh làm việc quá sức.
- ✓ Giữ tinh thần thoải mái, hạn chế lo âu.
- ✓ Khám thai định kỳ để theo dõi tình trạng thiếu máu.
- ✓ Tuân thủ bổ sung sắt/acid folic đều đặn.

THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“Dinh dưỡng hợp lý giúp mẹ khỏe - con phát triển tốt”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 3. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TRONG THAI KỲ

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

- Tài liệu được xây dựng nhằm cung cấp nội dung tư vấn, truyền thông về dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai mắc Đái Tháo đường trong thai kỳ (đái tháo đường thai kỳ hoặc đái tháo đường đã có từ trước), góp phần kiểm soát đường huyết, phòng ngừa biến chứng cho mẹ và thai nhi, đảm bảo thai kỳ an toàn và khỏe mạnh.

- Tài liệu là căn cứ thống nhất để nhân viên y tế tại Trung tâm Y tế triển khai tư vấn, giáo dục sức khỏe và truyền thông dinh dưỡng một cách khoa học, đồng bộ và phù hợp với thực tiễn tại khoa.

2. Yêu cầu

- Nội dung chính xác, phù hợp với các hướng dẫn chuyên môn hiện hành của Bộ Y tế về quản lý Đái Tháo đường trong thai kỳ.

- Trình bày rõ ràng, dễ hiểu, phù hợp với đối tượng phụ nữ mang thai.

- Có tính ứng dụng cao, dễ triển khai trong tư vấn cá nhân, truyền thông nhóm và sinh hoạt chuyên đề tại khoa.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao kiến thức và cải thiện thực hành dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai mắc Đái Tháo đường nhằm kiểm soát tốt đường huyết, giảm nguy cơ biến chứng sản khoa và nâng cao sức khỏe bà mẹ, trẻ sơ sinh.

2. Mục tiêu cụ thể

- Ít nhất 80% phụ nữ mang thai mắc Đái Tháo đường được tư vấn hiểu rõ vai trò của dinh dưỡng trong kiểm soát đường huyết.

- Người bệnh biết cách lựa chọn thực phẩm phù hợp, chia bữa ăn hợp lý và hạn chế thực phẩm làm tăng đường huyết nhanh.

- Người bệnh tuân thủ chế độ ăn kết hợp theo dõi đường huyết và điều trị theo chỉ định của bác sĩ.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Đối tượng: Phụ nữ mang thai được chẩn đoán Đái Tháo đường thai kỳ hoặc Đái Tháo đường có từ trước khi mang thai; người nhà của thai phụ.

- Phạm vi áp dụng: Khoa chăm sóc sức khỏe sinh sản và Phụ sản, khoa Khám bệnh, khoa Điều trị nội trú và các đơn vị liên quan tại Trung tâm Y tế.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về đái tháo đường trong thai kỳ

- Đái Tháo đường trong thai kỳ là tình trạng rối loạn dung nạp glucose được phát hiện lần đầu trong thời kỳ mang thai hoặc phụ nữ đã mắc Đái Tháo đường từ trước khi mang thai. Nếu không được kiểm soát tốt, bệnh có thể gây biến chứng cho mẹ (tăng

huyết áp, tiền sản giật, đa ối, sinh mổ) và cho thai nhi (thai to, hạ đường huyết sau sinh, suy hô hấp).

- Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng quan trọng trong kiểm soát đường huyết và phòng ngừa biến chứng.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho phụ nữ mang thai, không nhịn ăn.

- Phân bố năng lượng hợp lý trong ngày, chia thành nhiều bữa nhỏ (3 bữa chính, 2-3 bữa phụ).

- Hạn chế carbohydrate hấp thu nhanh (Đường, chất ngọt: đường cát, mật ong, siro, kẹo; Tinh bột tinh chế: cơm trắng, cháo, bánh mì trắng, bún, phở, mì; Đồ uống ngọt: nước ngọt, nước mía, trà sữa, nước trái cây; Trái cây ngọt/chín: chuối chín, xoài chín, nho, dưa hấu).

- Ưu tiên carbohydrate phức hợp (Ngũ cốc nguyên hạt: gạo lứt, yến mạch, bánh mì nguyên cám; Đậu - hạt: đậu đen, đậu đỏ, đậu xanh, đậu nành, hạt chia; Khoai củ: khoai lang, khoai tây không chiên; bắp, đậu Hà Lan; Trái cây ăn nguyên trái: táo, lê, cam không ép).

- Kết hợp hài hòa giữa chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất. Theo dõi đường huyết thường xuyên và điều chỉnh khẩu phần theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Nhóm bột đường hấp thu chậm: Gạo lứt, bánh mì nguyên cám, khoai lang, bún/phở với khẩu phần phù hợp.

- Rau xanh và chất xơ: Rau cải, rau muống, bông cải xanh, mướp, bí xanh giúp làm chậm hấp thu đường.

- Thực phẩm giàu đạm: Thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ, các loại đậu.

- Chất béo lành mạnh: Dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu).

- Trái cây ít ngọt: Táo, ổi, bưởi, Thanh long, sử dụng với lượng vừa phải và ăn xa bữa chính.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Đường, mật ong, bánh kẹo ngọt, nước ngọt có gas.

- Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều chất béo bão hòa.

- Trái cây quá ngọt: sầu riêng, mít, xoài chín, nho.

- Không ăn quá nhiều tinh bột trong một bữa.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Theo dõi đường huyết theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

- Vận động nhẹ nhàng, phù hợp với thai kỳ khi được bác sĩ cho phép.

- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh căng thẳng.

- Tuân thủ điều trị bằng thuốc hoặc insulin (nếu có) theo chỉ định.

V. THÔNGIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- “Ăn uống hợp lý - Kiểm soát đường huyết - Thai kỳ an toàn”.
- “Chia nhỏ bữa ăn giúp ổn định đường huyết cho mẹ và bé”.
- “Dinh dưỡng đúng là nền tảng điều trị đái tháo đường thai kỳ”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân tại phòng khám hoặc buồng bệnh.
- Truyền thông nhóm nhỏ cho phụ nữ mang thai mắc đái tháo đường.
- Lồng ghép giáo dục dinh dưỡng trong các buổi khám thai định kỳ.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, poster truyền thông treo tại khoa.
- Nói chuyện chuyên đề, hướng dẫn trực tiếp.
- Sử dụng hình ảnh, video minh họa về chế độ ăn cho phụ nữ mang thai mắc Đái Tháo đường.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá kiến thức và thực hành dinh dưỡng của người bệnh trước và sau tư vấn. Theo dõi mức độ kiểm soát đường huyết trong quá trình thai kỳ.
- Tổng hợp phản hồi của người bệnh và nhân viên y tế để điều chỉnh nội dung truyền thông.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2017), *Hướng dẫn quốc gia dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và bà mẹ cho con bú* (Ban hành kèm theo Quyết định số 776/QĐ-BYT ngày 08 tháng 3 năm 2017). Hà Nội: Bộ Y tế.
2. Viện Dinh dưỡng Quốc gia, Bộ Y tế (1996), *Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam*. Hà Nội: Nhà xuất bản Y học.
3. Bộ Y tế (2017), *Quyết định số 3319/QĐ-BYT ngày 19 tháng 7 năm 2017 về việc ban hành tài liệu chuyên môn “Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh đái tháo đường”*. Hà Nội: Bộ Y tế.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai mắc đái tháo đường

Đái tháo đường trong thai kỳ là tình trạng rối loạn dung nạp glucose được phát hiện trong thời gian mang thai hoặc đã có từ trước khi mang thai. Nếu không kiểm soát tốt, bệnh có thể gây biến chứng cho mẹ (tăng huyết áp, tiền sản giật, sinh mổ...) và cho thai nhi (thai to, hạ đường huyết sau sinh...).

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Không nhịn ăn, đảm bảo đủ năng lượng cho mẹ và thai nhi.; Chia nhỏ bữa ăn: 3 bữa chính và 2-3 bữa phụ/ngày.

- Hạn chế thực phẩm làm tăng đường huyết nhanh; Ưu tiên carbohydrate hấp thu chậm, giàu chất xơ.

- Kết hợp cân đối: tinh bột - đạm - chất béo lành mạnh - vitamin và khoáng chất.

- Theo dõi đường huyết và điều chỉnh khẩu phần theo tư vấn của nhân viên y tế.

2. Những vấn đề cần quan tâm

- Không ăn quá nhiều tinh bột trong một bữa.

- Trái cây nên ăn nguyên trái, không ép nước.

- Kiểm tra đường huyết đúng lịch hẹn.

- Tuân thủ điều trị thuốc hoặc insulin (nếu có chỉ định).

3. Nên ăn gì

- Tinh bột hấp thu chậm: gạo lứt, yến mạch, bánh mì nguyên cám, khoai lang, bắp. Rau xanh: rau cải, rau muống, bông cải xanh, bí xanh, mướp.

- Thực phẩm giàu đạm: thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ, các loại đậu.

- Chất béo lành mạnh: dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu).

- Trái cây ít ngọt: táo, ổi, bưởi, thanh long (ăn lượng vừa phải).

4. Hạn chế ăn gì

- Đường, bánh kẹo, mật ong, siro; Nước ngọt, trà sữa, nước mía, nước trái cây đóng chai.

- Tinh bột tinh chế: cơm trắng, cháo, bánh mì trắng, bún, phở ăn nhiều.

- Trái cây quá ngọt: sầu riêng, mít, xoài chín, nho...; Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều dầu mỡ.

5. Kết hợp lối sống như thế nào

- Vận động nhẹ nhàng phù hợp với thai kỳ (đi bộ, yoga bầu) khi được bác sĩ cho phép. Nghỉ ngơi hợp lý, tránh căng thẳng.

- Khám thai và theo dõi đường huyết đúng hẹn.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn uống hợp lý - Kiểm soát đường huyết - Thai kỳ an toàn cho mẹ và bé”



SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai mắc đái tháo đường



Đái tháo đường trong thai kỳ là tình trạng rối loạn dung nạp glucose được phát hiện trong thời gian mang thai hoặc đã có từ trước khi mang thai. Nếu không kiểm soát tốt, bệnh có thể gây biến chứng cho mẹ (tăng huyết áp, tiền sản giật, sinh mổ...) và cho thai nhi (thai to, hạ đường huyết sau sinh...).



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Không nhịn ăn, đảm bảo đủ năng lượng cho mẹ và thai nhi;
- Chia nhỏ bữa ăn: 3 bữa chính và 2-3 bữa phụ/ngày.
- Hạn chế thực phẩm làm tăng đường huyết nhanh;
- Ưu tiên carbohydrate hấp thu chậm, giàu chất xơ.
- Kết hợp cân đối: tinh bột - đạm - chất béo lành mạnh - vitamin và khoáng chất.
- Theo dõi đường huyết và điều chỉnh khẩu phần theo tư vấn của nhân viên y tế.

2. Những vấn đề cần quan tâm

- Không ăn quá nhiều tinh bột trong một bữa.
- Trái cây nên ăn nguyên trái, không ép nước.
- Kiểm tra đường huyết đúng lịch hẹn.
- Tuân thủ điều trị thuốc hoặc insulin (nếu có chỉ định).

3. Nên ăn gì

Tinh bột hấp thu chậm:

Gạo lứt, yến mạch, bánh mì nguyên cám, khoai lang, bắp

Rau xanh:

rau cải, rau muống, bông cải xanh, bí xanh, mướp

Thực phẩm giàu đạm:

Thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ, các loại đậu

Chất béo lành mạnh:

Dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu)

Trái cây ít ngọt:

táo, ổi, bưởi, thanh long (ăn lượng vừa phải)

STOP 4. Hạn chế ăn gì

- ✗ Đường, bánh kẹo, mật ong, siro;
- ✗ Nước ngọt, trà sữa, nước mía, nước trái cây đóng chai.
- ✗ Tinh bột tinh chế: cơm trắng, cháo, bánh mì trắng, bún, phở ăn nhiều
- ✗ Trái cây quá ngọt: sầu riêng, mít, xoài chín, nho...
- ✗ Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều dầu mỡ.

5. Kết hợp lối sống như thế nào

- ✓ Vận động nhẹ nhàng phù hợp với thai kỳ (đi bộ, yoga bầu) khi được bác sĩ cho phép.
- ✓ Nghỉ ngơi hợp lý, tránh căng thẳng.
- ✓ Khám thai và theo dõi đường huyết đúng hẹn.

THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

"Ăn uống hợp lý - Kiểm soát đường huyết - Thai kỳ an toàn cho mẹ và bé"

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 4. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH THỪA CÂN - BÉO PHÌ

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

- Tài liệu này được xây dựng nhằm cung cấp nội dung tư vấn, truyền thông về dinh dưỡng cho người bệnh Thừa cân - béo phì, giúp người bệnh hiểu đúng về chế độ ăn, thay đổi hành vi dinh dưỡng và lối sống, từ đó kiểm soát cân nặng an toàn, hiệu quả và bền vững.

- Đồng thời, tài liệu là cơ sở thống nhất để nhân viên y tế tại Trung tâm Y tế triển khai hoạt động tư vấn, giáo dục sức khỏe và truyền thông dinh dưỡng một cách khoa học, đồng bộ và phù hợp với điều kiện thực tiễn tại cơ sở.

2. Yêu cầu

- Nội dung bảo đảm tính khoa học, chính xác, phù hợp với các khuyến cáo hiện hành của Bộ Y tế về phòng, chống Thừa cân - béo phì.

- Trình bày rõ ràng, dễ hiểu, phù hợp với trình độ tiếp nhận của người bệnh và cộng đồng.

- Có tính ứng dụng cao, dễ triển khai trong thực hành tư vấn cá nhân, truyền thông nhóm và sinh hoạt chuyên đề tại các khoa, phòng.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức, thay đổi thái độ và cải thiện thực hành dinh dưỡng của người bệnh Thừa cân - béo phì nhằm kiểm soát cân nặng hợp lý, giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm và nâng cao chất lượng cuộc sống.

2. Mục tiêu cụ thể

- Ít nhất 80% người bệnh được tư vấn hiểu rõ khái niệm, nguyên nhân và hậu quả của Thừa cân - béo phì đối với sức khỏe.

- Người bệnh biết cách lựa chọn thực phẩm phù hợp, kiểm soát khẩu phần ăn và năng lượng đưa vào hằng ngày.

- Người bệnh thực hành được chế độ ăn lành mạnh kết hợp với vận động thể lực phù hợp để giảm cân an toàn và bền vững.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Đối tượng: Người bệnh Thừa cân - béo phì (người trưởng thành, thanh thiếu niên); người có nguy cơ Thừa cân - béo phì.

- Phạm vi áp dụng: Khoa Khám bệnh, khoa Điều trị nội trú, và các đơn vị liên quan tại Trung tâm Y tế.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về Thừa cân - béo phì

- Thừa cân - béo phì là tình trạng tích lũy mỡ thừa quá mức trong cơ thể, thường được đánh giá thông qua chỉ số khối cơ thể (BMI). Theo phân loại dành cho người

châu Á, người trưởng thành có BMI từ 23,0-24,9 kg/m² được coi là thừa cân và từ 25,0 kg/m² trở lên được coi là béo phì.

- Thừa cân - béo phì làm tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh lý nguy hiểm như Đái tháo đường typ 2, Tăng huyết áp, bệnh Tim mạch, Rối loạn lipid máu, Gan nhiễm mỡ, Thoái hóa khớp và làm giảm chất lượng cuộc sống. Nguyên nhân chủ yếu là do chế độ ăn dư thừa năng lượng, tiêu thụ nhiều thực phẩm giàu chất béo và đường, ít vận động thể lực và lối sống tĩnh tại. Việc can thiệp dinh dưỡng hợp lý đóng vai trò then chốt trong phòng ngừa và điều trị Thừa cân - béo phì.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh Thừa cân - béo phì

- Giảm năng lượng khẩu phần một cách hợp lý, tránh giảm cân quá nhanh hoặc nhịn ăn kéo dài.

- Bảo đảm khẩu phần ăn cân đối giữa các nhóm chất: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất.

- Ưu tiên thực phẩm có mật độ năng lượng thấp, giàu chất xơ.

- Kiểm soát khẩu phần ăn trong mỗi bữa; ăn chậm, nhai kỹ để tạo cảm giác no.

- Chia bữa ăn hợp lý trong ngày, hạn chế ăn khuya và ăn vặt không kiểm soát.

- Kết hợp chế độ ăn với tăng cường vận động thể lực phù hợp với thể trạng.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Rau xanh và trái cây ít ngọt: Rau cải, rau muống, rau dền, bông cải xanh, dưa leo, cà chua; trái cây như táo, ổi, bưởi, thanh long. Các thực phẩm này giàu chất xơ, vitamin và khoáng chất, giúp tạo cảm giác no và hỗ trợ kiểm soát cân nặng.

- Thực phẩm giàu đạm nạc: Thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ, các loại đậu giúp duy trì khối cơ và tạo cảm giác no lâu.

- Ngũ cốc nguyên hạt: Gạo lứt, bánh mì nguyên cám, yến mạch với khẩu phần hợp lý.

- Chất béo lành mạnh: Dầu thực vật, các loại hạt sử dụng với lượng vừa phải.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thực phẩm giàu đường: bánh kẹo, nước ngọt có gas, trà sữa, nước ép đóng chai.

- Thực phẩm nhiều chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa: đồ chiên rán, thức ăn nhanh.

- Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều muối. Hạn chế rượu bia và đồ uống có cồn vì làm tăng năng lượng và rối loạn chuyển hóa.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Tăng cường vận động thể lực ít nhất 30 phút mỗi ngày như đi bộ nhanh, đạp xe, tập thể dục nhẹ nhàng. Giảm thời gian ngồi lâu, tăng hoạt động thể chất trong sinh hoạt hằng ngày.

- Ngủ đủ giấc, hạn chế căng thẳng kéo dài.

- Theo dõi cân nặng, vòng eo định kỳ để đánh giá hiệu quả can thiệp.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- “Ăn uống lành mạnh - Vận động thường xuyên - Kiểm soát cân nặng bền vững”.
- “Giảm cân an toàn để bảo vệ sức khỏe lâu dài”.
- “Thay đổi lối sống là chìa khóa phòng, chống thừa cân - béo phì”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân tại phòng khám hoặc buồng bệnh.
- Truyền thông nhóm nhỏ tại khoa, phòng khám.
- lồng ghép giáo dục dinh dưỡng trong các buổi khám sức khỏe định kỳ.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, poster truyền thông đặt tại các khoa, phòng.
- Nói chuyện chuyên đề, sinh hoạt câu lạc bộ sức khỏe.
- Truyền thông: thông qua hình ảnh, video minh họa trực quan.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá kiến thức và hành vi dinh dưỡng của người bệnh trước và sau tư vấn.
- Theo dõi sự thay đổi cân nặng, BMI, vòng eo theo thời gian.
- Tổng hợp ý kiến phản hồi của người bệnh và nhân viên y tế để điều chỉnh nội dung truyền thông phù hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2017). *Hướng dẫn quốc gia dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và bà mẹ cho con bú* (Ban hành kèm theo Quyết định số 776/QĐ-BYT ngày 08 tháng 3 năm 2017). Hà Nội: Bộ Y tế.
2. Viện Dinh dưỡng Quốc gia, Bộ Y tế (1996). *Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam*. Hà Nội: Nhà xuất bản Y học.
3. Bộ Y tế (2022). *Quyết định số 2892/QĐ-BYT ngày 22 tháng 10 năm 2022 về việc ban hành tài liệu chuyên môn “Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh béo phì”*. Hà Nội: Bộ Y tế.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh thừa cân - béo phì

Thừa cân - béo phì là tình trạng tích lũy mỡ thừa quá mức trong cơ thể. Đánh giá bằng BMI (người châu Á): 23,0 - 24,9 kg/m²: Thừa cân; $\geq 25,0$ kg/m²: Béo phì.

Thừa cân - béo phì làm tăng nguy cơ: Đái tháo đường, tăng huyết áp, tim mạch, rối loạn mỡ máu, gan nhiễm mỡ, thoái hóa khớp. Nguyên nhân chính: ăn dư năng lượng, nhiều đường - béo, ít vận động.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Giảm năng lượng từ từ, không nhịn ăn.
- Ăn đủ - cân đối các nhóm chất.
- Ưu tiên nhiều rau, giàu chất xơ.
- Kiểm soát khẩu phần, ăn chậm - nhai kỹ.
- Hạn chế ăn khuya, ăn vặt.
- Kết hợp vận động thể lực hàng ngày.

2. Nên ăn gì

- Rau xanh - trái cây ít ngọt: cải xanh, bông cải, dưa leo, cà chua, táo, ổi, bưởi.
- Đạm nạc: thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ, các loại đậu.
- Ngũ cốc nguyên hạt (vừa phải): gạo lứt, yến mạch, bánh mì nguyên cám.
- Chất béo lành mạnh: dầu thực vật, các loại hạt - dùng ít.

3. Hạn chế ăn gì

- Bánh kẹo, nước ngọt, trà sữa.
- Đồ chiên rán, thức ăn nhanh.
- Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều muối.
- Rượu bia, đồ uống có cồn.

4. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Vận động ≥ 30 phút/ngày.
- Giảm ngồi lâu, tăng hoạt động hàng ngày.
- Ngủ đủ giấc, giảm căng thẳng.
- Theo dõi cân nặng - vòng eo định kỳ.

THÔNG điệp GHI NHỚ

*“Ăn uống lành mạnh - Vận động thường xuyên -
Kiểm soát cân nặng bền vững”*

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH THỪA CÂN - BÉO PHÌ



Thừa cân - béo phì là tình trạng tích lũy mỡ thừa quá mức trong cơ thể.

► **Đánh giá bằng BMI (người châu Á):**

- 23,0 - 24,9 kg/m²: Thừa cân;
- $\geq 25,0$ kg/m²: Béo phì.



Thừa cân - béo phì **Làm tăng nguy cơ:**

Đái tháo đường, tăng huyết áp, tim mạch, rối loạn mỡ máu, gan nhiễm mỡ, thoái hóa khớp



Nguyên nhân chính:

ăn dư năng lượng, nhiều đường - béo, ít vận động

1 NGUYÊN TẮC ĂN UỐNG CẦN NHỚ



- Giảm năng lượng từ từ, không nhịn ăn
- Ăn đủ - cân đối các nhóm chất
- Ưu tiên nhiều rau, giàu chất xơ
- Kiểm soát khẩu phần, ăn chậm - nhai kỹ
- Hạn chế ăn khuya, ăn vặt
- Kết hợp vận động thể lực hàng ngày

2 NÊN ĂN GÌ



Rau xanh - trái cây ít ngọt (cải xanh, dưa leo, táo, bưởi)



Đạm nạc (thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ)



Ngũ cốc nguyên hạt (gạo lứt, yến mạch, bánh mì nguyên cám)



Chất béo lành mạnh (dầu thực vật, các loại hạt)

3 HẠN CHẾ ĂN GÌ



Bánh kẹo, nước ngọt, trà sữa



Đồ chiên rán, thức ăn nhanh



Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều muối



Rượu bia, đồ uống có cồn

4 KẾT HỢP LỐI SỐNG LÀNH MẠNH



- Vận động ≥ 30 phút/ngày
- Giảm ngồi lâu, tăng hoạt động hàng ngày
- Ngủ đủ giấc, giảm căng thẳng
- Theo dõi cân nặng - vòng eo định kỳ

THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“Ăn uống lành mạnh - Vận động thường xuyên - Kiểm soát cân nặng bền vững”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 5. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI THAI PHỤ SUY DINH DƯỠNG - TĂNG CÂN KÉM

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

- Tài liệu này được xây dựng nhằm cung cấp nội dung tư vấn, truyền thông về dinh dưỡng cho thai phụ bị suy dinh dưỡng hoặc tăng cân kém trong thai kỳ, giúp cải thiện tình trạng dinh dưỡng, đảm bảo tăng cân thai kỳ hợp lý, góp phần nâng cao sức khỏe bà mẹ và trẻ sơ sinh.

- Đồng thời, tài liệu là căn cứ thống nhất để nhân viên y tế tại Trung tâm Y tế triển khai công tác tư vấn, giáo dục sức khỏe và truyền thông dinh dưỡng cho thai phụ một cách khoa học, đồng bộ và phù hợp với điều kiện thực tiễn tại cơ sở.

2. Yêu cầu

- Nội dung bảo đảm tính khoa học, chính xác, phù hợp với các hướng dẫn chuyên môn hiện hành của Bộ Y tế về chăm sóc dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai.

- Trình bày rõ ràng, dễ hiểu, phù hợp với khả năng tiếp nhận của thai phụ và người nhà.

- Có tính ứng dụng cao, dễ triển khai trong tư vấn cá nhân, truyền thông nhóm và hoạt động giáo dục sức khỏe tại khoa Sản.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao kiến thức, thay đổi thái độ và cải thiện thực hành dinh dưỡng của thai phụ suy dinh dưỡng - tăng cân kém nhằm đạt được mức tăng cân thai kỳ hợp lý, giảm nguy cơ tai biến cho mẹ và thai nhi, góp phần nâng cao chất lượng dân số.

2. Mục tiêu cụ thể

- Ít nhất 80% thai phụ được tư vấn hiểu rõ vai trò của dinh dưỡng đối với tăng cân thai kỳ và sự phát triển của thai nhi.

- Thai phụ biết nhu cầu năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết theo từng giai đoạn thai kỳ.

- Thai phụ thực hành được chế độ ăn tăng cường năng lượng, đủ chất và phù hợp với điều kiện kinh tế gia đình.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Đối tượng: Phụ nữ mang thai được xác định suy dinh dưỡng, tăng cân kém trong thai kỳ; người nhà của thai phụ.

- Phạm vi áp dụng: Khoa chăm sóc sức khỏe sinh sản và phụ sản, khoa Khám bệnh, khoa Điều trị nội trú và các đơn vị liên quan tại Trung tâm Y tế.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về suy dinh dưỡng và tăng cân kém trong thai kỳ

- Suy dinh dưỡng trong thai kỳ là tình trạng thai phụ không được cung cấp đầy đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho nhu cầu của bản thân và sự phát

triển của thai nhi. Tăng cân kém là biểu hiện thường gặp của suy dinh dưỡng, được xác định khi mức tăng cân của thai phụ thấp hơn khuyến cáo theo tuổi thai và tình trạng dinh dưỡng trước mang thai.

- Suy dinh dưỡng và tăng cân kém trong thai kỳ là tình trạng khá phổ biến, đặc biệt ở những thai phụ có điều kiện kinh tế - xã hội khó khăn, lao động nặng, chế độ ăn chưa hợp lý hoặc mắc các bệnh lý kèm theo. Tình trạng này ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của bà mẹ và sự phát triển của thai nhi, làm tăng nguy cơ thiếu máu, sinh non, trẻ nhẹ cân, chậm phát triển trong tử cung và nhiều biến chứng sản khoa khác.

- Suy dinh dưỡng - tăng cân kém trong thai kỳ làm tăng nguy cơ thiếu máu, mệt mỏi, suy nhược, giảm khả năng lao động của bà mẹ; đồng thời làm tăng nguy cơ sinh non, trẻ nhẹ cân, chậm phát triển trong tử cung và ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe của trẻ sau sinh.

2. Nguyên nhân thường gặp

- Chế độ ăn không đủ năng lượng, bữa ăn nghèo nàn, thiếu đa dạng thực phẩm.
- Nghén nặng, buồn nôn, nôn nhiều, chán ăn kéo dài.
- Lao động nặng, làm việc quá sức trong thai kỳ.
- Thiếu kiến thức về dinh dưỡng thai kỳ.
- Mắc các bệnh lý kèm theo như thiếu máu, nhiễm giun sán, bệnh mạn tính.

3. Nguyên tắc dinh dưỡng cho thai phụ suy dinh dưỡng - tăng cân kém

- Tăng dần năng lượng khẩu phần theo từng giai đoạn thai kỳ, tránh tăng đột ngột gây rối loạn tiêu hóa.
- Bảo đảm khẩu phần ăn cân đối giữa các nhóm chất: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất.
- Ưu tiên thực phẩm giàu năng lượng và giàu dinh dưỡng.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày (3 bữa chính, 2-3 bữa phụ).
- Kết hợp chế độ ăn với nghỉ ngơi hợp lý và giảm lao động nặng.

4. Nhu cầu dinh dưỡng và tăng cân thai kỳ

- Nhu cầu năng lượng: Tăng thêm khoảng 300-450 kcal/ngày trong 3 tháng giữa và 3 tháng cuối.
- Nhu cầu chất đạm: Tăng cường thực phẩm giàu đạm để hỗ trợ phát triển mô thai và nhau thai.
- Tăng cân thai kỳ khuyến cáo: Trung bình 10-12 kg trong suốt thai kỳ đối với phụ nữ có thể trạng bình thường trước mang thai; trường hợp suy dinh dưỡng cần tăng cao hơn theo tư vấn của nhân viên y tế.

5. Thực phẩm nên tăng cường

- Thực phẩm giàu năng lượng: Gạo, mì, khoai, bánh mì; tăng khẩu phần hợp lý.
- Thực phẩm giàu đạm: Thịt, cá, trứng, sữa, đậu phụ, các loại đậu.
- Chất béo lành mạnh: Dầu thực vật, mỡ cá, lạc, mè.

- Rau xanh và trái cây: Cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ.
- Sữa và chế phẩm từ sữa: Sữa bầu, sữa tươi, sữa chua.

6. Thực phẩm cần hạn chế hoặc lưu ý

- Không bỏ bữa, không ăn kiêng trong thai kỳ.
- Hạn chế trà, cà phê đặc vì làm giảm hấp thu vi chất.
- Tránh rượu bia và các chất kích thích.

7. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi đầy đủ, tránh làm việc quá sức.
- Ngủ đủ giấc, giữ tinh thần thoải mái.
- Khám thai định kỳ để theo dõi tăng cân và tình trạng dinh dưỡng.
- Tuân thủ bổ sung vi chất (sắt, acid folic, canxi) theo hướng dẫn.

V. THÔNG điệp truyền thông CHÍNH

- “Ăn đủ chất - Tăng cân hợp lý - Thai nhi phát triển khỏe mạnh”.
- “Dinh dưỡng tốt trong thai kỳ là nền tảng cho tương lai của trẻ”.
- “Không bỏ bữa, không ăn kiêng khi mang thai”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân tại phòng khám hoặc buồng bệnh.
- Truyền thông nhóm nhỏ cho thai phụ tại khoa Sản.
- Lồng ghép giáo dục dinh dưỡng trong các buổi khám thai định kỳ.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, poster truyền thông dinh dưỡng.
- Nói chuyện chuyên đề cho thai phụ.
- Hình ảnh, video minh họa dễ hiểu.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá kiến thức của thai phụ trước và sau tư vấn.
- Theo dõi mức tăng cân thai kỳ và tình trạng dinh dưỡng.
- Tổng hợp ý kiến phản hồi để điều chỉnh nội dung truyền thông phù hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2017). *Hướng dẫn quốc gia dinh dưỡng cho phụ nữ mang thai và bà mẹ cho con bú* (Ban hành kèm theo Quyết định số 776/QĐ-BYT ngày 08 tháng 3 năm 2017). Hà Nội: Bộ Y tế.

2. Viện Dinh dưỡng Quốc gia, Bộ Y tế (1996). *Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam*. Hà Nội: Nhà xuất bản Y học.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho thai phụ suy dinh dưỡng - tăng cân kém

Suy dinh dưỡng trong thai kỳ là tình trạng thai phụ không được cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể mẹ và sự phát triển của thai nhi.

Tăng cân kém là dấu hiệu thường gặp, khi mức tăng cân thấp hơn khuyến cáo theo tuổi thai. Tình trạng này làm tăng nguy cơ: Thiếu máu, mệt mỏi, suy nhược ở mẹ; Sinh non, trẻ nhẹ cân, chậm phát triển trong tử cung; Ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe của trẻ sau sinh

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Tăng năng lượng khẩu phần từ từ theo từng giai đoạn thai kỳ. Ăn đủ và cân đối các nhóm chất: bột đường - đạm - béo - vitamin - khoáng chất

- Ưu tiên thực phẩm giàu năng lượng và giàu dinh dưỡng
- Chia nhỏ bữa ăn: 3 bữa chính + 2-3 bữa phụ
- Không bỏ bữa, không ăn kiêng khi mang thai.
- Kết hợp ăn uống với nghỉ ngơi hợp lý

2. Những vấn đề cần quan tâm

- Nghén nhiều, chán ăn cần chia nhỏ bữa, chọn món dễ ăn.
- Lao động nặng, làm việc quá sức làm tăng nguy cơ suy dinh dưỡng.
- Theo dõi tăng cân thai kỳ định kỳ.
- Tuân thủ bổ sung sắt, acid folic, canxi theo hướng dẫn y tế.

3. Nên ăn gì

- Thực phẩm giàu năng lượng: Gạo, mì, khoai, bánh mì (tăng khẩu phần hợp lý).
- Thực phẩm giàu đạm: Thịt, cá, trứng, sữa, đậu phụ, các loại đậu.
- Sữa và chế phẩm từ sữa: Sữa bầu, sữa tươi, sữa chua.
- Chất béo lành mạnh: Dầu thực vật, mỡ cá, lạc, mè.
- Rau xanh và trái cây: Cung cấp vitamin, khoáng chất, phòng táo bón.

4. Hạn chế ăn gì

- Không bỏ bữa, không ăn kiêng; Hạn chế trà, cà phê đặc.
- Tránh rượu bia, chất kích thích; Không tự ý dùng thuốc, thực phẩm chức năng.

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi đầy đủ, tránh làm việc quá sức.
- Ngủ đủ giấc, giữ tinh thần thoải mái.
- Khám thai định kỳ để theo dõi cân nặng và dinh dưỡng.
- Uống vi chất đúng - đủ - đều theo hướng dẫn.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Dinh dưỡng tốt trong thai kỳ là nền tảng cho tương lai của trẻ”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG DINH DƯỠNG CHO THAI PHỤ SUY DINH DƯỠNG - TĂNG CÂN KÉM



Suy dinh dưỡng trong thai kỳ là tình trạng thai phụ không được cung cấp đủ năng lượng và các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể mẹ và sự phát triển của thai nhi. **Tăng cân kém** là dấu hiệu thường gặp, khi mức tăng cân thấp hơn khuyến cáo theo tuổi. Tình trạng này làm tăng nguy cơ: Thiếu máu, mệt mỏi, suy nhược ở mẹ;



1 NGUYÊN TẮC ĂN UỐNG CẦN NHỚ

- **Tăng năng lượng khẩu phần từ từ theo từng giai đoạn thai kỳ.** Ăn đủ và cân đối các nhóm chất: bột đường - đạm - béo - vitamin - khoáng chất.
- **Ưu tiên thực phẩm giàu năng lượng và giàu dinh dưỡng.**



2 NHỮNG VẤN ĐỀ CẦN QUAN TÂM



- **Nghén nhiều, chán ăn** cần chia nhỏ bữa, chọn món dễ ăn.

- **Lao động nặng**, làm việc quá sức làm tăng nguy cơ suy dinh dưỡng.

- **Theo dõi tăng cân** thai kỳ định kỳ.

- **Tuân thủ bổ sung sắt, acid folic, canxi** theo hướng dẫn y tế.



3 NÊN ĂN GÌ

- **Thực phẩm giàu năng lượng:** Gạo, mì, khoai, bánh mì (tăng khẩu phần hợp lý).
- **Thực phẩm giàu đạm:** Thịt, cá, trứng, sữa, đậu phụ, các loại đậu.
- **Sữa và chế phẩm từ sữa:** Sữa bầu, sữa tươi, sữa chua.
- **Chất béo lành mạnh:** Dầu thực vật, mỡ cá, lạc, mè.
- **Rau xanh và trái cây:** Cung cấp vitamin, khoáng chất, phòng táo bón.



4 HẠN CHẾ ĂN GÌ

- **Không bỏ bữa, không ăn kiêng;** Hạn chế trà, cà phê đặc.
- **Rau xanh và trái cây:** Cung cấp vitamin, khoáng chất, phòng táo bón.



- **Tránh rượu bia, chất kích thích;** Không tự ý dùng thuốc, thực phẩm chức năng.



5 KẾT HỢP LỐI SỐNG LÀNH MẠNH

- **Nghỉ ngơi đầy đủ**, tránh làm việc quá sức.
- **Ngủ đủ giấc**, giữ tinh thần thoải mái.
- **Khám thai định kỳ** để theo dõi cân nặng và dinh dưỡng.
- **Uống vi chất đúng - đủ - đều** theo hướng dẫn.



THÔNG điệp GHI NHỚ: “Dinh dưỡng tốt trong thai kỳ là nền tảng cho tương lai của trẻ”
(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026
của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 6. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH DI CHỨNG NHỒI MÁU NÃO

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Nâng cao kiến thức cho người bệnh và người chăm sóc về chế độ dinh dưỡng phù hợp trong giai đoạn di chứng nhồi máu não.

- Góp phần phòng ngừa tái phát tai biến, cải thiện chức năng vận động, ngôn ngữ và chất lượng cuộc sống cho người bệnh.

- Nội dung truyền thông ngắn gọn, dễ hiểu áp dụng trong sinh hoạt hằng ngày.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

- Giúp người bệnh di chứng nhồi máu não thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý nhằm hỗ trợ phục hồi chức năng và phòng ngừa biến chứng.

2. Mục tiêu cụ thể

- Người bệnh và người nhà hiểu được vai trò của dinh dưỡng trong điều trị và phục hồi sau nhồi máu não.

- Biết lựa chọn thực phẩm nên dùng và thực phẩm cần hạn chế.

- Áp dụng được chế độ ăn uống kết hợp lối sống lành mạnh sinh hoạt hằng ngày.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

1. Đối tượng: Người bệnh di chứng nhồi máu não và người chăm sóc.

2. Phạm vi: Tại bệnh viện, cơ sở y tế, cộng đồng, hộ gia đình.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh

- Nhồi máu não là tình trạng tắc mạch máu não gây thiếu máu nuôi dưỡng não. Sau giai đoạn cấp, người bệnh thường để lại di chứng như liệt nửa người, rối loạn ngôn ngữ, nuốt khó, suy giảm trí nhớ. Dinh dưỡng hợp lý đóng vai trò quan trọng trong phục hồi và phòng ngừa tái phát.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Đảm bảo đủ năng lượng, cân đối các nhóm chất.

- Ăn nhạt, giảm muối, giảm chất béo xấu.

- Chia nhỏ bữa ăn, thức ăn mềm, dễ nuốt đối với người nuốt khó.

- Hạn chế tăng cân, kiểm soát đường huyết và mỡ máu.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Rau xanh, trái cây tươi giàu vitamin và chất xơ.

- Cá, đặc biệt cá biển (cá hồi, cá thu), thịt nạc, đậu hũ.

- Ngũ cốc nguyên hạt, khoai, đậu các loại.

- Dầu thực vật (dầu oliu, dầu mè), uống đủ nước.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Muối, nước mắm, đồ muối chua, thức ăn mặn.
- Mỡ động vật, đồ chiên rán, thức ăn nhanh.
- Đường, bánh kẹo ngọt, nước ngọt có gas.
- Rượu bia, thuốc lá.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Tập vận động phục hồi chức năng theo hướng dẫn y tế.
- Ngủ đủ giấc, giữ tinh thần thoải mái.
- Theo dõi huyết áp, đường huyết, mỡ máu định kỳ.
- Tuân thủ điều trị của bác sĩ.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- Dinh dưỡng hợp lý giúp phục hồi tốt và phòng ngừa tái phát nhồi máu não.
- Ăn nhạt, giảm mỡ, tăng rau xanh để bảo vệ mạch máu não.
- Kết hợp ăn uống có khoa học và lối sống lành mạnh nhằm để nâng cao chất lượng cuộc sống.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Truyền thông trực tiếp, tư vấn, hướng dẫn.
- Phát tờ rơi, giải thích ngắn gọn, dễ hiểu.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi truyền thông sức khỏe.
- Áp phích, bảng thông tin tại khoa/phòng bệnh.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG TỜ RƠI

- Người bệnh và người nhà hiểu và nhắc lại được nguyên tắc dinh dưỡng cơ bản.
- Thay đổi hành vi ăn uống theo hướng có lợi cho sức khỏe.
- Tờ rơi rõ ràng, dễ đọc, phù hợp đối tượng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2020). Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị đột quỵ não. Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
2. Dinh dưỡng lâm sàng - Viện dinh dưỡng - NXB Y học 2018.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh di chứng nhồi máu não

Sau nhồi máu não, người bệnh có thể còn yếu liệt tay chân, nói khó, đi lại khó. Theo Y học cổ truyền, bệnh thuộc Trúng phong, do khí huyết lưu thông kém làm tắc kinh lạc.

1. Dấu hiệu thường gặp

- Yếu hoặc liệt tay chân.
- Cứng khớp, co rút.
- Méo miệng, nói khó.
- Tê bì, giảm cảm giác.
- Khó tự sinh hoạt.

2. Điều trị theo y học cổ truyền

- Giúp máu huyết lưu thông tốt hơn.
- Làm mềm cơ, giảm co cứng.
- Phục hồi dần vận động.

3. Phương pháp thường dùng

- Châm cứu, điện châm.
- Xoa bóp - bấm huyệt.
- Cứu ngải.
- Uống thuốc y học cổ truyền.
- Tập phục hồi chức năng hằng ngày.

4. Ăn uống - sinh hoạt

- Nên: Ăn đủ chất, dễ tiêu, tăng rau xanh, cá, đậu, uống đủ nước.
- Tránh: Ăn mặn, nhiều dầu mỡ, rượu bia, thuốc lá, nằm nhiều, ít vận động

5. Chăm sóc và phòng tái phát

- Tập luyện mỗi ngày, từ nhẹ đến tăng dần,
- Uống thuốc, tái khám đúng hẹn,
- Giữ tinh thần thoải mái,
- Kiểm soát huyết áp, đường huyết.

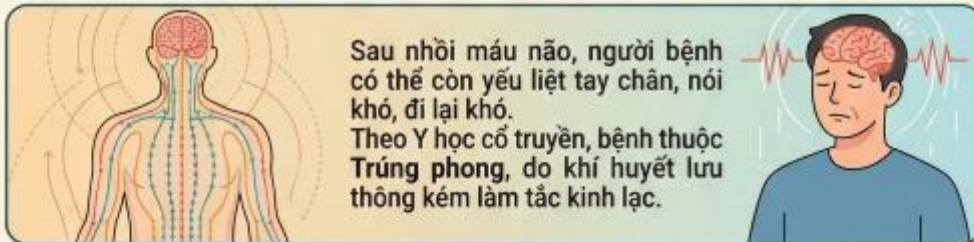
THÔNG DIỆP GHI NHỚ

“Kiên trì điều trị và tập luyện giúp cải thiện vận động - tự chăm sóc tốt hơn - sống khỏe hơn”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh đi chứng **nhồi máu não**



1. Dấu hiệu thường gặp



2. Điều trị theo y học cổ truyền



3. Phương pháp thường dùng



4. Ăn uống - sinh hoạt

Nên

Ăn đủ chất, dễ tiêu, tăng rau xanh, cá, đậu, uống đủ nước



Tránh



Ăn mặn, nhiều dầu mỡ, rượu bia, thuốc lá, nằm nhiều, ít vận động

5. Chăm sóc và phòng tái phát



THÔNG điệp GHI NHỚ “Kiên trì điều trị và tập luyện giúp cải thiện vận động - tự chăm sóc tốt hơn - sống khỏe hơn”

Bài 7. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH ĐAU DÂY THẦN KINH TỌA

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

- Hỗ trợ giảm đau, cải thiện chức năng vận động cho người bệnh đau dây thần kinh tọa.
- Tăng cường thể trạng, bổ khí huyết, mạnh gân cốt.
- Phòng ngừa tái phát và biến chứng của bệnh.

2. Yêu cầu

- Nội dung truyền thông ngắn gọn, dễ hiểu, phù hợp người bệnh và gia đình.
- Thông tin chính xác, khoa học, kết hợp giữa Y học cổ truyền và thực tiễn dinh dưỡng. Có tính ứng dụng cao trong sinh hoạt hằng ngày.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thực hành đúng về dinh dưỡng trong chăm sóc, điều trị và phòng ngừa đau dây thần kinh tọa theo Y học cổ truyền.

2. Mục tiêu cụ thể

Người bệnh hiểu được vai trò của dinh dưỡng trong điều trị đau dây thần kinh tọa. Người bệnh biết lựa chọn thực phẩm phù hợp, tránh các thực phẩm bất lợi. Người bệnh áp dụng được chế độ ăn uống và sinh hoạt lành mạnh để hỗ trợ điều trị.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

1. Đối tượng: Người bệnh đau dây thần kinh tọa; người nhà người bệnh.

2. Phạm vi áp dụng: Khoa Y học cổ truyền, cơ sở y tế, cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh đau dây thần kinh tọa

Theo Y học cổ truyền, đau dây thần kinh tọa thuộc phạm vi chứng “Yêu thống”, “Tọa cốt phong”, do phong - hàn - thấp xâm nhập hoặc do can thận hư, khí huyết ứ trệ. Bệnh biểu hiện đau từ thắt lưng lan xuống mông, đùi, cẳng chân, hạn chế vận động.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Ăn uống điều độ, đầy đủ chất, dễ tiêu hóa.
- Ưu tiên thực phẩm bổ can thận, mạnh gân cốt, hoạt huyết thông lạc.
- Tránh các thực phẩm gây hàn lạnh, làm ứ trệ khí huyết.
- Kết hợp ăn uống với nghỉ ngơi và vận động phù hợp.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Thực phẩm bổ can thận, mạnh gân xương: cá, tôm, cua, lươn, thịt nạc, trứng.
- Nhóm đậu, hạt: đậu đen, đậu đỏ, đậu xanh, mè đen, hạt óc chó.

- Rau củ: rau ngót, cải xanh, bí đỏ, cà rốt, rau muống.
- Gia vị dược liệu hỗ trợ: gừng, nghệ, hành, tỏi (dùng lượng vừa phải).
- Nước uống: uống đủ nước ấm, có thể dùng nước gừng loãng khi trời lạnh.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thực phẩm lạnh, sống, tái: đồ ăn lạnh, đá, gỏi, hải sản sống, nhiều dầu mỡ, chiên rán, thức ăn nhanh.

- Rượu bia, chất kích thích, cà phê đậm đặc, gia vị cay nóng.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Giữ ấm vùng thắt lưng, tránh lạnh và ẩm thấp.
- Ngủ nghỉ hợp lý, tránh làm việc nặng hoặc sai tư thế.
- Tập luyện nhẹ nhàng: đi bộ, dưỡng sinh, khí công, yoga trị liệu.

V. THÔNG ĐIẾP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- Ăn uống đúng cách giúp giảm đau và phòng tái phát đau dây thần kinh tọa.
- Bỏ can thận mạnh gân cốt là nền tảng phục hồi theo Y học cổ truyền.
- Kết hợp dinh dưỡng hợp lý lối sống lành mạnh để nâng cao hiệu quả điều trị.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Truyền thông trực tiếp: tư vấn, giáo dục sức khỏe cho người bệnh.
- Truyền thông gián tiếp: phát tờ rơi, bảng hướng dẫn.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi truyền thông.
- Áp phích tại khoa y học cổ truyền.
- Tư vấn trực tiếp trong quá trình chăm sóc, điều trị.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG TỜ RƠI

- Người bệnh hiểu được nội dung chính về dinh dưỡng hỗ trợ điều trị.
- Người bệnh thực hiện được chế độ ăn uống phù hợp sau truyền thông.
- Nội dung phù hợp, dễ hiểu, dễ áp dụng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trường Đại học Y Hà Nội (2020)..Bệnh học Nội khoa - Tập Cơ xương khớp. Nhà xuất bản Y học.
2. Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2020), Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe, NXB Y học, Hà Nội.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Đau dây thần kinh tọa (y học cổ truyền)

Đau dây thần kinh tọa là tình trạng đau từ thắt lưng lan xuống mông, đùi, cẳng chân. Theo Y học cổ truyền, bệnh thuộc Tý chứng, Yêu thống, do phong - hàn - thấp xâm nhập hoặc khí huyết lưu thông kém.

1. Dấu hiệu thường gặp

- Đau thắt lưng lan xuống một hoặc hai chân.
- Đau tăng khi đi lại, cúi người.
- Tê bì, kiến bò chân.
- Hạn chế vận động.

2. Điều trị theo y học cổ truyền

- Giảm đau, thông kinh lạc.
- Làm mềm cơ, giảm co cứng.
- Giúp đi lại dễ hơn.

3. Phương pháp thường dùng

- Châm cứu, điện châm.
- Xoa bóp bấm huyệt.
- Cứu ngải.
- Uống thuốc y học cổ truyền.
- Tập vận động nhẹ nhàng.

4. Ăn uống - sinh hoạt

- Nên: Ăn đủ chất, tăng rau xanh, uống đủ nước, giữ ấm lưng và chân.
- Tránh: Mang vác nặng, ngồi đứng lâu, lạnh ẩm, gió lùa, rượu bia, thuốc lá.

5. Phòng bệnh và hỗ trợ

- Tập luyện hằng ngày, vừa sức.
- Giữ tư thế đúng khi làm việc.
- Nghỉ ngơi hợp lý.
- Khám sớm khi đau kéo dài.

THÔNGIỆP GHI NHỚ

“Điều trị đúng và kiên trì theo Y học cổ truyền giúp giảm đau - phục hồi vận động - nâng cao chất lượng cuộc sống”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG
Đau dây thần kinh tọa (y học cổ truyền)



Đau dây thần kinh tọa là tình trạng đau từ thắt lưng lan xuống mông, đùi, cẳng chân. Theo Y học cổ truyền, bệnh thuộc Tý chứng, Yếu thống, do phong – hàn – thấp xâm nhập hoặc khí huyết lưu thông kém.



Phong



Hàn



Thấp



Khí huyết
lưu thông kém

1. Dấu hiệu thường gặp



Đau thắt lưng lan
một hoặc hai chân.



Đau tăng khi đi
lại, cúi người.



Tê bì, kiến
bò chân.



Hạn chế
vận động.

2. Điều trị theo y học cổ truyền

Giảm đau,
thông kinh lạc.

Làm mềm cơ,
giảm co cứng.



Giúp đi lại
dễ hơn.

3. Phương pháp thường dùng



Châm cứu,
điện châm.



Xoa bóp
bấm huyệt.



Cứu ngải.



Uống thuốc y
học cổ truyền.



Tập vận động
nhẹ nhàng.

4. Ăn uống – sinh hoạt

Nên:

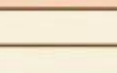
- ✓ Ăn đủ chất, tăng rau xanh.
- ✓ Uống đủ nước.
- ✓ Giữ ấm lưng và chân.



Tránh:



- ✗ Mang vác nặng.
- ✗ Ngồi đứng lâu.
- ✗ Lạnh ẩm, gió lùa.
- ✗ Rượu bia, thuốc lá.



5. Phòng bệnh và hỗ trợ



Tập luyện hằng
ngày, vừa sức.



Giữ tư thế đúng
khi làm việc.



Nghỉ ngơi hợp lý.



Khám sớm khi
đau kéo dài.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Điều trị đúng và kiên trì theo Y học cổ truyền giúp
giảm đau – phục hồi vận động – nâng cao chất lượng cuộc sống”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 8. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH THOÁI HÓA KHỚP GỐI

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

- Hỗ trợ giảm đau, cải thiện chức năng vận động khớp gối.
- Bổ can thận, mạnh gân cốt, tăng cường khí huyết.
- Góp phần làm chậm tiến triển thoái hóa khớp gối và phòng tái phát.

2. Yêu cầu

- Nội dung dễ hiểu, phù hợp với người bệnh và người nhà.
- Thông tin chính xác, có tính khoa học và thực tiễn.
- Khuyến khích người bệnh áp dụng lâu dài trong sinh hoạt hằng ngày.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi về dinh dưỡng hợp lý cho người bệnh thoái hóa khớp gối theo Y học cổ truyền.

2. Mục tiêu cụ thể

- Người bệnh hiểu được vai trò của dinh dưỡng trong điều trị và phòng bệnh.
- Người bệnh biết lựa chọn thực phẩm phù hợp để giảm đau, bảo vệ khớp.
- Người bệnh thực hiện chế độ ăn uống kết hợp lối sống lành mạnh.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

1. Đối tượng: Người bệnh thoái hóa khớp gối; người chăm sóc.

2. Phạm vi áp dụng: Khoa Y học cổ truyền, cơ sở y tế, cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh thoái hóa khớp gối

Theo Y học cổ truyền, thoái hóa khớp gối thuộc chứng “Tý chứng”, “Hạc tất phong”, do phong - hàn - thấp xâm nhập kết hợp can thận hư, khí huyết ứ trệ. Biểu hiện thường gặp là đau, cứng khớp gối, hạn chế vận động, đau tăng khi thời tiết lạnh hoặc vận động nhiều.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Ăn uống điều độ, đủ năng lượng, tránh tăng cân quá mức.
- Ưu tiên thực phẩm bổ can thận, mạnh gân cốt, hoạt huyết thông lạc.
- Tránh thực phẩm gây lạnh, ẩm thấp làm bệnh nặng thêm.
- Kết hợp dinh dưỡng với điều trị Y học cổ truyền và luyện tập phù hợp.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Thực phẩm giàu đạm tốt cho xương khớp: cá, tôm, cua, thịt nạc, trứng.
- Nhóm đậu hạt: đậu đen, đậu đỏ, đậu xanh, mè đen, hạt vừng.

- Rau củ quả: rau cải, rau ngót, bí đỏ, cà rốt, súp lơ, rau xanh đậm.
- Gia vị hỗ trợ: gừng, nghệ, hành, tỏi (dùng vừa phải).
- Canh món hầm: canh xương, canh cá, món hầm bổ dưỡng.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thực phẩm lạnh, sống, tái: đá lạnh, đồ ăn sống.
- Đồ chiên rán nhiều dầu mỡ, thức ăn nhanh.
- Rượu bia, chất kích thích, đồ uống có gas, thực phẩm quá mặn hoặc quá cay.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Giữ ấm khớp gối, tránh ẩm lạnh.
- Duy trì cân nặng hợp lý, tránh thừa cân béo phì.
- Tập luyện nhẹ nhàng: đi bộ, đạp xe chậm, dưỡng sinh, thái cực quyền.
- Tuân thủ điều trị YHCT: châm cứu, xoa bóp, dùng thuốc theo chỉ định.

V. THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- Ăn uống hợp lý giúp giảm đau và làm chậm thoái hóa khớp gối.
- Bổ can thận mạnh gân cốt là chìa khóa chăm sóc khớp theo Y học cổ truyền.
- Dinh dưỡng đúng kết hợp vận động phù hợp giúp khớp gối khỏe lâu dài.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn, giáo dục sức khỏe trực tiếp cho người bệnh.
- Truyền thông gián tiếp thông qua tờ rơi, bảng hướng dẫn.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi truyền thông.
- Áp phích tại khoa Y học cổ truyền.
- Tư vấn cá nhân hoặc nhóm nhỏ.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG TỜ RƠI

- Người bệnh nắm được nguyên tắc dinh dưỡng cơ bản.
- Người bệnh thực hiện được chế độ ăn phù hợp sau truyền thông.
- Nội dung dễ hiểu, dễ nhớ, dễ áp dụng.
- Phản hồi tích cực từ người bệnh và người nhà.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2020), Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị các bệnh cơ xương khớp.
2. Bộ Y tế, Dinh dưỡng hợp lý cho người cao tuổi, NXB Y học.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Thoái hóa khớp gối (y học cổ truyền)

Thoái hóa khớp gối là tình trạng đau, cứng và hạn chế vận động khớp gối. Theo Y học cổ truyền, bệnh thuộc Tý chứng, do phong - hàn - thấp xâm nhập hoặc can thận hư, làm khí huyết lưu thông kém.

1. Dấu hiệu thường gặp

- Đau khớp gối khi đi lại, lên xuống cầu thang.
- Cứng khớp buổi sáng hoặc sau khi nghỉ.
- Khớp kêu lạo xạo.
- Sưng nhẹ, khó co duỗi gối.

2. Điều trị theo y học cổ truyền

- Giảm đau, trừ phong - hàn - thấp.
- Thông kinh lạc, tăng nuôi dưỡng khớp.
- Giúp khớp vận động linh hoạt hơn.

3. Phương pháp thường dùng

- Châm cứu, điện châm.
- Xoa bóp - bấm huyệt.
- Cứu ngải.
- Uống thuốc y học cổ truyền.
- Tập vận động khớp gối phù hợp.

4. Ăn uống - sinh hoạt

- Nên: Ăn đủ chất, tăng rau xanh, cá, uống đủ nước, giữ ấm khớp gối.
- Tránh: Ngồi xổm, quỳ gối lâu, mang vác nặng, đi lại nhiều trên nền cứng.

5. Phòng bệnh và chăm sóc

- Giữ cân nặng hợp lý.
- Tập luyện nhẹ nhàng, đều đặn.
- Nghỉ ngơi hợp lý.
- Khám sớm khi đau khớp kéo dài.

THÔNGIỆP GHI NHỚ

“Điều trị và chăm sóc đúng theo Y học cổ truyền giúp giảm đau - chậm tiến triển bệnh - cải thiện vận động”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Thoái hóa khớp gối (y học cổ truyền)

Thoái hóa khớp gối là tình trạng đau, cứng và hạn chế vận động khớp gối. Theo Y học cổ truyền, bệnh thuộc Tý chứng, do phong - hàn - thấp xâm nhập hoặc can thận hư, làm khí huyết lưu thông kém.



1. 1. Dấu hiệu thường gặp

- Đau khớp gối khi đi lại, lên xuống cầu thang.
- Cứng khớp buổi sáng hoặc sau khi nghỉ.
- Khớp kêu lạo xạo.
- Sưng nhẹ, khó co duỗi gối.



2. 2. Điều trị theo y học cổ truyền

- Giảm đau, trừ phong - hàn - thấp.
- Thông kinh lạc, tăng nuôi dưỡng khớp.
- Giúp khớp vận động linh hoạt hơn.



3. Phương pháp thường dùng



Châm cứu, điện châm.



Cứu ngải.



Uống thuốc y học cổ truyền.



Tập vận động khớp gối phù hợp.



4. Ăn uống - sinh hoạt



Nên: Ăn đủ chất, tăng rau xanh, cá, uống đủ nước, giữ ấm khớp gối.



Tránh: Ngồi xổm, quỳ gối lâu, mang vác nặng, đi lại nhiều trên nền cứng.



5. Phòng bệnh và chăm sóc

✓ Giữ cân nặng hợp lý.



✓ Tập luyện nhẹ nhàng, đều đặn.



✓ Nghỉ ngơi hợp lý.



✓ Khám sớm khi đau khớp kéo dài.



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ



"Điều trị và chăm sóc đúng theo Y học cổ truyền giúp giảm đau - chậm tiến triển bệnh - cải thiện vận động"

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)



Bài 9. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH LIỆT DÂY VII NGOẠI BIÊN

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

- Hỗ trợ phục hồi chức năng dây thần kinh mặt, cải thiện liệt cơ mặt.
- Bổ khí huyết, điều hòa tạng phủ, tăng sức đề kháng theo Y học cổ truyền.
- Góp phần rút ngắn thời gian điều trị và phòng ngừa di chứng.

2. Yêu cầu

- Nội dung đơn giản, dễ hiểu, phù hợp với người bệnh và gia đình.
- Thông tin chính xác, phù hợp với điều trị Y học cổ truyền.
- Dễ áp dụng trong sinh hoạt và ăn uống hằng ngày.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thực hành đúng về dinh dưỡng trong hỗ trợ điều trị liệt dây VII ngoại biên theo Y học cổ truyền.

2. Mục tiêu cụ thể

- Người bệnh hiểu được vai trò của dinh dưỡng đối với phục hồi liệt mặt.
- Người bệnh lựa chọn thực phẩm phù hợp để bổ khí huyết, dưỡng kinh lạc.
- Người bệnh thực hiện chế độ ăn kết hợp lối sống lành mạnh, phòng di chứng.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

1. Đối tượng: Người bệnh liệt dây VII ngoại biên và người chăm sóc.

2. Phạm vi áp dụng: Khoa Y học cổ truyền, cơ sở y tế, cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh liệt dây VII ngoại biên

Theo Y học cổ truyền, liệt dây VII ngoại biên thuộc chứng “Khẩu nhãn oa tà”, do phong hàn hoặc phong nhiệt xâm nhập làm bế tắc kinh lạc vùng mặt, khí huyết không thông. Biểu hiện: méo miệng, lệch mắt, không nhắm kín mắt, khó ăn uống.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Ăn uống đầy đủ chất, dễ tiêu, phù hợp với người khó nhai nuốt.
- Ưu tiên thực phẩm bổ khí huyết, dưỡng kinh lạc, tăng sức đề kháng.
- Tránh thực phẩm gây hàn lạnh hoặc kích thích mạnh làm bệnh nặng hơn.
- Kết hợp ăn uống với điều trị y học cổ truyền và tập vận động cơ mặt.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Thực phẩm giàu đạm dễ tiêu: cá, thịt nạc, trứng, sữa.
- Nhóm đậu hạt: đậu xanh, đậu đen, đậu đỏ, mè đen.

- Rau củ quả: cà rốt, bí đỏ, rau xanh, trái cây giàu vitamin C.
- Gia vị có tính ấm: gừng, hành, tỏi (dùng vừa phải).
- Thức ăn mềm, lỏng: cháo, súp, canh giúp dễ ăn, tránh sặc.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thực phẩm lạnh, sống: nước đá, đồ ăn lạnh, hải sản sống.
- Đồ cay nóng quá mức, rượu bia, chất kích thích.
- Thức ăn cứng, dai khó nhai trong giai đoạn liệt nặng.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Giữ ấm vùng mặt, cổ, tránh gió lạnh.
- Ngủ đủ giấc, nghỉ ngơi hợp lý, tránh căng thẳng.
- Tập vận động cơ mặt: xoa bóp, tập cười, chu môi, phồng má.
- Tuân thủ điều trị YHCT: châm cứu, cứu ngải, thuốc theo chỉ định.

V. THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- Dinh dưỡng đúng giúp phục hồi nhanh chức năng dây thần kinh mặt.
- Ăn ấm dễ tiêu đủ chất là nguyên tắc quan trọng trong liệt dây VII.
- Kết hợp dinh dưỡng, điều trị YHCT và tập luyện để phòng di chứng liệt mặt.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn, giáo dục sức khỏe trực tiếp cho người bệnh và người nhà.
- Truyền thông gián tiếp qua tờ rơi.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi truyền thông.
- Bảng hướng dẫn tại khoa Y học cổ truyền.
- Tư vấn cá nhân trong quá trình điều trị.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG TỜ RƠI

- Người bệnh hiểu được nội dung dinh dưỡng cơ bản.
- Người bệnh áp dụng được chế độ ăn phù hợp.
- Nội dung dễ nhớ, dễ thực hiện.
- Phản hồi tích cực từ người bệnh và gia đình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2015). Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị các bệnh thần kinh. Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
2. Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2016), Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam, Nhà xuất bản Y học.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh liệt dây VII ngoại biên

Liệt dây VII ngoại biên là tình trạng méo miệng, lệch mắt, nhắm mắt không kín. Theo Y học cổ truyền, bệnh thuộc Trúng phong kinh lạc, do phong hàn xâm nhập làm khí huyết ứ trệ vùng mặt.

1. Dấu hiệu thường gặp

- Méo miệng, lệch mắt.
- Nhắm mắt không kín, chảy nước mắt.
- Nói khó, ăn uống rơi vãi.
- Giảm cảm giác vùng mặt.

2. Điều trị theo y học cổ truyền

- Giúp máu huyết lưu thông vùng mặt.
- Giảm liệt, phục hồi vận động cơ mặt.
- Hạn chế di chứng.

3. Phương pháp thường dùng

- Châm cứu, điện châm.
- Xoa bóp - bấm huyệt vùng mặt.
- Cứu ngải.
- Uống thuốc y học cổ truyền (khi cần).
- Tập vận động cơ mặt hằng ngày.

4. Sinh hoạt - chăm sóc

- Nên: giữ ấm vùng mặt, cổ, che chắn khi ra gió lạnh, ăn thức ăn mềm, dễ nhai.
- Tránh: gió lạnh, máy lạnh thổi trực tiếp, nước lạnh đột ngột, thức khuya, căng thẳng.

5. Phòng bệnh và hỗ trợ

- Điều trị sớm ngay khi phát hiện.
- Tập cơ mặt trước gương mỗi ngày.
- Uống thuốc và tái khám đúng hẹn.
- Giữ tinh thần thoải mái.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Phát hiện sớm - điều trị kịp thời theo Y học cổ truyền giúp phục hồi nhanh - giảm di chứng - sớm trở lại sinh hoạt bình thường”



SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh liệt dây VII ngoại biên



Liệt dây VII ngoại biên là tình trạng méo miệng, lệch mắt, nhắm mắt không kín. Theo Y học cổ truyền, bệnh thuộc **Trúng phong kinh lạc**, do phong hàn xâm nhập làm khí huyết ứ trệ vùng mặt.



1. 1. Dấu hiệu thường gặp

- Méo miệng, lệch mắt.
- Nhắm mắt không kín, chảy nước mắt.
- Nói khó, ăn uống rơi vãi.
- Giảm cảm giác vùng mặt.



2. 2. Điều trị theo y học cổ truyền

Điều trị

- Giúp máu huyết lưu thông vùng mặt.
- Giảm liệt, phục hồi vận động cơ mặt.
- Hạn chế di chứng.



3. Phương pháp thường dùng



4. 4. Sinh hoạt - chăm sóc

Nên: giữ ấm vùng mặt, cổ, che chắn khi ra gió lạnh, ăn thức ăn mềm, dễ nhai.

Tránh: gió lạnh, máy lạnh thổi trực tiếp, nước lạnh đột ngột, thức khuya, căng thẳng.



5. 5. Phòng bệnh và hỗ trợ

- ✓ Điều trị sớm ngay khi phát hiện.
- ✓ Tập cơ mặt trước gương mỗi ngày.
- ✓ Uống thuốc và tái khám đúng hẹn.
- ✓ Giữ tinh thần thoải mái.



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

"Phát hiện sớm - điều trị kịp thời theo Y học cổ truyền giúp phục hồi nhanh - giảm di chứng - sớm trở lại sinh hoạt bình thường"

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)



Bài 10. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

- Hỗ trợ giảm đau, cải thiện chức năng vận động cột sống.
- Bỏ can thận, mạnh gân cốt, hoạt huyết thông lạc theo Y học cổ truyền.
- Góp phần làm chậm tiến triển bệnh và phòng tái phát.

2. Yêu cầu

- Nội dung truyền thông rõ ràng, dễ hiểu, dễ thực hiện.
- Phù hợp với người bệnh và người chăm sóc.
- Có tính ứng dụng trong sinh hoạt hằng ngày và điều trị lâu dài.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi về dinh dưỡng đúng cho người bệnh thoát vị đĩa đệm theo Y học cổ truyền.

2. Mục tiêu cụ thể

- Người bệnh hiểu vai trò dinh dưỡng trong hỗ trợ điều trị thoát vị đĩa đệm.
- Người bệnh biết lựa chọn thực phẩm có lợi cho cột sống và gân xương.
- Người bệnh thực hiện chế độ ăn kết hợp lối sống lành mạnh tốt

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

1. Đối tượng: Người bệnh thoát vị đĩa đệm; người nhà chăm sóc.

2. Phạm vi áp dụng: Khoa Y học cổ truyền, cơ sở y tế, cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh thoát vị đĩa đệm

Theo Y học cổ truyền, thoát vị đĩa đệm thuộc phạm vi các chứng “Yêu thống”, “Tý chứng”, do phong - hàn - thấp kết hợp can thận hư, khí huyết ứ trệ. Biểu hiện thường gặp: đau lưng, đau lan chân tay, hạn chế vận động, đau tăng khi thay đổi tư thế.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Ăn uống điều độ, đủ chất, tránh tăng cân quá mức gây áp lực lên cột sống.
- Ưu tiên thực phẩm bổ can thận, mạnh gân cốt, hoạt huyết.
- Tránh thực phẩm gây hàn lạnh, làm ứ trệ khí huyết.
- Kết hợp dinh dưỡng với điều trị YHCT và tập luyện phù hợp.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Thực phẩm giàu đạm và khoáng chất: cá, tôm, cua, thịt nạc, trứng.
- Nhóm đậu hạt: đậu đen, đậu đỏ, đậu xanh, mè đen, hạt óc chó.

- Rau củ quả: rau cải, rau ngót, bí đỏ, cà rốt, rau xanh đậm.
- Gia vị tính ấm: gừng, nghệ, hành, tỏi (dùng vừa phải).
- Canh món hầm: canh xương, canh cá giúp bổ gân xương.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thực phẩm lạnh, sống, tái: đồ ăn lạnh, đá, hải sản sống.
- Đồ chiên rán nhiều dầu mỡ, thức ăn nhanh.
- Rượu bia, chất kích thích, đồ uống có gas.
- Thực phẩm quá mặn hoặc quá cay.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Giữ ấm vùng cột sống, tránh lạnh và ẩm thấp.
- Tránh mang vác nặng, cúi gập, xoay vặn đột ngột.
- Tập luyện nhẹ nhàng: đi bộ, bơi lội, dưỡng sinh, yoga trị liệu.
- Tuân thủ điều trị YHCT: châm cứu, xoa bóp, dùng thuốc theo chỉ định.

V. THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- Dinh dưỡng hợp lý giúp giảm đau và bảo vệ cột sống.
- Bỏ can thận mạnh gân cốt là nền tảng điều trị thoát vị đĩa đệm theo y học cổ truyền. Ăn uống đúng kết hợp vận động phù hợp phòng tái phát thoát vị đĩa đệm.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn, giáo dục sức khỏe trực tiếp.
- Truyền thông gián tiếp qua tờ rơi.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi truyền thông.
- Áp phích, bảng hướng dẫn tại khoa Y học cổ truyền.
- Tư vấn cá nhân hoặc nhóm nhỏ.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG TỜ RƠI

- Người bệnh hiểu được nội dung chính về dinh dưỡng.
- Người bệnh áp dụng được chế độ ăn phù hợp.
- Nội dung dễ hiểu, dễ nhớ, dễ thực hành.
- Phản hồi tích cực từ người bệnh và gia đình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2017) Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh theo Y học cổ truyền kết hợp Y học hiện đại Nhà xuất bản Y học.
2. Bộ Y tế (2018). Dinh dưỡng lâm sàng. Nhà xuất bản Y học.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh thoát vị đĩa đệm

Theo Y học cổ truyền, thoát vị đĩa đệm thuộc các chứng Yếu thống, Tý chứng, do phong - hàn - thấp xâm nhập, khí huyết ứ trệ hoặc can thận hư, làm đau nhức và hạn chế vận động cột sống.

1. Dấu hiệu thường gặp

- Đau cổ vai gáy hoặc thắt lưng.
- Đau lan tay/chân, tê bì.
- Hạn chế vận động.
- Đau tăng khi vận động, giảm khi nghỉ ngơi.

2. Nguyên tắc điều trị y học cổ truyền

- Khu phong - tán hàn - trừ thấp.
- Hoạt huyết - thông kinh lạc.
- Bỏ can thận - mạnh gân cốt.

3. Phương pháp điều trị

- Châm cứu, điện châm.
- Xoa bóp - bấm huyệt.
- Cứu ngải.
- Dùng thuốc y học cổ truyền.
- Tập luyện dưỡng sinh.

4. Sinh hoạt - dinh dưỡng

- Nên: ăn đủ chất, tăng rau xanh, cá, đậu; uống đủ nước; giữ ấm.
- Tránh: lao động nặng, mang vác sai tư thế; ngồi, đứng lâu; lạnh ẩm; rượu bia.

5. Phòng bệnh & hỗ trợ

- Giữ tư thế đúng khi sinh hoạt, lao động.
- Tập luyện nhẹ nhàng, đều đặn.
- Khám và điều trị sớm khi có triệu chứng.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Điều trị sớm và đúng phương pháp Y học cổ truyền giúp giảm đau - phục hồi vận động - nâng cao chất lượng cuộc sống”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG



**Dinh dưỡng đối
với người bệnh
thoát vị đĩa đệm**



Theo Y học cổ truyền, thoát vị đĩa đệm thuộc các chứng **Yêu thống, Tý chứng**, do phong – hàn – thấp xâm nhập, khát nhập, khí huyết ứ trệ hoặc can thận hư, làm đau nhức và hạn chế vận động cột sống.

1. Dấu hiệu thường gặp



Đau cổ vai
gáy hoặc
thắt lưng



Đau lan
tay/chân,
tê bì



Hạn chế
vận động



Đau tăng khi
vận động, giảm
khi nghỉ ngơi



Khu phong –
tán hàn –
trừ thấp

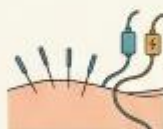


Hoạt huyết –
thông kinh lạc



Bổ can thận –
mạnh gân cốt

3. Phương pháp điều trị



Châm cứu,
điện châm



Xoa bóp –
bấm huyệt



Cứu ngải



Dùng thuốc y
học cổ truyền



Tập luyện
dưỡng sinh

4. Sinh hoạt - dinh dưỡng



Nên



ăn đủ chất,
rau xanh



tăng rau
cá, đậu



uống
đủ nước



giữ ấm



Tránh



lao động nặng,
mang vác sai ...



ngồi,
đứng lâu



lạnh ẩm



rượu bia



5. Phòng bệnh & hỗ trợ



Giữ tư thế đúng khi
sinh hoạt, lao động



Tập luyện nhẹ nhàng,
đều đặn



Khám và điều trị sớm
khi có triệu chứng

THÔNG điệp GHI NHỚ:

**“Điều trị sớm và đúng phương pháp Y học cổ truyền
giúp giảm đau - phục hồi vận động -
nâng cao chất lượng cuộc sống”**

Bài 11. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH TIÊU CHẢY CẤP

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

- Tài liệu này được xây dựng nhằm cung cấp nội dung tư vấn, truyền thông về dinh dưỡng cho người bệnh Tiêu chảy cấp, giúp người bệnh và người chăm sóc hiểu đúng vai trò của dinh dưỡng, biết cách ăn uống, bù nước - điện giải hợp lý, góp phần rút ngắn thời gian bệnh, phòng ngừa biến chứng và phục hồi sức khỏe sớm.

- Đồng thời, tài liệu là căn cứ thống nhất để nhân viên y tế tại Trung tâm Y tế triển khai hoạt động tư vấn, giáo dục sức khỏe và truyền thông dinh dưỡng cho người bệnh tiêu chảy cấp một cách khoa học, đồng bộ và phù hợp với điều kiện thực tiễn tại cơ sở.

2. Yêu cầu

- Nội dung bảo đảm tính khoa học, chính xác, phù hợp với các hướng dẫn chuyên môn hiện hành của Bộ Y tế về chăm sóc và điều trị Tiêu chảy cấp.

- Trình bày rõ ràng, dễ hiểu, phù hợp với khả năng tiếp nhận của người bệnh và người nhà.

- Có tính ứng dụng cao, dễ triển khai trong tư vấn cá nhân, truyền thông nhóm và thực hành chăm sóc tại gia đình.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao kiến thức, thay đổi hành vi và cải thiện thực hành dinh dưỡng của người bệnh và người chăm sóc trong quá trình điều trị Tiêu chảy cấp nhằm phòng ngừa mất nước, suy dinh dưỡng và các biến chứng nguy hiểm.

2. Mục tiêu cụ thể

- Ít nhất 80% người bệnh hoặc người chăm sóc được tư vấn hiểu rõ tầm quan trọng của bù nước, điện giải và dinh dưỡng trong điều trị Tiêu chảy cấp.

- Người bệnh biết cách lựa chọn thực phẩm phù hợp theo từng giai đoạn của bệnh.

- Người bệnh thực hành đúng việc ăn uống, bù nước và theo dõi các dấu hiệu nguy hiểm để tái khám kịp thời.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Đối tượng: Người bệnh bị Tiêu chảy cấp (trẻ em, người lớn); người chăm sóc người bệnh.

- Phạm vi áp dụng: Khoa Khám bệnh, khoa Nội, khoa Nhi, khoa Truyền nhiễm và các đơn vị liên quan tại Trung tâm Y tế.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh Tiêu chảy cấp

- Tiêu chảy cấp là tình trạng đi ngoài phân lỏng hoặc toàn nước từ 3 lần trở lên trong vòng 24 giờ, thời gian mắc bệnh dưới 14 ngày. Nguyên nhân thường do nhiễm

vi khuẩn, virus, ký sinh trùng; ăn uống không đảm bảo vệ sinh hoặc do ngộ độc thực phẩm.

- Tiêu chảy cấp là bệnh lý thường gặp ở mọi lứa tuổi, đặc biệt ở trẻ em, người cao tuổi và người có sức đề kháng kém. Bệnh có thể gây mất nước, rối loạn điện giải, suy dinh dưỡng cấp tính và thậm chí đe dọa tính mạng nếu không được phát hiện, xử trí và chăm sóc dinh dưỡng kịp thời, đúng cách.

- Hậu quả nguy hiểm nhất của Tiêu chảy cấp là mất nước và rối loạn điện giải. Nếu không được bù nước và chăm sóc dinh dưỡng đúng cách, người bệnh có thể rơi vào tình trạng suy kiệt, sốc, đặc biệt nguy hiểm đối với trẻ em và người cao tuổi.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh Tiêu chảy cấp

- Bù nước và điện giải là ưu tiên hàng đầu.
- Tiếp tục cho người bệnh ăn uống, không nhịn ăn hoàn toàn.
- Lựa chọn thực phẩm dễ tiêu hóa, ít chất béo.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày để giảm gánh nặng cho hệ tiêu hóa.
- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

3. Dinh dưỡng theo từng giai đoạn của tiêu chảy cấp

3.1. Giai đoạn cấp tính (đi tiêu nhiều, nguy cơ mất nước)

- Cho người bệnh uống dung dịch oresol đúng cách, đủ liều.
- Có thể sử dụng nước cháo loãng, nước cơm, nước súp loãng.
- Tránh đồ uống có gas, nước ngọt, nước trái cây quá ngọt.

3.2. Giai đoạn hồi phục

- Tăng dần độ đặc của thức ăn: cháo đặc, cơm mềm.
- Bổ sung đạm dễ tiêu như thịt nạc, cá, trứng.
- Tiếp tục chia nhỏ bữa ăn.

4. Thực phẩm nên dùng

- Cháo, cơm mềm, bánh mì trắng.
- Thịt nạc, cá, trứng (chế biến dạng hấp, luộc).
- Sữa không lactose hoặc sữa theo hướng dẫn của nhân viên y tế.
- Chuối chín, táo nấu chín.

5. Thực phẩm cần tránh

- Thực phẩm nhiều dầu mỡ, chiên rán.
- Đồ ăn cay, nhiều gia vị.
- Nước ngọt có gas, cà phê.
- Sữa tươi nguyên kem trong giai đoạn cấp (nếu không dung nạp lactose).

6. Kết hợp dinh dưỡng với chăm sóc và lối sống

- Theo dõi số lần đi tiêu, tình trạng phân và dấu hiệu mất nước.

- Giữ vệ sinh tay và dụng cụ ăn uống.
- Đưa người bệnh đến cơ sở y tế ngay khi có dấu hiệu nguy hiểm: khát nhiều, mắt trũng, mệt lả, không uống được.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- “Bù nước đúng cách là chìa khóa điều trị tiêu chảy cấp”.
- “Tiêu chảy không nhịn ăn - Ăn đúng giúp mau hồi phục”.
- “Phát hiện sớm dấu hiệu nguy hiểm để đưa người bệnh đi khám kịp thời”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cho người bệnh và người chăm sóc.
- Truyền thông nhóm nhỏ tại khoa.
- Lồng ghép giáo dục dinh dưỡng trong khám và điều trị.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, poster hướng dẫn bù nước và dinh dưỡng.
- Hình ảnh minh họa, video hướng dẫn pha oresol.
- Truyền thông trực tiếp tại buồng bệnh.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá kiến thức của người bệnh/người chăm sóc trước và sau tư vấn.
- Theo dõi tình trạng mất nước, cân nặng và thời gian hồi phục.
- Tổng hợp ý kiến phản hồi để cải tiến nội dung truyền thông.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. World Health Organization (WHO). 2017. *Guideline: Integrated Management of Childhood Illness (IMCI)*. Hướng dẫn chuẩn toàn cầu về xử trí tiêu chảy, bù nước và dinh dưỡng; World Gastroenterology Organisation (WGO). 2012. *Global Guidelines: Acute Diarrhea*. Hướng dẫn chi tiết về dinh dưỡng và phục hồi tiêu hóa trong tiêu chảy.
2. Bộ Y tế Việt Nam 2020: *Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị tiêu chảy cấp ở trẻ em*; Viện Dinh dưỡng Quốc gia 2016: *Hướng dẫn dinh dưỡng trong phòng và điều trị bệnh tiêu chảy*.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh tiêu chảy cấp

Tiêu chảy cấp là tình trạng đi ngoài phân lỏng hoặc toàn nước từ 3 lần trở lên trong 24 giờ, thời gian mắc bệnh dưới 14 ngày. Nguyên nhân thường do: vi khuẩn, virus, ký sinh trùng; ăn uống không đảm bảo vệ sinh; ngộ độc thực phẩm. Bệnh thường gặp ở mọi lứa tuổi, nguy hiểm nhất ở trẻ em, người cao tuổi, người sức đề kháng kém. Nguy cơ lớn nhất: mất nước và rối loạn điện giải → suy kiệt, sốc, có thể đe dọa tính mạng nếu không xử trí kịp thời.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Bù nước và điện giải là ưu tiên hàng đầu
- Không nhịn ăn hoàn toàn khi bị tiêu chảy
- Chọn thực phẩm dễ tiêu, ít chất béo
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày
- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm

2. Những vấn đề cần quan tâm

- Theo dõi số lần đi tiêu, tính chất phân
- Phát hiện sớm dấu hiệu mất nước: khát nhiều, môi khô, mắt trũng, mệt lả
- Trẻ em, người già cần theo dõi sát hơn
- Đưa người bệnh đi khám ngay khi không uống được, nôn nhiều, sốt cao, tiêu chảy kéo dài

3. Nên ăn gì

- Thức ăn lỏng - dễ tiêu: Cháo loãng, cháo cà rốt, cháo đặc dần, nước cháo, nước com, súp gà, súp rau củ nấu mềm loãng...
- Tinh bột dễ tiêu: Com mềm, bánh mì trắng
- Đạm dễ tiêu: Thịt nạc, cá, trứng, (luộc, hấp)
- Trái cây phù hợp: Chuối chín, táo nấu chín, khoai tây luộc...
- Sữa phù hợp: Sữa không lactose hoặc theo hướng dẫn nhân viên y tế
- Bù nước: Oresol pha đúng cách, uống nhiều lần trong ngày

4. Hạn chế ăn gì

- Thực phẩm chiên rán, nhiều dầu mỡ, chiên xào
- Đồ ăn cay, nhiều gia vị
- Nước ngọt có gas, trái cây quá ngọt
- Rượu bia, cà phê
- Sữa tươi nguyên kem (nếu không dung nạp lactose)

5. Kết hợp chăm sóc và lối sống

- Rửa tay sạch trước ăn và sau khi đi vệ sinh

- Dụng cụ ăn uống sạch sẽ.
- Theo dõi dấu hiệu mất nước hằng ngày Đến cơ sở y tế kịp thời khi có dấu hiệu nguy hiểm.
- Tiêu chảy do dinh dưỡng không nên tự ý dùng thuốc chủ yếu bù nước và điều chỉnh chế độ ăn, chỉ dùng thuốc khi có chỉ định của bác sĩ.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Tiêu chảy không nhịn ăn - Ăn đúng giúp mau hồi phục”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh tiêu chảy cấp



Tiêu chảy cấp là tình trạng đi ngoài phân lỏng hoặc toàn nước từ 3 lần trở lên trong 24 giờ, thời gian mắc bệnh dưới 14 ngày. **Nguyên nhân** thường do: vi khuẩn, virus, ký sinh trùng; ăn uống không đảm bảo vệ sinh; ngộ độc thực phẩm.



Bệnh thường gặp ở mọi lứa tuổi, **nguy hiểm nhất ở trẻ em, người cao tuổi**, người sức đề kháng kém.

Nguy cơ lớn nhất: mất nước và rối loạn điện giải → suy kiệt, sốc, có thể đe dọa tính mạng nếu không xử trí kịp thời.



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



- ✓ **Bù nước và điện giải** là ưu tiên hàng đầu
- ✓ **Không nhịn ăn** hoàn toàn khi bị tiêu chảy
- ✓ Chọn thực phẩm **dễ tiêu, ít chất béo**
- ✓ **Chia nhỏ bữa ăn** trong ngày
- ✓ **Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm**

2. Những vấn đề cần quan tâm



- ✓ Theo dõi **số lần đi tiêu**, tính chất phân
- ✓ Phát hiện sớm **dấu hiệu mất nước: khát nhiều, môi khô, mắt trũng, mệt lả**
- ✓ Trẻ em, người già cần theo dõi sát hơn
- ✓ **Đưa người bệnh đi khám** ngay khi không uống được, **nôn nhiều, sốt cao, tiêu chảy kéo dài**

3. Nên ăn gì



- ✓ **Thức ăn lỏng - dễ tiêu**
- ✓ **Tinh bột dễ tiêu**



- ✓ **Đạm dễ tiêu**
- ✓ **Trái cây phù hợp**
- ✓ **Bù nước**



Ripe bang
phù hợp

Cooked apple,
boiled potato

Oresol
phù hợp

4. Hạn chế ăn gì



Thực phẩm chiên rán,
nhiều dầu mỡ

Đồ ăn cay,
nhiều gia vị

Nước ngọt
nhiều gia vị



Nước ngọt có gas,
trái cây quá ngọt

Rượu bia,
cà phê

Sữa tươi
nguyên kem

5. Kết hợp chăm sóc và lối sống



Rửa tay sạch
trước ăn và sau
khi đi vệ sinh



Dụng cụ ăn
uống sạch sẽ



Theo dõi dấu hiệu
mất nước hằng ngày
Đến cơ sở y tế kịp thời
khi có dấu hiệu nguy hiểm



Tiêu chảy do dinh dưỡng không nên
tự ý dùng thuốc chủ yếu bù nước
và điều chỉnh chế độ ăn, chỉ dùng
thuốc khi có chỉ định của bác sĩ



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ:
"Tiêu chảy không nhịn ăn -
Ăn đúng giúp mau hồi phục"



Bài 12. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH SỐT XUẤT HUYẾT

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

- Tài liệu này được xây dựng nhằm cung cấp nội dung tư vấn, truyền thông về dinh dưỡng cho người bệnh sốt xuất huyết, giúp người bệnh và người chăm sóc hiểu và thực hành đúng chế độ ăn uống, bù dịch, góp phần nâng cao hiệu quả điều trị và giảm nguy cơ biến chứng.

- Bên cạnh điều trị y tế, chăm sóc dinh dưỡng đóng vai trò đặc biệt quan trọng trong hỗ trợ người bệnh vượt qua các giai đoạn của bệnh, hạn chế biến chứng, rút ngắn thời gian hồi phục và phục hồi thể trạng sau bệnh.

2. Yêu cầu

- Nội dung bảo đảm tính khoa học, phù hợp với hướng dẫn chuyên môn của Bộ Y tế về chẩn đoán, điều trị và chăm sóc người bệnh sốt xuất huyết. Trình bày rõ ràng, dễ hiểu, dễ áp dụng cho người bệnh và người nhà người bệnh.

- Phù hợp triển khai trong tư vấn cá nhân, truyền thông nhóm và giáo dục sức khỏe tại Trung tâm Y tế.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi và thực hành đúng về dinh dưỡng, bù dịch và chăm sóc cho người bệnh Sốt xuất huyết nhằm phòng ngừa biến chứng nguy hiểm và hỗ trợ phục hồi sức khỏe.

2. Mục tiêu cụ thể

- Trên 80% người bệnh hoặc người chăm sóc được tư vấn hiểu đúng vai trò của dinh dưỡng và bù dịch trong quá trình điều trị Sốt xuất huyết.

- Người bệnh biết lựa chọn thực phẩm phù hợp theo từng giai đoạn của bệnh.

- Người bệnh nhận biết được các dấu hiệu nguy hiểm để đến cơ sở y tế kịp thời.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Đối tượng: Người bệnh sốt xuất huyết (trẻ em và người lớn); người chăm sóc.

- Phạm vi áp dụng: Khoa Khám bệnh, khoa Nội, khoa Nhi, khoa Truyền nhiễm và các đơn vị liên quan tại Trung tâm Y tế.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh sốt xuất huyết

- Sốt xuất huyết Dengue là bệnh truyền nhiễm do virus Dengue gây ra, lây truyền qua muỗi Aedes. Bệnh thường khởi phát đột ngột với các triệu chứng sốt cao, đau đầu, đau mỏi người, buồn nôn, chán ăn; có thể kèm xuất huyết dưới da, chảy máu cam, chảy máu chân răng.

- Sốt xuất huyết Dengue là bệnh truyền nhiễm cấp tính thường gặp, có khả năng bùng phát thành dịch, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe cộng đồng. Bệnh diễn

tiến nhanh, có thể gây thoát huyết tương, xuất huyết, sốc và suy đa cơ quan nếu không được theo dõi, điều trị và chăm sóc kịp thời.

- Bệnh diễn tiến qua nhiều giai đoạn: giai đoạn sốt, giai đoạn nguy hiểm (thoát huyết tương, xuất huyết) và giai đoạn hồi phục. Trong từng giai đoạn, chế độ dinh dưỡng và bù dịch cần được điều chỉnh phù hợp để hỗ trợ điều trị và phòng biến chứng.

2. Vai trò của dinh dưỡng trong điều trị sốt xuất huyết

- Bù đủ nước và điện giải giúp phòng ngừa mất nước, sốc do thoát huyết tương.
- Cung cấp năng lượng, protein, vitamin và khoáng chất để duy trì sức đề kháng.
- Hỗ trợ quá trình tái tạo tế bào máu và phục hồi sau xuất huyết.
- Giúp người bệnh ăn uống tốt hơn, giảm mệt mỏi và rút ngắn thời gian nằm viện.

3. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh sốt xuất huyết

- Ưu tiên bù nước và điện giải đầy đủ, đúng cách.
- Ăn thức ăn dễ tiêu, mềm, lỏng khi người bệnh còn mệt, chán ăn.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày.
- Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.
- Tránh các thực phẩm và đồ uống làm tăng nguy cơ xuất huyết hoặc gây kích ứng tiêu hóa.

4. Dinh dưỡng theo từng giai đoạn của bệnh

4.1. Giai đoạn sốt cao

- Khuyến khích uống nhiều nước: nước đun sôi để nguội, oresol pha đúng cách, nước trái cây loãng.

- Thức ăn nên ở dạng lỏng, mềm: cháo loãng, súp, canh.
- Tránh ép ăn khi người bệnh buồn nôn; ưu tiên bù dịch.

4.2. Giai đoạn nguy hiểm

- Tuân thủ chặt chẽ hướng dẫn của nhân viên y tế.
- Bù dịch theo chỉ định; không tự ý truyền dịch tại nhà.
- Thức ăn dễ tiêu, ít chất béo, tránh thức ăn cứng, khó nhai.

4.3. Giai đoạn hồi phục

- Tăng dần số lượng và chất lượng bữa ăn.
- Bổ sung thực phẩm giàu đạm, vitamin và khoáng chất.
- Uống đủ nước để hỗ trợ đào thải độc tố và phục hồi thể trạng.

5. Thực phẩm nên dùng

- Cháo, súp, cơm mềm.
- Thịt nạc, cá, trứng (chế biến luộc, hấp).
- Rau xanh nấu chín mềm.

- Trái cây giàu vitamin C: cam, quýt, ổi (dạng ép loãng hoặc xay).

6. Thực phẩm cần tránh

- Đồ ăn cứng, nhiều dầu mỡ, chiên rán.
- Thực phẩm cay, nhiều gia vị.
- Rượu, bia, cà phê.
- Các thuốc, thực phẩm chức năng không có chỉ định của bác sĩ.

7. Kết hợp dinh dưỡng với chăm sóc và theo dõi

- Theo dõi nhiệt độ, lượng nước vào - ra.
- Quan sát các dấu hiệu xuất huyết, đau bụng, nôn nhiều, mệt lả.
- Đưa người bệnh đến cơ sở y tế ngay khi có dấu hiệu cảnh báo.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- “Bù đủ nước và ăn uống đúng cách giúp phòng biến chứng sốt xuất huyết”.
- “Không tự ý truyền dịch tại nhà”.
- “Phát hiện sớm dấu hiệu nguy hiểm để đến cơ sở y tế kịp thời”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cho người bệnh và người nhà.
- Truyền thông nhóm tại khoa.
- lồng ghép giáo dục dinh dưỡng trong quá trình khám và điều trị.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, poster truyền thông.
- Tranh ảnh minh họa.
- Truyền thông trực tiếp tại buồng bệnh.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá kiến thức người bệnh/người chăm sóc sau tư vấn.
- Theo dõi diễn tiến bệnh và khả năng hồi phục.
- Tổng hợp phản hồi để cải tiến nội dung truyền thông.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. World Health Organization (WHO) 2009 (cập nhật 2022). *Dengue: Guidelines for Diagnosis, Treatment, Prevention and Control*: Tài liệu chuẩn toàn cầu về điều trị, bù dịch và chăm sóc hỗ trợ.
2. Bộ Y tế Việt Nam 2019: *Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị sốt xuất huyết Dengue*; Viện Dinh dưỡng Quốc gia 2018: *Khuyến nghị dinh dưỡng hỗ trợ điều trị bệnh truyền nhiễm cấp tính*.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh sốt xuất huyết

Sốt xuất huyết Dengue là bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus Dengue gây ra, lây truyền qua muỗi Aedes. Bệnh thường khởi phát đột ngột với sốt cao, đau đầu, đau mỏi người, buồn nôn, chán ăn; có thể xuất hiện xuất huyết dưới da, chảy máu cam, chảy máu chân răng. Dinh dưỡng hợp lý và bù dịch đúng cách đóng vai trò rất quan trọng trong phòng biến chứng và phục hồi sức khỏe.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Bù đủ nước và điện giải theo hướng dẫn y tế. Ăn thức ăn dễ tiêu, mềm, lỏng khi còn sốt và mệt.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày, không ép ăn. Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Tránh thực phẩm, đồ uống làm tăng nguy cơ xuất huyết hoặc kích ứng tiêu hóa.

2. Những vấn đề cần quan tâm

- Theo dõi nhiệt độ, lượng nước uống vào - bài tiết ra.
- Quan sát các dấu hiệu cảnh báo: đau bụng nhiều, nôn liên tục, mệt lả, chảy máu bất thường. Không tự ý truyền dịch tại nhà.
- Đưa người bệnh đến cơ sở y tế ngay khi có dấu hiệu bất thường.

3. Nên ăn gì

- Thực phẩm dễ tiêu: Cháo, súp, cơm mềm, canh.
- Thực phẩm giàu đạm dễ hấp thu: Thịt nạc, cá, trứng (luộc, hấp).
- Rau và trái cây: Rau xanh nấu chín mềm.
- Trái cây giàu vitamin C: Cam, quýt, ổi (xay hoặc ép loãng). Nước uống: Nước đun sôi để nguội, Oresol pha đúng hướng dẫn, nước trái cây loãng.

4. Hạn chế ăn gì

- Thức ăn cứng, khô, khó nhai.
- Đồ chiên rán, nhiều dầu mỡ.
- Thực phẩm cay, nhiều gia vị.
- Rượu, bia, cà phê, nước ngọt có gas.
- Thuốc, thực phẩm chức năng không có chỉ định của bác sĩ.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống

- Nghỉ ngơi đầy đủ, tránh vận động mạnh. Giữ môi trường sống sạch sẽ, tránh muỗi đốt.
- Tuân thủ điều trị và tái khám theo chỉ định y tế.
- Tăng dần khẩu phần ăn khi bước vào giai đoạn hồi phục.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Bù đủ nước và ăn uống đúng cách giúp phòng biến chứng sốt xuất huyết”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH SỐT XUẤT HUYẾT

Sốt xuất huyết Dengue là bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus Dengue gây ra, lây truyền qua muỗi Aedes. Bệnh thường khởi phát đột ngột với sốt cao, đau đầu, đau mỏi người, buồn nôn, chán ăn; có thể xuất hiện xuất huyết dưới da, chảy máu cam, chảy máu chân răng. Dinh dưỡng hợp lý và bù dịch trạng vầy rò rã tăng nguy cơ. Thiếu nước biến chứng và phục hồi sức khỏe.



1 NGUYÊN TẮC ĂN UỐNG CẦN NHỚ

- Bù đủ nước và điện giải theo hướng dẫn y tế. Ăn thức ăn dễ tiêu, mềm, lỏng khi còn sốt và mệt.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày, không ép ăn. Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.



2 NHỮNG VẤN ĐỀ CẦN QUAN TÂM



**KHÔNG TỰ Ý
TRUYỀN DỊCH
TẠI NHÀ**

- Theo dõi nhiệt độ, lượng nước uống vào - bài tiết ra.

- Quan sát các dấu hiệu cảnh báo: đau bụng nhiều, nôn liên tục, mệt lả, chảy máu bất thường.
- Không tự ý truyền dịch tại nhà.
- Đưa người bệnh đến cơ sở y tế ngay khi có dấu hiệu bất thường.



3 NÊN ĂN GÌ

- Thực phẩm dễ tiêu: Cháo, súp, cơm mềm, canh.
- Thực phẩm giàu đạm dễ hấp thu: Thịt nạc, cá, trứng (luộc, hấp).
- Rau và trái cây: Rau xanh nấu chín mềm.
- Trái cây giàu vitamin C: Cam, quýt, ổi (xay hoặc ép loãng).
- Nước uống: Nước đun sôi để nguội, Oresol pha đúng hướng dẫn, nước trái cây loãng.



4 HẠN CHẾ ĂN GÌ

- Thức ăn cứng, khô, khó nhai.
- Đồ chiên rán, nhiều dầu mỡ.
- Thực phẩm cay, nhiều gia vị.
- Rượu, bia, cà phê, nước ngọt có gas.



- Thuốc, thực phẩm chức năng không có chỉ định của bác sĩ.



5 KẾT HỢP DINH DƯỠNG VỚI LỐI SỐNG

- Nghỉ ngơi đầy đủ, tránh vận động mạnh.
- Giữ môi trường sống sạch sẽ, tránh muỗi đốt.
- Tuân thủ điều trị và tái khám theo chỉ định y tế.
- Tăng dần khẩu phần ăn khi bước vào giai đoạn hồi phục.



THÔNG DIỆP GHI NHỚ: “Bù đủ nước và ăn uống đúng cách giúp phòng biến chứng sốt xuất huyết”
(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026
của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 13. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH VIÊM GAN SIÊU VI B

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

Tài liệu này được xây dựng nhằm cung cấp nội dung tư vấn, truyền thông về dinh dưỡng cho người bệnh Viêm gan siêu vi B, giúp người bệnh và người chăm sóc hiểu đúng vai trò của dinh dưỡng.

- Biết cách lựa chọn và thực hành chế độ ăn uống phù hợp theo từng giai đoạn bệnh, từ đó hỗ trợ hiệu quả quá trình điều trị và phòng ngừa biến chứng.

2. Yêu cầu

- Nội dung bảo đảm tính khoa học, chính xác, phù hợp với các hướng dẫn chuyên môn hiện hành của Bộ Y tế về quản lý, điều trị và chăm sóc người bệnh viêm gan vi rút B.

- Trình bày rõ ràng, dễ hiểu, dễ áp dụng cho người bệnh và người nhà.

- Có tính ứng dụng cao, phù hợp triển khai trong tư vấn cá nhân, truyền thông nhóm và giáo dục sức khỏe tại Trung tâm Y tế.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi và thực hành đúng về dinh dưỡng và lối sống cho người bệnh Viêm gan siêu vi B nhằm bảo vệ chức năng gan, hạn chế tiến triển bệnh và nâng cao hiệu quả điều trị lâu dài.

2. Mục tiêu cụ thể

- Ít nhất 80% người bệnh được tư vấn hiểu rõ vai trò của dinh dưỡng trong bảo vệ và phục hồi chức năng gan.

- Người bệnh biết lựa chọn thực phẩm phù hợp và xây dựng chế độ ăn uống lành mạnh, an toàn.

- Người bệnh thực hiện tốt các khuyến cáo về dinh dưỡng, lối sống và tái khám định kỳ.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Đối tượng: người bệnh viêm gan siêu vi B cấp tính hoặc mạn tính; người chăm sóc.

- Phạm vi áp dụng: Khoa Khám bệnh, khoa Nội, khoa Truyền nhiễm và các đơn vị liên quan tại Trung tâm Y tế.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh Viêm gan siêu vi B

- Viêm gan siêu vi B là bệnh do vi rút viêm gan B (HBV) gây ra, lây truyền qua đường máu, quan hệ tình dục không an toàn và từ mẹ sang con. Bệnh có thể diễn tiến cấp tính hoặc mạn tính. Ở giai đoạn mạn tính, bệnh thường diễn tiến âm thầm, ít triệu chứng nhưng gây tổn thương gan kéo dài, làm tăng nguy cơ xơ gan và ung thư gan.

- Viêm gan siêu vi B là bệnh truyền nhiễm mạn tính phổ biến, có thể tiến triển kéo dài và dẫn đến các biến chứng nguy hiểm như xơ gan, suy gan và ung thư gan nếu không được quản lý, điều trị và chăm sóc đúng cách. Bên cạnh việc điều trị bằng thuốc theo chỉ định của bác sĩ, chế độ dinh dưỡng hợp lý đóng vai trò hết sức quan trọng trong việc bảo vệ tế bào gan, duy trì chức năng gan, nâng cao thể trạng và cải thiện chất lượng sống cho người bệnh.

- Việc quản lý lâu dài người bệnh viêm gan B cần phối hợp đồng bộ giữa điều trị y tế, theo dõi định kỳ, dinh dưỡng hợp lý và thay đổi lối sống lành mạnh.

2. Vai trò của dinh dưỡng đối với người bệnh Viêm gan siêu vi B

- Cung cấp đủ năng lượng giúp duy trì thể trạng và sức đề kháng.
- Đảm bảo đủ protein để tái tạo tế bào gan nhưng không gây quá tải cho gan.
- Bổ sung vitamin và khoáng chất giúp hỗ trợ chức năng gan và tăng cường miễn dịch. Giúp hạn chế gan nhiễm mỡ, giảm nguy cơ tiến triển xơ gan.

3. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh Viêm gan siêu vi B

- Ăn uống đầy đủ, cân đối các nhóm chất dinh dưỡng.
- Ưu tiên thực phẩm tươi, dễ tiêu hóa, ít chất béo bão hòa.
- Hạn chế các yếu tố gây hại cho gan.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày để giảm gánh nặng cho gan.
- Tuyệt đối không sử dụng rượu, bia.

4. Nhu cầu dinh dưỡng cơ bản

- Năng lượng: Đáp ứng nhu cầu theo tuổi, giới, mức độ lao động và tình trạng bệnh. Protein: Cung cấp vừa đủ từ các nguồn dễ tiêu như thịt nạc, cá, trứng, sữa.
- Chất béo: Ưu tiên dầu thực vật; hạn chế mỡ động vật.
- Glucid: Tăng cường tinh bột dễ tiêu, hạn chế đường đơn.
- Vitamin và khoáng chất: Bổ sung đầy đủ vitamin A, B, C, E và các khoáng chất cần thiết.

5. Thực phẩm nên dùng

- Gạo, mì, khoai, ngũ cốc nguyên hạt.
- Thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ.
- Rau xanh và trái cây tươi.
- Dầu thực vật như dầu đậu nành, dầu ô liu.

6. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Rượu, bia và đồ uống có cồn.
- Thực phẩm nhiều dầu mỡ, chiên rán.
- Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều muối.
- Các loại thuốc, thực phẩm chức năng không có chỉ định của bác sĩ.

7. Dinh dưỡng theo giai đoạn bệnh

7.1. Giai đoạn viêm gan B cấp tính

- Ưu tiên thức ăn mềm, dễ tiêu.
- Bù đủ nước.
- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh lao động nặng.

7.2. Giai đoạn viêm gan B mạn tính

- Duy trì chế độ ăn cân đối, lành mạnh lâu dài.
- Kiểm soát cân nặng, phòng gan nhiễm mỡ.
- Tuân thủ điều trị và tái khám định kỳ.

8. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống và chăm sóc

- Nghỉ ngơi đầy đủ, tránh căng thẳng kéo dài.
- Tập luyện thể dục nhẹ nhàng, phù hợp.
- Không tự ý sử dụng thuốc.
- Thực hiện các biện pháp phòng lây nhiễm cho người thân.

V. THÔNG DIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- “Dinh dưỡng hợp lý giúp bảo vệ và phục hồi chức năng gan”.
- “Tuyệt đối không rượu bia khi mắc viêm gan siêu vi B”.
- “Tuân thủ điều trị và tái khám định kỳ để phòng biến chứng”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cho người bệnh và người nhà.
- Truyền thông nhóm tại khoa. Lồng ghép giáo dục dinh dưỡng trong quá trình khám, điều trị và theo dõi lâu dài.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, sổ tay hướng dẫn dinh dưỡng.
- Poster, bảng hướng dẫn tại khoa.
- Truyền thông trực tiếp tại buồng bệnh.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá kiến thức và thực hành của người bệnh sau tư vấn.
- Theo dõi tình trạng dinh dưỡng, chức năng gan và tuân thủ điều trị.
- Tổng hợp phản hồi để điều chỉnh, hoàn thiện nội dung truyền thông.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. World Health Organization (WHO) 2015 (cập nhật 2024). *Guidelines for the Prevention, Care and Treatment of Persons with Chronic Hepatitis*

B Infection: Hướng dẫn phòng ngừa, chăm sóc và điều trị người nhiễm Viêm gan B mạn tính.

2. Bộ Y tế Việt Nam 2019: *Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị viêm gan vi rút B*;
Viện Dinh dưỡng Quốc gia 2018: *Hướng dẫn dinh dưỡng cho người bệnh gan.*

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh viêm gan siêu vi B

Viêm gan siêu vi B là bệnh do vi rút HBV gây ra, lây truyền qua đường máu, quan hệ tình dục không an toàn và từ mẹ sang con. Bệnh có thể diễn tiến cấp tính hoặc mạn tính. Ở giai đoạn mạn tính, bệnh thường ít triệu chứng, diễn tiến âm thầm nhưng gây tổn thương gan kéo dài, làm tăng nguy cơ xơ gan, suy gan và ung thư gan. Bên cạnh điều trị bằng thuốc, dinh dưỡng hợp lý và lối sống lành mạnh có vai trò rất quan trọng trong bảo vệ gan, làm chậm tiến triển bệnh và nâng cao chất lượng cuộc sống.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn uống đầy đủ, cân đối các nhóm chất.
- Ưu tiên thực phẩm tươi, dễ tiêu hóa, ít chất béo bão hòa.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày để giảm gánh nặng cho gan.
- Hạn chế tối đa các yếu tố gây hại cho gan.
- Tuyệt đối không sử dụng rượu, bia dưới mọi hình thức.

2. Những vấn đề cần quan tâm

- Theo dõi tình trạng ăn uống, cân nặng và thể trạng.
- Tuân thủ điều trị và tái khám định kỳ theo hướng dẫn của bác sĩ.
- Không tự ý dùng thuốc, thảo dược, thực phẩm chức năng.
- Thực hiện các biện pháp phòng lây nhiễm cho người thân.

3. Nên ăn gì

- Tinh bột - năng lượng: Gạo, mì, khoai, ngũ cốc nguyên hạt.
- Đạm dễ tiêu (vừa đủ): Thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ, sữa phù hợp.
- Rau xanh và trái cây: Rau xanh, trái cây tươi giúp bổ sung vitamin và chất chống oxy hóa. Chất béo lành mạnh, Dầu thực vật: dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô liu.

4. Hạn chế ăn gì

- Rượu, bia và đồ uống có cồn; Thức ăn chiên rán, nhiều dầu mỡ.
- Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều muối.
- Đường đơn, bánh kẹo ngọt quá mức; Thuốc và thực phẩm chức năng không có chỉ định của bác sĩ.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống

- Nghỉ ngơi đầy đủ, tránh căng thẳng kéo dài; Tập thể dục nhẹ nhàng, đều đặn, phù hợp thể trạng.
- Duy trì cân nặng hợp lý, phòng gan nhiễm mỡ; Giữ lối sống lành mạnh, quan hệ tình dục an toàn.

THÔNG điệp GHI NHỚ

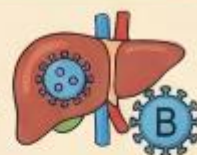
“Dinh dưỡng hợp lý giúp bảo vệ và phục hồi chức năng gan”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh viêm gan siêu vi B

Viêm gan siêu vi B là bệnh do vi rút HBV gây ra, lây truyền qua đường máu, quan hệ tình dục không an toàn và từ mẹ sang con. Bệnh có thể diễn tiến cấp tính hoặc mạn tính. Ở giai đoạn mạn tính, bệnh thường ít.



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn uống đầy đủ, cân đối các nhóm chất.
- Ưu tiên thực phẩm tươi, dễ tiêu hóa, ít chất béo bão hòa.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày để giảm gánh nặng cho gan.
- Hạn chế tối đa các yếu tố gây hại cho gan.
- Tuyệt đối không sử dụng rượu, bia dưới mọi hình thức.

2. Những vấn đề cần quan tâm

- Theo dõi tình trạng ăn uống, cân nặng và thể trạng.
- Tuân thủ điều trị và tái khám định kỳ theo hướng dẫn của bác sĩ.
- Không tự ý dùng thuốc, thảo dược, thực phẩm chức năng.
- Thực hiện các biện pháp phòng lây nhiễm cho người thân.

3. Nên ăn gì

Tinh bột - năng lượng:

Gạo, mì, khoai, ngũ cốc nguyên hạt.

Đạm dễ tiêu (vừa đủ):

Thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ, sữa phù hợp.

Rau xanh và trái cây:

Rau xanh, trái cây tươi giúp bổ sung vitamin và chất chống oxy hóa.

Chất béo tốt:

Dầu thực vật: dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô liu.

Thực phẩm giàu chất xơ và vitamin.

4. Hạn chế ăn gì

- ✗ Rượu, bia và đồ uống có cồn;
- ✗ Thức ăn chiên rán, nhiều dầu mỡ;
- ✗ Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều muối;
- ✗ Đường đơn, bánh kẹo ngọt quá mức;
- ✗ Thuốc và thực phẩm chức năng không có chỉ định của bác sĩ.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống

- ✓ Nghỉ ngơi đầy đủ, tránh căng thẳng kéo dài;
- ✓ Tập thể dục nhẹ nhàng, đều đặn, phù hợp thể trạng.
- ✓ Duy trì cân nặng hợp lý, phòng gan nhiễm mỡ;
- ✓ Giữ lối sống lành mạnh, quan hệ tình dục an toàn.

THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

"Dinh dưỡng hợp lý giúp bảo vệ và phục hồi chức năng gan"

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 14. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH NHIỄM SIÊU VI

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

Trong quá trình điều trị nhiễm siêu vi, ngoài việc theo dõi, điều trị triệu chứng theo chỉ định của nhân viên y tế, chăm sóc dinh dưỡng hợp lý đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức đề kháng, hỗ trợ hệ miễn dịch, giúp người bệnh hồi phục nhanh và hạn chế biến chứng.

Tài liệu này được xây dựng nhằm cung cấp nội dung tư vấn, truyền thông về dinh dưỡng cho người bệnh nhiễm siêu vi, giúp người bệnh và người chăm sóc hiểu và thực hành đúng chế độ ăn uống, bù nước, nghỉ ngơi hợp lý, góp phần nâng cao hiệu quả điều trị và chăm sóc toàn diện.

2. Yêu cầu

- Nội dung bảo đảm tính khoa học, chính xác, phù hợp với hướng dẫn chuyên môn hiện hành của Bộ Y tế.
- Trình bày rõ ràng, dễ hiểu, phù hợp với nhiều nhóm đối tượng.
- Có tính ứng dụng cao, triển khai thuận lợi tại Trung tâm Y tế.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi và cải thiện thực hành dinh dưỡng của người bệnh nhiễm siêu vi nhằm tăng cường sức đề kháng, rút ngắn thời gian mắc bệnh và phòng ngừa biến chứng.

2. Mục tiêu cụ thể

- Trên 80% người bệnh hoặc người chăm sóc hiểu đúng vai trò của dinh dưỡng trong quá trình điều trị nhiễm siêu vi.
- Người bệnh biết lựa chọn thực phẩm phù hợp theo tình trạng bệnh.
- Người bệnh thực hiện tốt bù nước, ăn uống và nghỉ ngơi hợp lý.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Đối tượng: Người bệnh nhiễm siêu vi (trẻ em, người lớn, người cao tuổi); người chăm sóc.
- Phạm vi áp dụng: Khoa Khám bệnh, khoa Nội, khoa Nhi, khoa Truyền nhiễm và các đơn vị liên quan tại Trung tâm Y tế.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh nhiễm siêu vi

- Nhiễm siêu vi là tình trạng cơ thể bị xâm nhập và gây bệnh bởi các loại vi rút. Bệnh thường khởi phát cấp tính với các triệu chứng như sốt, đau đầu, đau nhức cơ thể, mệt mỏi, chán ăn, có thể kèm theo ho, sổ mũi, đau họng hoặc rối loạn tiêu hóa.

- Nhiễm siêu vi là nhóm bệnh lý cấp tính thường gặp trong cộng đồng, bao gồm nhiều thể bệnh như nhiễm siêu vi đường hô hấp, tiêu hóa, sốt siêu vi... Bệnh thường

có diễn tiến tự giới hạn nhưng gây mệt mỏi, chán ăn, sốt, rối loạn tiêu hóa và suy giảm thể trạng, đặc biệt ở trẻ em, người cao tuổi và người có bệnh nền.

- Phần lớn các trường hợp nhiễm siêu vi có thể tự khỏi sau vài ngày đến một tuần nếu được chăm sóc, theo dõi và dinh dưỡng hợp lý. Tuy nhiên, nếu không chăm sóc đúng cách, người bệnh có thể suy kiệt, kéo dài thời gian bệnh hoặc xuất hiện biến chứng.

2. Vai trò của dinh dưỡng đối với người bệnh nhiễm siêu vi

- Cung cấp năng lượng giúp cơ thể chống lại tác nhân gây bệnh.
- Hỗ trợ hệ miễn dịch hoạt động hiệu quả.
- Giúp duy trì cân bằng nước và điện giải.
- Giảm mệt mỏi, hỗ trợ phục hồi nhanh sau bệnh.

3. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh nhiễm siêu vi

- Bù đủ nước và điện giải.
- Ăn uống đầy đủ, dễ tiêu, phù hợp với khả năng ăn uống của người bệnh.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày.
- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh làm việc quá sức.

4. Dinh dưỡng theo giai đoạn bệnh

4.1. Giai đoạn sốt, mệt nhiều

- Uống nhiều nước: nước đun sôi để nguội, oresol, nước trái cây loãng.
- Thức ăn mềm, lỏng: cháo, súp, canh.
- Không ép ăn khi buồn nôn.

4.2. Giai đoạn giảm triệu chứng

- Tăng dần độ đặc và số lượng bữa ăn.
- Bổ sung đạm dễ tiêu: thịt nạc, cá, trứng.
- Tăng cường rau xanh và trái cây.

4.3. Giai đoạn hồi phục

- Ăn uống cân đối, đủ chất.
- Bổ sung thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất.
- Tăng cường vận động nhẹ nhàng.

5. Thực phẩm nên dùng

- Cháo, súp, cơm mềm.
- Thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ.
- Rau xanh nấu chín, trái cây tươi.
- Sữa và chế phẩm từ sữa phù hợp.

6. Thực phẩm cần hạn chế

- Thực phẩm nhiều dầu mỡ, chiên rán.
- Đồ ăn cay, nhiều gia vị.
- Nước ngọt có gas, đồ uống kích thích.

7. Kết hợp dinh dưỡng với chăm sóc và phòng lây nhiễm

- Nghỉ ngơi đầy đủ, giữ ấm cơ thể.
- Thực hiện vệ sinh cá nhân, rửa tay thường xuyên.
- Che miệng khi ho, hắt hơi.
- Theo dõi các dấu hiệu nặng để đến cơ sở y tế kịp thời.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- “Ăn uống đủ chất giúp cơ thể nhanh hồi phục khi nhiễm siêu vi”.
- “Bù đủ nước và nghỉ ngơi là yếu tố quan trọng trong điều trị nhiễm siêu vi”.
- “Theo dõi dấu hiệu nặng để đi khám kịp thời”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cho người bệnh và người chăm sóc.
- Truyền thông nhóm tại khoa.
- Lồng ghép giáo dục dinh dưỡng trong quá trình khám và điều trị.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, sổ tay hướng dẫn.
- Poster, tranh ảnh minh họa.
- Truyền thông trực tiếp tại buồng bệnh.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá kiến thức và thực hành của người bệnh sau tư vấn.
- Theo dõi thời gian hồi phục và thể trạng người bệnh.
- Ghi nhận ý kiến phản hồi để cải tiến nội dung truyền thông.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. World Health Organization (WHO) 2020. *Nutrition advice for adults during illness*: Hướng dẫn dinh dưỡng hỗ trợ miễn dịch và phục hồi khi mắc bệnh nhiễm trùng do virus.

2. Bộ Y tế Việt Nam: *Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị một số bệnh truyền nhiễm thường gặp*; Viện Dinh dưỡng Quốc gia 2017: *Hướng dẫn dinh dưỡng trong bệnh nhiễm trùng cấp tính*.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh nhiễm siêu vi

Nhiễm siêu vi là tình trạng cơ thể bị xâm nhập và gây bệnh bởi các loại vi rút. Bệnh thường khởi phát cấp tính với các biểu hiện như sốt, đau đầu, đau nhức cơ thể, mệt mỏi, chán ăn, có thể kèm ho, sổ mũi, đau họng hoặc rối loạn tiêu hóa. Đa số trường hợp bệnh có diễn tiến tự giới hạn và có thể tự khỏi sau vài ngày đến một tuần nếu được chăm sóc, theo dõi và dinh dưỡng hợp lý. Tuy nhiên, nếu chăm sóc không đúng, người bệnh dễ mất nước, suy kiệt, kéo dài thời gian bệnh hoặc xuất hiện biến chứng, đặc biệt ở trẻ em, người cao tuổi và người có bệnh nền.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Bù đủ nước và điện giải là ưu tiên hàng đầu.
- Ăn uống đầy đủ, dễ tiêu, phù hợp khả năng ăn của người bệnh.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày, không ép ăn. Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Kết hợp nghỉ ngơi hợp lý, tránh làm việc quá sức.

2. Những vấn đề cần quan tâm

- Theo dõi nhiệt độ, tình trạng mệt mỏi, ăn uống và lượng nước vào - ra.
- Không tự ý dùng thuốc khi chưa có chỉ định của nhân viên y tế.
- Đưa người bệnh đi khám ngay khi có dấu hiệu nặng: sốt cao kéo dài, nôn nhiều, lơ mơ, khó thở, không ăn uống được. Đặc biệt chú ý ở trẻ em, người cao tuổi và người có bệnh nền

3. Nên ăn gì

- Thức ăn mềm, dễ tiêu: Cháo, súp, cơm mềm, canh. Thực phẩm giàu đạm dễ hấp thu: Thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ.
- Rau xanh và trái cây: Rau xanh nấu chín, trái cây tươi giúp bổ sung vitamin và khoáng chất.
- Sữa và chế phẩm từ sữa: Dùng phù hợp với khả năng tiêu hóa của người bệnh.
- Nước uống: Nước đun sôi để nguội, oresol, nước trái cây loãng.

4. Hạn chế ăn gì

- Thực phẩm chiên rán, nhiều dầu mỡ. Đồ ăn cay, nhiều gia vị.
- Nước ngọt có gas, cà phê và đồ uống kích thích. Thức ăn ôi thiu, không đảm bảo vệ sinh.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống

- Nghỉ ngơi đầy đủ, giữ ấm cơ thể.
- Tăng cường vệ sinh cá nhân, rửa tay thường xuyên.
- Che miệng khi ho, hắt hơi để hạn chế lây nhiễm.
- Khi giảm triệu chứng, vận động nhẹ nhàng để phục hồi thể lực.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn uống đủ chất giúp cơ thể nhanh hồi phục khi nhiễm siêu vi”

DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH NHIỄM SIÊU VỊ



Tình trạng cơ thể bị xâm nhập và gây bệnh bởi các loại vi rút



Sốt



Đau đầu



Đau nhức cơ thể



Mệt mỏi

Chán ăn, có thể kèm ho, sổ mũi, đau họng hoặc rối loạn tiêu hóa



Đa số tự khỏi nếu chăm sóc đúng, theo dõi, dinh dưỡng hợp lý

Tránh mất nước, suy kiệt, biến chứng, đặc biệt ở trẻ em, người cao tuổi, người có bệnh nền

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



Bù đủ nước và điện giải

Ăn uống đầy đủ, dễ tiêu



Chia nhỏ bữa ăn trong ngày, không ép ăn



Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm



Kết hợp nghỉ ngơi hợp lý

2. Những vấn đề cần quan tâm



Theo dõi nhiệt độ, tình trạng mệt mỏi, ăn uống và lượng nước vào – ra



Không tự ý dùng thuốc



Đưa người bệnh đi khám ngay khi có dấu hiệu nặng (Sốt cao, nôn nhiều, lơ mơ, khó thở, không ăn uống)



Pay attention tò trẻ em, người cao tuổi, bệnh nền



3. Nên ăn gì



Thức ăn mềm, dễ tiêu

Cháo, súp, cơm mềm, canh



Thực phẩm giàu đạm để hấp thu

Thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ



Rau xanh và trái cây

Rau nấu chín, trái cây tươi



Rau nấu chín, trái cây tươi (vitamins, minerals)



Sữa và chế phẩm



Nước uống

Nước đun sôi, oresol, nước trái cây loãng



4. Hạn chế ăn gì



Thực phẩm chiên rán, nhiều dầu mỡ



Đồ ăn cay, nhiều gia vị



Nước ngọt có gas, cà phê và đồ uống kích thích không đảm bảo vệ sinh



Thức ăn ôi thiu, thức ăn đã hỏng

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống



Nghỉ ngơi đầy đủ, giữ ấm cơ thể



Tăng cường vệ sinh cá nhân, rửa tay thường xuyên



Che miệng khi ho, hắt hơi



Vận động nhẹ nhàng khi giảm triệu chứng

“Ăn uống đủ chất giúp cơ thể nhanh hồi phục khi nhiễm siêu vị”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 15. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH THỦY ĐẬU

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

- Điều trị triệu chứng theo chỉ định của nhân viên y tế, chăm sóc dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao sức đề kháng, hỗ trợ lành tổn thương da, giảm nguy cơ biến chứng và giúp người bệnh hồi phục nhanh.

- Tài liệu này được xây dựng nhằm cung cấp nội dung tư vấn, truyền thông về dinh dưỡng cho người bệnh Thủy đậu, giúp người bệnh và người chăm sóc hiểu đúng và thực hành chế độ ăn uống phù hợp trong suốt quá trình mắc bệnh.

2. Yêu cầu

- Nội dung bảo đảm tính khoa học, chính xác, phù hợp với hướng dẫn chuyên môn của Bộ Y tế.

- Trình bày rõ ràng, dễ hiểu, dễ áp dụng tại gia đình và cơ sở y tế.

- Có tính ứng dụng cao trong tư vấn cá nhân và truyền thông nhóm tại Trung tâm Y tế.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức, thay đổi hành vi và thực hành đúng về dinh dưỡng cho người bệnh thủy đậu nhằm tăng cường miễn dịch, hỗ trợ lành bệnh nhanh và phòng ngừa biến chứng.

2. Mục tiêu cụ thể

- Ít nhất 80% người bệnh hoặc người chăm sóc hiểu được vai trò của dinh dưỡng trong quá trình điều trị Thủy đậu.

- Người bệnh biết lựa chọn thực phẩm phù hợp theo từng giai đoạn của bệnh.

- Người bệnh thực hiện tốt ăn uống, nghỉ ngơi và chăm sóc toàn diện.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Đối tượng: Người bệnh Thủy đậu (trẻ em, người lớn); người chăm sóc.

- Phạm vi áp dụng: Khoa Khám bệnh, khoa Nhi, khoa Nội, khoa Truyền Nhiễm và các đơn vị liên quan tại Trung tâm Y tế.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh thủy đậu

- Thủy đậu là bệnh truyền nhiễm lây lan nhanh qua đường hô hấp và tiếp xúc trực tiếp với dịch từ bóng nước. Bệnh thường diễn tiến lành tính nhưng có thể gây biến chứng nguy hiểm như nhiễm trùng da, viêm phổi, viêm não, đặc biệt ở trẻ nhỏ, người lớn, phụ nữ mang thai và người suy giảm miễn dịch.

- Bệnh thường trải qua các giai đoạn: khởi phát (sốt, mệt mỏi), toàn phát (nổi nhiều bóng nước) và hồi phục (bóng nước khô, bong vảy). Chế độ dinh dưỡng cần được điều chỉnh phù hợp theo từng giai đoạn.

2. Vai trò của dinh dưỡng đối với người bệnh Thủy đậu

- Cung cấp năng lượng giúp cơ thể chống lại vi rút.
- Tăng cường miễn dịch, hỗ trợ quá trình lành da.
- Giảm mệt mỏi, hạn chế sụt cân trong thời gian bệnh.
- Rút ngắn thời gian hồi phục.

3. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh thủy đậu

- Ăn uống đầy đủ, cân đối các nhóm chất.
- Ưu tiên thức ăn mềm, dễ tiêu hóa vì người bệnh thường mệt và có thể bị loét miệng. Chia nhỏ bữa ăn trong ngày.
- Tăng cường vitamin và khoáng chất giúp nâng cao sức đề kháng.
- Uống đủ nước.
- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

4. Dinh dưỡng theo từng giai đoạn của bệnh

4.1. Giai đoạn sốt, mệt nhiều

- Thức ăn lỏng, mềm: cháo, súp, canh.
- Uống nhiều nước: nước đun sôi để nguội, nước trái cây loãng.
- Không ép ăn khi người bệnh chán ăn hoặc buồn nôn.

4.2. Giai đoạn toàn phát (nhiều bóng nước)

- Duy trì thức ăn mềm, dễ nuốt.
- Bổ sung đạm dễ tiêu để hỗ trợ tái tạo da.
- Tránh thực phẩm gây ngứa, kích ứng.

4.3. Giai đoạn hồi phục

- Tăng dần độ đặc và đa dạng thực phẩm.
- Bổ sung rau xanh, trái cây giàu vitamin.
- Ăn uống đủ chất để phục hồi thể trạng.

5. Thực phẩm nên dùng

Cung cấp vitamin A, C giúp tăng sức đề kháng:

- Cháo, cơm mềm, súp, canh.
- Thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ.
- Rau xanh nấu chín mềm.
- Trái cây tươi cam, quýt, bưởi .
- Chuối đu đủ

6. Thực phẩm cần hạn chế

- Thực phẩm cay, nóng, nhiều gia vị.

- Đồ chiên rán, nhiều dầu mỡ, chiên xào.
- Thức ăn cứng, khó nuốt.
- Thực phẩm dễ gây dị ứng.
- Nước ngọt có gas, đồ uống kích thích (rượu bia).

7. Kết hợp dinh dưỡng với chăm sóc và phòng lây nhiễm

- Nghỉ ngơi đầy đủ, tránh gãi làm vỡ bóng nước.
- Giữ vệ sinh cơ thể và da sạch sẽ, khô thoáng.
- Không gãi làm vỡ mụn nước để tránh nhiễm trùng
- Cách ly người bệnh theo hướng dẫn.
- Theo dõi dấu hiệu bội nhiễm nặng (sốt cao kéo dài, mụn mủ, khó thở) cần đến cơ sở y tế.

V. THÔNG DIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- “Ăn uống đầy đủ giúp cơ thể nhanh khỏi thủy đậu”.
- “Dinh dưỡng đúng giúp lành da, hạn chế sẹo”.
- “Theo dõi và chăm sóc đúng để phòng biến chứng thủy đậu”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cho người bệnh và người chăm sóc.
- Truyền thông nhóm tại khoa.
- lồng ghép giáo dục sức khỏe trong quá trình khám và điều trị.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, poster hướng dẫn dinh dưỡng.
- Tranh ảnh minh họa.
- Truyền thông trực tiếp tại buồng bệnh.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá kiến thức, thực hành của người bệnh sau tư vấn.
- Theo dõi thời gian hồi phục và tình trạng da.
- Ghi nhận ý kiến phản hồi để cải tiến nội dung.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. World Health Organization (WHO) 2014. *Varicella and Herpes Zoster Vaccines: WHO Position Paper*. Tài liệu về bệnh thủy đậu và chăm sóc người bệnh.
2. Bộ Y tế Việt Nam 2019: *Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh thủy đậu*; Viện Dinh dưỡng Quốc gia: *Khuyến nghị dinh dưỡng trong bệnh truyền nhiễm ở trẻ em*.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh thủy đậu

Thủy đậu là bệnh truyền nhiễm do vi rút gây ra, lây lan nhanh qua đường hô hấp và tiếp xúc trực tiếp với dịch từ bóng nước. Bệnh thường diễn tiến lành tính nhưng có thể gây biến chứng nguy hiểm như nhiễm trùng da, viêm phổi, viêm não, đặc biệt ở trẻ nhỏ, người lớn, phụ nữ mang thai và người suy giảm miễn dịch.

Bệnh thường trải qua 3 giai đoạn: Khởi phát: sốt, mệt mỏi; Toàn phát: nổi nhiều bóng nước; Hồi phục: bóng nước khô, bong vảy. Chế độ dinh dưỡng hợp lý theo từng giai đoạn giúp cơ thể nhanh hồi phục và hạn chế sẹo.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn uống đầy đủ, cân đối các nhóm chất.
- Ưu tiên thức ăn mềm, dễ tiêu hóa.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày, không ép ăn.
- Uống đủ nước mỗi ngày. Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

2. Những vấn đề cần quan tâm

- Theo dõi sốt, tình trạng da và số lượng bóng nước.
- Tránh gãi làm vỡ bóng nước gây nhiễm trùng và để lại sẹo.
- Phát hiện sớm dấu hiệu bội nhiễm: sốt cao kéo dài, bóng nước sưng đỏ, mưng mủ. Đặc biệt chú ý ở trẻ em, phụ nữ mang thai và người suy giảm miễn dịch.

3. Nên ăn gì

- Thức ăn mềm, dễ nuốt: Cháo, cơm mềm, súp, canh.
- Thực phẩm giàu đạm dễ tiêu: Thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ giúp tái tạo da.
- Rau xanh và trái cây: Rau xanh nấu chín mềm.
- Trái cây tươi giàu vitamin C giúp tăng sức đề kháng, nhanh lành da.
- Nước uống: Nước đun sôi để nguội, nước trái cây loãng.

4. Hạn chế ăn gì

- Thực phẩm cay, nóng, nhiều gia vị. Đồ chiên rán, nhiều dầu mỡ.
- Thực phẩm dễ gây dị ứng. Nước ngọt có gas, cà phê và đồ uống kích thích.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống

- Nghỉ ngơi đầy đủ, tránh vận động mạnh. Giữ vệ sinh da sạch sẽ, khô thoáng.
- Không gãi, không chích vỡ bóng nước.
- Cách ly người bệnh theo hướng dẫn để tránh lây lan. Tái khám ngay khi có dấu hiệu bất thường.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Dinh dưỡng đúng giúp lành da, hạn chế sẹo”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG
TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh thủy đậu

- **Thủy đậu** cho người bệnh thủy đậu, đang erong hoi thủy đậu.
- **Không chần đưng** chien chùng mưng tiên thường, thông chần hiên thái...
- **Nhóm nguy nhom:**
 - Nhón nguy toinioc-TTYT caempops.
 - Nhón tónh 3 proiv risk groups

GIAI ĐOẠN 3 THẬN:



GIAI ĐOẠN KHỞI PHÁT
(Sốt, mệt mỏi)



GIAI ĐOẠN TOÀN PHÁT
(Nổi nhiều bóng nước)



GIAI ĐOẠN HỒI PHỤC
(Bóng nước khô, bong vảy)

1 Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



- Ăn uống đầy đủ, cân đối các nhóm chất.
- Ưu tiên thức ăn mềm, dễ tiêu hóa.
- Chia nhỏ bữa ăn, không ép ăn.
- Uống đủ nước, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

2 Những vấn đề cần quan tâm



- Theo dõi sốt, tình trạng da, bóng nước.
- Tránh gãi làm vỡ bóng nước (nguy cơ nhiễm trùng, sẹo).
- Phát hiện sớm bội nhiễm (sốt cao, bóng nước sưng đỏ, mưng mủ), esp. for risk groups.

3 Nên ăn gì

Thức ăn mềm, dễ nuốt:
Porridge, soup, canh



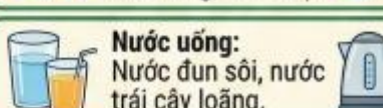
Đạm dễ tiêu:

Thịt nạc, cá, trứng, đậu phụ (lành da).



Trái cây Vitamin C:

Cam, quýt (tăng đề kháng, lành da).



Nước uống:

Nước đun sôi, nước trái cây loãng.

4 Hạn chế ăn gì



- Cay nóng, nhiều gia vị;
- Đồ chiên rán, dầu mỡ.
- Thực phẩm dễ gây dị ứng.
- Nước ngọt có gas, cà phê, chất kích thích.

5 Kết hợp dinh dưỡng với lối sống



- **Nghỉ ngơi** đầy đủ, tránh vận động mạnh.
- **Giữ vệ sinh** da sạch sẽ, khô thoáng.
- Không gãi, không chích vỡ bóng nước.
- **Cách ly** người bệnh, **Tái khám** ngay nếu có dấu hiệu bất thường.

“Dinh dưỡng đúng giúp lành da, hạn chế sẹo”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 16. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức dinh dưỡng cơ bản, dễ hiểu cho người bệnh tăng huyết áp.
- Hỗ trợ thay đổi hành vi ăn uống theo hướng có lợi cho kiểm soát huyết áp.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thực hành dinh dưỡng hợp lý nhằm góp phần kiểm soát huyết áp, giảm nguy cơ biến chứng tim mạch đối với người bệnh tăng huyết áp.

2. Mục tiêu cụ thể

Sau hoạt động truyền thông, người bệnh/người nhà có thể:

- Nêu được vai trò của dinh dưỡng trong điều trị và phòng biến chứng tăng huyết áp. Nhận biết được các nguyên tắc ăn uống phù hợp cho người bệnh tăng huyết áp.
- Lựa chọn được thực phẩm nên dùng và hạn chế trong bữa ăn hằng ngày.
- Thực hiện được chế độ ăn giảm muối, lành mạnh và phù hợp điều kiện gia đình.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh tăng huyết áp đang điều trị nội trú, ngoại trú.
- Người nhà người bệnh. Người có nguy cơ cao mắc tăng huyết áp tại cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh tăng huyết áp

- Tăng huyết áp là bệnh mạn tính, diễn tiến âm thầm, có thể gây tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, suy thận nếu không kiểm soát tốt.
- Bên cạnh dùng thuốc, chế độ ăn uống hợp lý đóng vai trò rất quan trọng trong kiểm soát huyết áp.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh tăng huyết áp

- Ăn nhạt (giảm muối). Ăn đủ chất - cân đối - đa dạng.
- Tăng cường rau xanh và trái cây tươi.
- Hạn chế chất béo bão hòa, cholesterol, đường.
- Duy trì cân nặng hợp lý.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Rau xanh: cải, bông cải, rau muống, rau dền.
- Trái cây: chuối, cam, bưởi, táo, đu đủ.
- Chất đạm tốt: cá, thịt nạc, đậu hũ, đậu đỗ.
- Chất béo lành mạnh: dầu thực vật (đậu nành, mè, oliu).

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Giảm muối trong khẩu phần ăn: khuyến nghị < 5g muối/ngày (khoảng 1 thìa cà

phê). Thịt mỡ, da, nội tạng động vật; Đồ chiên xào nhiều dầu mỡ.

- Bánh kẹo ngọt, nước ngọt có gas; Rượu, bia; hạn chế cà phê, trà đặc.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Ăn đúng bữa, không bỏ bữa. Tăng cường vận động thể lực phù hợp.
- Tuân thủ điều trị và tái khám định kỳ theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

V. THÔNGIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Ăn nhạt để kiểm soát huyết áp tốt.”
2. “Giảm muối hôm nay - phòng biến chứng ngày mai.”
3. “Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng điều trị tăng huyết áp.”

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân tại buồng bệnh/phòng khám.
- Truyền thông nhóm nhỏ trong buổi họp hội đồng người bệnh.

2. Hình thức - phương tiện

- Nói chuyện chuyên đề ngắn (10 - 15 phút).
- Tờ rơi, áp phích treo tại khoa/phòng khám.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá nhanh sau truyền thông bằng câu hỏi miệng.
- Quan sát thay đổi hành vi ăn uống của người bệnh (giảm ăn mặn, lựa chọn thực phẩm phù hợp). Ghi nhận ý kiến phản hồi của người bệnh/người nhà.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2006). Hướng dẫn chế độ ăn bệnh viện. Nhà xuất bản Y học.
2. Bộ Y tế, Bệnh viện Bạch Mai (2015). Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng . Nhà xuất bản Y học.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh tăng huyết áp

Tăng huyết áp là bệnh mạn tính nguy hiểm nhưng có thể kiểm soát tốt nếu dùng thuốc đúng và ăn uống hợp lý.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn nhạt, giảm muối. Ăn đa dạng, đủ chất, nhiều rau xanh.
- Hạn chế mỡ, đường, rượu bia. Giữ cân nặng hợp lý, vận động đều đặn.

2. Giảm muối - việc làm quan trọng nhất

- Lượng muối khuyến nghị: < 5g/ngày ($\approx$ 1 thìa cà phê).
- Hạn chế: muối, nước mắm, bột nêm, hạt nêm.
- Tránh thực phẩm mặn: dưa cà muối, cá khô, mắm, mì gói, đồ hộp.

3. Nên ăn gì

- Rau xanh: cải, bông cải, rau muống, rau dền.
- Trái cây: chuối, cam, bưởi, táo, đu đủ.
- Đạm tốt: cá, thịt nạc, đậu hũ, đậu đỗ.
- Chất béo tốt: dầu thực vật (đậu nành, mè, oliu).

4. Cần hạn chế hoặc tránh

- Thịt mỡ, da, nội tạng động vật.
- Đồ chiên xào nhiều dầu mỡ.
- Bánh kẹo ngọt, nước ngọt có gas.
- Không rượu bia; hạn chế cà phê, trà đặc.

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Ăn đúng bữa, không bỏ bữa. Tập thể dục nhẹ nhàng hằng ngày.
- Uống thuốc đúng chỉ định. Tái khám định kỳ theo hẹn.

THÔNG điệp GHI NHỚ

"Ăn nhạt - sống khỏe - kiểm soát huyết áp tốt"

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG
TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh tăng huyết áp



Tăng huyết áp là bệnh mạn tính nguy hiểm nhưng có thể kiểm soát tốt nếu dùng thuốc đúng và ăn uống hợp lý.



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



Ăn nhạt, giảm muối.



Ăn đa dạng, đủ chất, nhiều rau xanh.



Hạn chế mỡ, đường, rượu bia.



Giữ cân nặng hợp lý, vận động đều đặn.

2. Giảm muối – việc làm quan trọng nhất

Lượng muối khuyến nghị:
< 5g/ngày (≈ 1 thìa cà phê).



Hạn chế: muối, nước mắm, bột nêm, hạt nêm.



Tránh thực phẩm mặn: dưa cà muối, cá khô, mắm, mì gói, đồ hộp.

3. Nên ăn gì



Rau xanh: cải, bông cải, rau muống, rau dền.



Trái cây: chuối, cam, bưởi, táo, đu đủ.



Đạm tốt: cá, thịt nạc, đậu hũ, đậu đỗ.



Chất béo tốt: dầu thực vật (đậu nành, mè, oliu).



4. Cần hạn chế hoặc tránh



Thịt mỡ, da, nội tạng động vật.



Đồ chiên xào nhiều dầu mỡ.



Bánh kẹo ngọt, nước ngọt có gas.



Không rượu bia; hạn chế cà phê, trà đặc.



5. Kết hợp lối sống lành mạnh



Ăn đúng bữa, không bỏ bữa.



Tập thể dục nhẹ nhàng hằng ngày.



Uống thuốc đúng chỉ định.



Tái khám định kỳ theo hẹn.

THÔNG điệp GHI NHỚ

Ăn nhạt - sống khỏe - kiểm soát huyết áp tốt

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 17. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH RỐI LOẠN TIÊU HÓA

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức cơ bản, dễ hiểu về bệnh rối loạn tiêu hóa cho người bệnh và người nhà. Hướng dẫn người bệnh nhận biết sớm triệu chứng và biết cách chăm sóc, phòng ngừa tái phát.

- Góp phần thay đổi hành vi ăn uống theo hướng tốt cho hệ tiêu hóa.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thực hành đúng trong chăm sóc, điều trị và phòng ngừa bệnh rối loạn tiêu hóa cho người bệnh.

2. Mục tiêu cụ thể

Sau hoạt động truyền thông, người bệnh/người nhà có thể:

- Trình bày được khái niệm và nguyên nhân thường gặp bệnh rối loạn tiêu hóa.
- Nêu được nguyên tắc ăn uống, sinh hoạt phù hợp khi bị rối loạn tiêu hóa.
- Thực hiện được các biện pháp phòng ngừa rối loạn tiêu hóa tái phát.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh rối loạn tiêu hóa điều trị nội trú, ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ cao: trẻ em, người cao tuổi, người mắc bệnh mạn tính, người ăn uống không hợp lý.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh rối loạn tiêu hóa

- Rối loạn tiêu hóa là tình trạng hoạt động của hệ tiêu hóa bị rối loạn, thường biểu hiện bằng các triệu chứng như đau bụng, tiêu chảy, táo bón, đầy hơi, buồn nôn... Bệnh có thể gặp ở mọi lứa tuổi và dễ tái phát nếu không điều chỉnh chế độ ăn uống, sinh hoạt hợp lý.

- Nguyên nhân thường gặp: Ăn uống không hợp vệ sinh, thực phẩm ôi thiu, ăn uống không điều độ, ăn quá no hoặc bỏ bữa. Nhiễm khuẩn, virus đường tiêu hóa, căng thẳng, lo âu kéo dài, tác dụng phụ của một số thuốc.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh rối loạn tiêu hóa

- Ăn chín, uống sôi, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm, ăn thức ăn mềm, dễ tiêu, chia nhỏ bữa ăn. Nghỉ ngơi hợp lý, tránh căng thẳng, uống đủ nước.
- Hạn chế thức ăn nhiều dầu mỡ, cay nóng, rượu bia.

3. Thực phẩm nên dùng

- Cháo, súp, cơm mềm.
- Rau xanh nấu chín: rau ngót, bí đỏ, cà rốt.

- Trái cây chín mềm: chuối, táo hấp, đu đủ.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Đồ sống, tái, thực phẩm ôi thiu, đồ chiên xào nhiều dầu mỡ.
- Thức ăn cay, chua, nhiều gia vị, rượu, bia, nước ngọt có gas.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Ăn đúng bữa, đúng giờ, không bỏ bữa, không ăn quá no.
- Bổ sung lợi khuẩn (probiotics): Sữa chua, men vi sinh giúp cân bằng hệ vi khuẩn đường ruột, không dùng thực phẩm ôi thiu, không đảm bảo vệ sinh.
- Giữ vệ sinh cá nhân: rửa tay trước khi ăn, ăn chín uống sôi.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Ăn chín uống sôi - bảo vệ hệ tiêu hóa.”
2. “Ăn uống hợp vệ sinh để phòng rối loạn tiêu hóa.”
3. “Chăm sóc tốt đường ruột - sống khỏe mỗi ngày.”

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cho người bệnh/người nhà tại phòng khám, buồng bệnh.
- Truyền thông nhóm nhỏ trong buổi họp hội đồng người bệnh.

2. Hình thức - phương tiện

- Nói chuyện chuyên đề ngắn (10-15 phút).
- Tờ rơi, áp phích truyền thông tại khoa/phòng khám.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đặt câu hỏi miệng để đánh giá mức độ tiếp thu của người bệnh sau truyền thông về bệnh. Quan sát thay đổi hành vi ăn uống, vệ sinh cá nhân của người bệnh.

- Ghi nhận ý kiến phản hồi của người bệnh/người nhà.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2006). Hướng dẫn chế độ ăn bệnh viện. Nhà xuất bản Y học.
2. Bộ Y tế (2024), Quyết định số 3558/QĐ-BYT ngày 26/11/2024 Ban hành tài liệu chuyên môn “Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng cho các bệnh lý hệ tiêu hóa”, Hà Nội.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh rối loạn tiêu hóa

Rối loạn tiêu hóa thường gặp và dễ tái phát nếu ăn uống, sinh hoạt không hợp lý.

1. Dấu hiệu thường gặp

Đau bụng, đầy hơi, tiêu chảy hoặc táo bón, buồn nôn, chán ăn.

2. Cách phòng ngừa

Ăn chín, uống sôi.

Rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.

Không ăn thực phẩm ôi thiu, không rõ nguồn gốc.

3. Nên ăn gì

- Cháo, súp, thức ăn mềm.
- Rau xanh nấu chín, trái cây chín mềm.

4. Cần tránh

- Đồ sống, cay nóng, nhiều dầu mỡ.
- Rượu bia, nước ngọt có gas.

5. Khi cần đi khám

Tiêu chảy kéo dài, đau bụng nhiều, sốt cao.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn sạch - uống sạch - tiêu hóa khỏe”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG
TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG
DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH RỐI LOẠN TIÊU HÓA

Rối loạn tiêu hóa thường gặp và dễ tái phát nếu ăn uống, sinh hoạt không hợp lý



1 DẤU HIỆU THƯỜNG GẶP

Đau bụng, đầy hơi, tiêu chảy hoặc táo bón, buồn nôn, chán ăn

2 CÁCH PHÒNG NGỪA



- Ăn chín, uống sôi
- Rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh
- Không ăn thực phẩm ôi thiu, không rõ nguồn gốc



3 NÊN ĂN GÌ

- Cháo, súp, thức ăn mềm
- Rau xanh nấu chín, trái cây chín mềm



4 CẦN TRÁNH

- Đồ sống, cay nóng, nhiều dầu mỡ
- Rượu bia, nước ngọt



- Rượu bia, nước ngọt có gas



5 KHI CẦN ĐI KHÁM

- Tiêu chảy kéo dài, đau bụng nhiều, sốt cao



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ: “Ăn sạch - uống sạch - tiêu hóa khỏe”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026
của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 18. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH THOÁI HÓA KHỚP

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức cơ bản, dễ hiểu về bệnh thoái hóa khớp cho người bệnh và người nhà.
- Giúp người bệnh hiểu rõ nguyên nhân, triệu chứng và các biện pháp chăm sóc, điều trị bệnh.
- Hỗ trợ người bệnh thay đổi lối sống, vận động và dinh dưỡng phù hợp nhằm giảm đau, hạn chế tiến triển bệnh.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thực hành đúng trong phòng ngừa, chăm sóc và điều trị bệnh thoái hóa khớp, góp phần cải thiện chất lượng cuộc sống cho người bệnh.

2. Mục tiêu cụ thể

Sau hoạt động truyền thông, người bệnh/người nhà có thể:

- Trình bày được khái niệm và nguyên nhân gây bệnh thoái hóa khớp.
- Nhận biết được các dấu hiệu thường gặp của bệnh.
- Nêu được các nguyên tắc chăm sóc, vận động và dinh dưỡng phù hợp.
- Thực hiện được các biện pháp phòng ngừa thoái hóa khớp tiến triển nặng.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh thoái hóa khớp điều trị nội trú, ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ cao: người cao tuổi, lao động nặng, thừa cân béo phì.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh thoái hóa khớp

- Thoái hóa khớp là bệnh mạn tính, xảy ra do sự thoái hóa sụn khớp và các tổ chức xung quanh khớp, thường gặp ở khớp gối, khớp háng, cột sống, bàn tay. Bệnh tiến triển từ từ, gây đau, hạn chế vận động và ảnh hưởng nhiều đến sinh hoạt hằng ngày nếu không được chăm sóc và điều trị đúng cách.

- Dấu hiệu thường gặp: Đau khớp khi vận động, giảm khi nghỉ ngơi, cứng khớp buổi sáng hoặc sau thời gian bất động, hạn chế vận động khớp, có tiếng lạo xạo khi cử động khớp.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh thoái hoá khớp

- Dinh dưỡng đúng giúp giảm viêm, bảo vệ sụn khớp, giảm đau, làm chậm tiến triển bệnh.
- Duy trì cân nặng hợp lý thừa cân làm tăng áp lực lên khớp gối, háng, cột sống vì mỗi 1kg cân nặng tăng sẽ làm khớp gối chịu thêm 3-4kg lực.

- Ăn đủ chất đạm để tái tạo sụn như: cá hồi, cá mòi, trứng, sữa ít béo, đậu nành, thịt nạc ức gà. Bổ sung canxi và vitamin D giúp xương chắc giúp khớp ổn định, tăng cường thực phẩm chống viêm và bổ sung vitamin bảo vệ sụn.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Ăn đủ chất, cân đối các nhóm thực phẩm, tăng cường rau xanh, trái cây tươi.
- Bổ sung thực phẩm giàu canxi, vitamin D, omega-3, hạn chế thức ăn nhiều dầu mỡ, đường và muối.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thực phẩm nhiều đường như: nước ngọt, bánh kẹo, thức ăn nhanh, đồ chiên rán.
- Thực phẩm chứa nhiều muối như: đồ muối chua, cá khô, mắm.
- Rượu bia và chất kích thích.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Duy trì cân nặng hợp lý, tập luyện thể dục đều đặn, phù hợp lứa tuổi.
- Tránh các tư thế xấu gây áp lực lên khớp, giữ cân nặng hợp lý.
- Khám và điều trị sớm khi có triệu chứng đau khớp, tuân thủ dùng thuốc theo chỉ định của nhân viên y tế. Nghỉ ngơi hợp lý, tránh lao động nặng hoặc vận động quá sức, vận động nhẹ nhàng, tập các bài tập phục hồi chức năng phù hợp.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Vận động hợp lý - bảo vệ khớp lâu dài.”
2. “Kiểm soát cân nặng để giảm đau khớp.”
3. “Chăm sóc khớp tốt - sống khỏe mỗi ngày.”

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cho người bệnh/người nhà tại phòng khám, buồng bệnh.
- Truyền thông nhóm nhỏ trong buổi họp hội đồng người bệnh.

2. Hình thức - phương tiện

- Nói chuyện chuyên đề ngắn (10 - 15 phút).
- Tờ rơi, áp phích truyền thông tại khoa/phòng khám.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá nhanh bằng câu hỏi miệng sau truyền thông.
- Quan sát sự thay đổi hành vi vận động, tuân thủ điều trị của người bệnh.
- Ghi nhận ý kiến phản hồi của người bệnh/người nhà.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng (2012). Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị. Nhà xuất bản Y học.
2. Bộ Y tế (2015). Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng. Nhà xuất bản Y học.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh bệnh thoái hóa khớp

Thoái hóa khớp là bệnh mạn tính thường gặp ở người cao tuổi nhưng có thể kiểm soát tốt nếu chăm sóc đúng cách.

1. Dấu hiệu thường gặp

- Đau khớp khi vận động.
- Cứng khớp buổi sáng.
- Hạn chế vận động.

2. Nên làm gì

- Vận động nhẹ nhàng, đều đặn.
- Giữ cân nặng hợp lý.
- Tuân thủ dùng thuốc theo chỉ định.

3. Nên ăn gì

- Rau xanh, trái cây tươi.
- Cá, sữa, thực phẩm giàu canxi.

4. Cần tránh

- Lao động nặng, mang vác quá sức.
- Thừa cân, béo phì.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Chăm sóc khớp tốt - vận động bền lâu”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG
TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh bệnh thoái hóa khớp



Thoái hóa khớp là bệnh mạn tính thường gặp ở người cao tuổi nhưng có thể kiểm soát tốt nếu chăm sóc đúng cách.



1. Dấu hiệu thường gặp



- Đau khớp khi vận động. !
- Cứng khớp buổi sáng.
- Hạn chế vận động. !

2. Nên làm gì



- Vận động nhẹ nhàng, đều đặn.
- Giữ cân nặng hợp lý.
- Tuân thủ dùng thuốc theo chỉ định.

3. Nên ăn gì



4. Cần tránh



- ✗ - Lao động nặng, mang vác quá sức.
- ✗ - Thừa cân, béo phì.



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“Chăm sóc khớp tốt - vận động bền lâu”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 19. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH TRÀO NGƯỢC DẠ DÀY - THỰC QUẢN

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức cơ bản, dễ hiểu về bệnh trào ngược dạ dày - tá tràng cho người bệnh và người nhà.
- Giúp người bệnh nhận biết sớm triệu chứng, nguyên nhân và các yếu tố làm bệnh nặng hơn.
- Hướng dẫn người bệnh thay đổi chế độ ăn uống, sinh hoạt và tuân thủ điều trị nhằm kiểm soát bệnh hiệu quả, hạn chế biến chứng.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thực hành đúng trong phòng ngừa, chăm sóc và điều trị bệnh trào ngược dạ dày - thực quản, góp phần cải thiện chất lượng cuộc sống cho người bệnh.

2. Mục tiêu cụ thể

Sau hoạt động truyền thông, người bệnh/người nhà có thể:

- Trình bày được khái niệm và nguyên nhân gây bệnh trào ngược dạ dày - tá tràng. Nêu được các nguyên tắc ăn uống, sinh hoạt phù hợp khi mắc bệnh.
- Thực hiện được các biện pháp phòng ngừa tái phát và biến chứng.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh trào ngược dạ dày - tá tràng điều trị nội trú, ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ cao: người ăn uống không điều độ, căng thẳng kéo dài, thừa cân, béo phì.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh trào ngược dạ dày - tá tràng

- Trào ngược dạ dày - tá tràng là tình trạng dịch vị dạ dày trào ngược lên thực quản, gây kích thích và tổn thương niêm mạc thực quản. Bệnh thường diễn tiến mạn tính, dễ tái phát và ảnh hưởng nhiều đến sinh hoạt, giấc ngủ của người bệnh nếu không điều trị đúng cách.

- Nguyên nhân và yếu tố nguy cơ: Rối loạn chức năng cơ thắt thực quản dưới, ăn quá no, ăn khuya, nằm ngay sau ăn. Thừa cân, béo phì, căng thẳng, stress kéo dài, sử dụng rượu bia, cà phê, thuốc lá, và tác dụng phụ của một số thuốc.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh trào ngược dạ dày - tá tràng

- Hạn chế thực phẩm gây kích thích như đồ cay, chua, nhiều gia vị.
- Tuân thủ dùng thuốc theo chỉ định của nhân viên y tế.
- Ăn đúng giờ, chia nhỏ bữa, ăn chậm, nhai kỹ.
- Không nằm ngay sau khi ăn; kê cao đầu khi ngủ.

- Tránh ăn quá no, chia nhỏ bữa ăn.
- Giảm căng thẳng, ngủ đủ giấc.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Thức ăn mềm, dễ tiêu: cháo, súp, cơm mềm.
- Rau xanh, trái cây ít chua: chuối, táo, đu đủ.
- Sữa ít béo, sữa chua (nếu không kích ứng).

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn cay, chua, nhiều dầu mỡ.
- Đồ chiên xào, thức ăn nhanh.
- Cà phê, rượu bia, nước ngọt có gas.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Ăn uống điều độ, đúng giờ.
- Giữ cân nặng hợp lý.
- Không hút thuốc lá.
- Tái khám định kỳ và điều trị sớm khi có triệu chứng.

V. THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Ăn đúng - ngủ đúng - giảm trào ngược.”
2. “Thay đổi lối sống để kiểm soát trào ngược dạ dày.”
3. “Ăn uống điều độ - kiểm soát trào ngược hiệu quả”

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân tại phòng khám, buồng bệnh.
- Truyền thông nhóm nhỏ trong buổi họp hội đồng người bệnh.

2. Hình thức - phương tiện

- Nói chuyện chuyên đề ngắn (10-15 phút).
- Tờ rơi, áp phích treo tại khoa/phòng khám.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá nhanh sau truyền thông bằng câu hỏi miện.
- Quan sát sự thay đổi hành vi ăn uống, sinh hoạt của người bệnh.
- Ghi nhận ý kiến phản hồi của người bệnh/người nhà.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2006). Hướng dẫn điều chế độ ăn bệnh viện . Nhà xuất bản Y học.
2. Bộ Y tế (2024), Quyết định số 3558/QĐ-BYT ngày 26/11/2024 Ban hành tài liệu chuyên môn “Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng cho các bệnh lý hệ tiêu hóa”, Hà Nội.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh trào ngược dạ dày - thực quản

Trào ngược dạ dày - thực quản là bệnh mạn tính nhưng có thể kiểm soát tốt nếu điều trị và sinh hoạt đúng cách.

1. Dấu hiệu thường gặp

- Ợ chua, ợ nóng.
- Nóng rát sau xương ức.
- Đầy bụng, khó tiêu.

2. Nên làm gì

- Ăn đúng giờ, chia nhỏ bữa ăn.
- Kê cao đầu khi ngủ.
- Tuân thủ điều trị theo chỉ định.

3. Nên ăn gì

- Thức ăn mềm, dễ tiêu: cháo, súp, cơm mềm.
- Rau xanh, trái cây ít chua: chuối, táo, đu đủ

4. Nên tránh

- Ăn cay, chua, nhiều dầu mỡ.
- Rượu bia, cà phê, nước ngọt có gas.
- Nằm ngay sau khi ăn.

THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG

“chăm sóc dạ dày tốt - sống khỏe mỗi ngày”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh trào ngược dạ dày - thực quản



Trào ngược dạ dày - thực quản là bệnh mạn tính nhưng có thể kiểm soát tốt nếu điều trị và sinh hoạt đúng cách.

1. Dấu hiệu thường gặp



Ợ chua, ợ nóng.



Nóng rát sau xương ức.



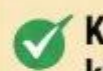
Đầy bụng, khó tiêu.



2. Nên làm gì



Ăn đúng giờ, chia nhỏ bữa ăn.



Kê cao đầu khi ngủ.



Tuân thủ điều trị theo chỉ định.



3. Nên ăn gì



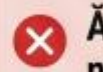
Thức ăn mềm, dễ tiêu: cháo, súp, cơm mềm.



Rau xanh, trái cây ít chua: chuối, táo, đu đủ



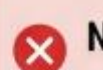
4. Nên tránh



Ăn cay, chua, nhiều dầu mỡ.



Rượu bia, cà phê, nước ngọt có gas.



Nằm ngay sau khi ăn.



THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG
“chăm sóc dạ dày tốt - sống khỏe mỗi ngày”



(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 20. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH RỐI LOẠN LIPID MÁU

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức cơ bản, dễ hiểu về bệnh rối loạn lipid máu cho người bệnh và người nhà.

- Giúp người bệnh hiểu rõ vai trò của chế độ ăn uống, lối sống và tuân thủ điều trị trong kiểm soát lipid máu.

- Góp phần phòng ngừa các biến chứng tim mạch, đột quỵ.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thực hành đúng trong phòng ngừa, chăm sóc và điều trị bệnh rối loạn lipid máu, góp phần giảm nguy cơ biến chứng tim mạch.

2. Mục tiêu cụ thể

Sau hoạt động truyền thông, người bệnh/người nhà có thể:

- Trình bày được khái niệm và nguyên nhân gây rối loạn lipid máu.
- Nhận biết được các yếu tố nguy cơ và biến chứng của bệnh.
- Nêu được các nguyên tắc dinh dưỡng và lối sống phù hợp.
- Thực hiện được các biện pháp phòng ngừa và kiểm soát rối loạn lipid máu.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh rối loạn lipid máu điều trị nội trú, ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ cao: thừa cân béo phì, tăng huyết áp, đái tháo đường.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh rối loạn lipid máu

- Rối loạn lipid máu là tình trạng tăng hoặc giảm bất thường các thành phần lipid trong máu như cholesterol toàn phần, LDL-cholesterol, triglycerid hoặc HDL-cholesterol. Bệnh thường tiến triển âm thầm nhưng là yếu tố nguy cơ hàng đầu gây xơ vữa động mạch, bệnh tim mạch và đột quỵ.

- Nguyên nhân và yếu tố nguy cơ
 - + Chế độ ăn nhiều mỡ động vật, đồ chiên xào.
 - + Ít vận động thể lực, thừa cân, béo phì.
 - + Hút thuốc lá, uống rượu bia.
 - + Bệnh lý nền: tăng huyết áp, đái tháo đường, yếu tố di truyền.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh tăng lipid máu

- Tuân thủ dùng thuốc theo chỉ định của nhân viên y tế.
- Theo dõi lipid máu định kỳ.

- Kết hợp điều trị thuốc với thay đổi lối sống.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Rau xanh, trái cây tươi.
- Cá, đặc biệt cá giàu omega-3 (cá thu, cá hồi).
- Đậu hũ, đậu đỗ.
- Dầu thực vật: dầu mè, dầu đậu nành, dầu oliu.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thịt mỡ, da, nội tạng động vật.
- Đồ chiên xào, thức ăn nhanh.
- Bánh kẹo ngọt, nước ngọt có gas.
- Rượu bia, thuốc lá.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Tập thể dục đều đặn ít nhất 30 phút/ngày.
- Duy trì cân nặng hợp lý.
- Không hút thuốc lá.
- Giữ tinh thần thoải mái, giảm stress.

V. THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Ăn lành mạnh - mỡ máu ổn định”.
2. “Kiểm soát lipid máu để bảo vệ tim mạch”.
3. “Thay đổi lối sống - giảm nguy cơ đột quỵ”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân tại phòng khám, buồng bệnh.
- Truyền thông nhóm nhỏ trong buổi họp hội đồng người bệnh.

2. Hình thức - phương tiện

- Nói chuyện chuyên đề ngắn (10-15 phút).
- Tờ rơi, áp phích treo tại khoa/phòng khám.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá nhanh sau truyền thông bằng câu hỏi miệng.
- Quan sát thay đổi hành vi ăn uống, vận động của người bệnh.
- Ghi nhận ý kiến phản hồi của người bệnh/người nhà.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2006). Hướng dẫn điều chế độ ăn bệnh viện. Nhà xuất bản Y học.
2. Viện Dinh dưỡng (2012). nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị. Nhà xuất bản Y học.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh rối loạn lipid máu

Rối loạn lipid máu tiến triển âm thầm nhưng gây nhiều biến chứng nguy hiểm nếu không kiểm soát tốt.

1. Cần nhớ

- Kiểm tra mỡ máu định kỳ.
- Ăn uống lành mạnh, ít mỡ động vật.
- Tập thể dục đều đặn.

2. Nên làm gì

- Tăng vận động thể lực.
- Kiểm soát cân nặng.
- Uống thuốc đúng theo chỉ định.

3. Nên ăn gì

- Rau xanh, trái cây tươi.
- Cá, đậu hũ, dầu thực vật.

4. Cần tránh

- Thịt mỡ, đồ chiên xào.
- Rượu bia, nước ngọt có gas.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Kiểm soát mỡ máu - bảo vệ trái tim”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

**DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH
RỐI LOẠN LIPID MÁU**

Rối loạn lipid máu tiến triển âm thầm nhưng gây nhiều biến chứng nguy hiểm nếu không kiểm soát tốt.

1

Cần nhớ



Kiểm tra mỡ máu định kỳ



Ăn uống lành mạnh, ít mỡ động vật



Tập thể dục đều đặn

2

Nên làm gì



Tăng vận động thể lực



Kiểm soát cân nặng



Uống thuốc đúng theo chỉ định

3

Nên ăn gì



✓ Rau xanh, trái cây tươi



✓ Cá, đậu hũ, dầu thực vật

4

Cần tránh



Thịt mỡ, đồ chiên xào



Rượu bia, nước ngọt có gas

THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“KIỂM SOÁT MỠ MÁU - BẢO VỆ TRÁI TIM”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 21. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH VIÊM RUỘT THỪA (trước và sau mổ)

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức dinh dưỡng phù hợp cho người bệnh viêm ruột thừa trước và sau phẫu thuật.
- Góp phần hỗ trợ hồi phục sau mổ, giảm biến chứng tiêu hóa, nâng cao hiệu quả điều trị.
- Nội dung đơn giản, dễ hiểu, phù hợp với người bệnh và người nhà.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thực hành đúng về chế độ dinh dưỡng cho người bệnh viêm ruột thừa trong quá trình điều trị và hồi phục.

2. Mục tiêu cụ thể

- Người bệnh và người nhà hiểu được vai trò của dinh dưỡng trong điều trị viêm ruột thừa.
- Thực hiện đúng chế độ ăn theo từng giai đoạn trước và sau mổ.
- Biết lựa chọn thực phẩm phù hợp, hạn chế thực phẩm gây ảnh hưởng không tốt đến đường tiêu hóa.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Đối tượng: người bệnh viêm ruột thừa điều trị nội trú tại Khoa Ngoại và người nhà chăm sóc.
- Phạm vi: Khoa Ngoại, Trung tâm Y tế Giồng Riềng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh viêm ruột thừa

Viêm ruột thừa là tình trạng viêm cấp tính của ruột thừa, thường do tắc nghẽn lòng ruột thừa. Bệnh cần được điều trị kịp thời, chủ yếu bằng phẫu thuật cắt ruột thừa. Chế độ dinh dưỡng hợp lý giúp người bệnh hồi phục nhanh và phòng ngừa biến chứng sau mổ.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh viêm ruột thừa

- Trước mổ: nhịn ăn hoàn toàn để tránh trào ngược khi gây mê.
- Sau mổ:
 - + Ăn từ lỏng đến đặc, từ ít đến nhiều theo sự phục hồi của nhu động ruột.
 - + Chia nhỏ bữa ăn (4 - 6 bữa/ngày).
 - + Dễ tiêu hóa, ít chất béo, không gây kích thích ruột.
 - + Đảm bảo đủ năng lượng, protein, vitamin và khoáng chất.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Giai đoạn sớm sau mổ: cháo loãng, súp khi đã có nhu động ruột (trung tiện).

- Giai đoạn hồi phục: cháo đặc, cơm mềm, thịt nạc, cá hấp, trứng, đậu phụ.
- Rau quả: rau xanh nấu chín, bí đỏ, cà rốt; trái cây chín mềm (chuối, đu đủ).
- Uống đủ nước (1,5 - 2 lít/ngày nếu không chống chỉ định).

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn nhiều dầu mỡ, chiên rán.
- Thực phẩm khó tiêu: măng, ngô, đồ nếp và thức ăn cay nóng, nhiều gia vị.
- Nước có gas, rượu bia, cà phê.
- Rau sống, trái cây xanh trong giai đoạn đầu sau mổ.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi hợp lý, vận động nhẹ nhàng theo hướng dẫn.
- Không tự ý ăn uống khi chưa có chỉ định.
- Theo dõi tình trạng bụng chướng, buồn nôn, nôn, rối loạn tiêu hóa và báo ngay cho nhân viên y tế.

V. THÔNG ĐIệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. Ăn uống đúng cách giúp hồi phục nhanh sau mổ viêm ruột thừa.
2. Ăn từ lỏng đến đặc, tránh thức ăn khó tiêu và nhiều dầu mỡ.
3. Tuân thủ hướng dẫn dinh dưỡng của nhân viên y tế để phòng biến chứng.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Truyền thông trực tiếp: tư vấn, hướng dẫn.
- Giải thích kết hợp hỏi và đáp.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi truyền thông dinh dưỡng.
- Tranh ảnh minh họa tại buồng bệnh.
- Truyền thông nhóm nhỏ tại khoa.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Người bệnh hoặc người nhà nhắc lại được nguyên tắc ăn uống cơ bản.
- Thực hiện đúng chế độ ăn theo từng giai đoạn.
- Giảm các triệu chứng rối loạn tiêu hóa sau mổ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2024), *Quyết định số 3558/QĐ-BYT về việc ban hành tài liệu chuyên môn “Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng cho các bệnh lý hệ tiêu hóa”*, Hà Nội.
2. Trường Đại học Y Dược Cần Thơ (2021), *Giáo trình chăm sóc sức khỏe người lớn có bệnh ngoại khoa I*, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh viêm ruột thừa

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Trước mổ: tuyệt đối nhịn ăn, nhịn uống theo chỉ định để đảm bảo an toàn gây mê.
- Sau mổ:
 - + Ăn từ lỏng đến đặc, từ ít đến nhiều theo sự phục hồi của nhu động ruột.
 - + Ăn từ lỏng đến mềm và trở về bình thường theo hướng dẫn của nhân viên y tế
 - + Chia nhỏ bữa ăn trong ngày
 - + Ưu tiên: Thực phẩm dễ tiêu hóa, giàu đạm và vitamin, ít dầu mỡ
 - + Uống đủ nước nếu không có chống chỉ định

2. Chế độ ăn theo từng giai đoạn

- Giai đoạn sớm sau mổ: cháo loãng, súp khi có nhu động ruột (trung tiện)
- Giai đoạn hồi phục:
 - + Cháo đặc, cơm mềm.
 - + Thịt nạc, cá hấp, trứng, đậu phụ.
 - + Rau nấu chín, trái cây chín mềm.

3. Nên ăn gì

- Tinh bột: cháo, cơm mềm.
- Chất đạm: thịt nạc, cá, trứng, đậu hũ.
- Rau củ, trái cây: bí đỏ, cà rốt, rau xanh nấu chín, chuối, đu đủ.

4. Cần hạn chế hoặc tránh

- Đồ chiên rán, nhiều dầu mỡ.
- Thức ăn cay nóng, nhiều gia vị.
- Thực phẩm khó tiêu: măng, ngô, đồ nếp.
- Rau sống, trái cây xanh.
- Rượu bia, nước ngọt có gas.

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi hợp lý, vận động nhẹ theo hướng dẫn.
- Không tự ý ăn uống ngoài chỉ định.
- Báo ngay cho nhân viên y tế khi có đau bụng tăng, buồn nôn, nôn, chướng bụng.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn uống đúng cách - Hồi phục nhanh - Phòng biến chứng sau mổ viêm ruột thừa”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG



TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh viêm ruột thừa



1 Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



Trước mổ: tuyệt đối nhịn ăn, nhịn uống...

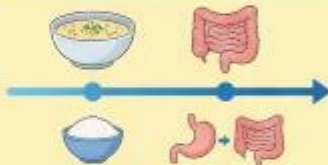


Sau mổ:

- Ăn từ lỏng đến đặc, từ ít đến nhiều...
- Ăn từ lỏng đến mềm và trở về bình thường...
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày
- **Ưu tiên:** Thực phẩm dễ tiêu hóa, giàu đạm và vitamin, ít dầu mỡ
- Uống đủ nước...



2 Chế độ ăn theo từng giai đoạn



- **Giai đoạn sớm sau mổ:** cháo loãng, súp...

- **Giai đoạn hồi phục:**

- Cháo đặc, cơm mềm.
- Thịt nạc, cá hấp, trứng, đậu phụ.
- Rau nấu chín, trái cây chín mềm.



3 Nên ăn gì



- **Tinh bột:** cháo, cơm mềm.
- **Chất đạm:** thịt nạc, cá, trứng, đậu hũ.
- **Rau củ, trái cây:** bí đỏ, cà rốt, rau xanh nấu chín, chuối, đu đủ.



4 Cần hạn chế hoặc tránh



- Đồ chiên rán, nhiều dầu mỡ.
- Thức ăn cay nóng, nhiều gia vị.
- Thực phẩm khó tiêu: măng, ngô, đồ nếp.
- Rau sống, trái cây xanh.
- Rượu bia, nước ngọt có gas.



5 Kết hợp lối sống lành mạnh



- Nghỉ ngơi hợp lý, vận động nhẹ...
- Không tự ý ăn uống ngoài chỉ định.
- Báo ngay cho nhân viên y tế...



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

**“Ăn uống đúng cách - Hồi phục nhanh
Phòng biến chứng sau mổ viêm ruột thừa”**

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 22. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH SỎI TÚI MẬT (trước và sau mổ)

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

Cung cấp kiến thức dinh dưỡng phù hợp cho người bệnh sỏi túi mật trong quá trình điều trị và sau phẫu thuật.

Góp phần giảm triệu chứng đau, hạn chế biến chứng và hỗ trợ phục hồi sức khỏe.

2. Yêu cầu

- Nội dung chính xác, dựa trên hướng dẫn chuyên môn.
- Trình bày rõ ràng, dễ hiểu, dễ áp dụng.
- Phù hợp với người bệnh và người nhà tại Khoa Ngoại.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi ăn uống đúng cho người bệnh sỏi túi mật nhằm hỗ trợ điều trị và phòng ngừa biến chứng.

2. Mục tiêu cụ thể

- Sau truyền thông, người bệnh và người nhà có thể:
- Hiểu được vai trò của dinh dưỡng trong bệnh sỏi túi mật.
- Nêu được nguyên tắc ăn uống trước và sau phẫu thuật nội soi cắt túi mật.
- Lựa chọn đúng thực phẩm nên ăn và thực phẩm cần hạn chế.
- Tuân thủ hướng dẫn dinh dưỡng của nhân viên y tế.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- **Đối tượng:** người bệnh sỏi túi mật trước và sau phẫu thuật cắt túi mật điều trị tại Khoa Ngoại và người nhà chăm sóc.

- **Phạm vi:** Khoa Ngoại, Trung tâm Y tế Giồng Riềng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh sỏi túi mật

- Sỏi túi mật là tình trạng hình thành sỏi trong túi mật do rối loạn chuyển hóa các thành phần của dịch mật. Bệnh có thể gây đau hạ sườn phải, buồn nôn, đầy bụng và có nguy cơ biến chứng viêm túi mật, tắc mật.

- Phẫu thuật nội soi cắt túi mật là phương pháp điều trị phổ biến. Chế độ dinh dưỡng hợp lý trước và sau mổ giúp người bệnh hồi phục nhanh và giảm rối loạn tiêu hóa.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh sỏi túi mật

- Trước phẫu thuật
- + Ăn ít chất béo, hạn chế mỡ động vật.

- + Chia nhỏ bữa ăn, tránh ăn quá no.
- + Thức ăn dễ tiêu hóa, hạn chế chiên rán.
- + Tuân thủ nhịn ăn trước mổ theo chỉ định của nhân viên y tế.
- Sau phẫu thuật nội soi cắt túi mật
- + Ăn từ lỏng đến mềm trở về bình thường theo hướng dẫn.
- + Giảm chất béo trong thời gian đầu sau mổ.
- + Chia nhỏ bữa ăn, ăn chậm, nhai kỹ.
- + Uống đủ nước nếu không chống chỉ định.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Sau mổ giai đoạn sớm: cháo loãng, súp.
- Giai đoạn hồi phục:
- + Cháo đặc, cơm mềm
- + Thịt nạc, cá hấp, trứng (ăn vừa phải), đậu hũ
- + Rau xanh nấu chín: bí đỏ, cà rốt, rau cải
- + Trái cây chín mềm: chuối, táo, đu đủ

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thịt mỡ, da, nội tạng động vật
- Đồ chiên rán, thức ăn nhiều dầu mỡ
- Thức ăn cay nóng, nhiều gia vị
- Rượu bia, nước ngọt có gas
- Thực phẩm khó tiêu trong giai đoạn sớm sau mổ

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi hợp lý, vận động nhẹ nhàng theo hướng dẫn.
- Không ăn quá no, không bỏ bữa.
- Theo dõi các dấu hiệu bất thường: đau bụng tăng, buồn nôn, tiêu chảy kéo dài.
- Tuân thủ tái khám và điều trị theo hẹn.

V. THÔNG ĐIệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. Ăn ít dầu mỡ giúp giảm rối loạn tiêu hóa sau cắt túi mật.
2. Ăn từ lỏng đến đặc, chia nhỏ bữa giúp cơ thể thích nghi sau mổ.
3. Tuân thủ hướng dẫn dinh dưỡng của nhân viên y tế để hồi phục nhanh.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn, giải thích trực tiếp tại buồng bệnh.
- Hỏi và đáp, hướng dẫn thực hành.

2. Hình thức - phương tiện

- Tài liệu truyền thông dinh dưỡng.
- Torr rơi, tranh ảnh minh họa.
- Truyền thông nhóm nhỏ tại khoa.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Người bệnh và người nhà nhắc lại được nguyên tắc ăn uống trước và sau mổ.
- Thực hiện đúng chế độ ăn theo hướng dẫn.
- Giảm tình trạng rối loạn tiêu hóa sau phẫu thuật.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2024), *Quyết định số 3558/QĐ-BYT về việc ban hành tài liệu chuyên môn “Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng cho các bệnh lý hệ tiêu hoá”*, Hà Nội.
2. Dahmiwal, T., Zade, A., Tote, D., Reddy, S., & Sudabattula, K. (2024). *Dietary Considerations in Cholecystectomy: Investigating the Impact of Various Dietary Factors on Symptoms and Outcomes*. *Cureus*, 16(5), e61183. <https://doi.org/10.7759/cureus.61183>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh sỏi túi mật

Sỏi túi mật là bệnh lý đường mật thường gặp. Phẫu thuật nội soi cắt túi mật là phương pháp điều trị hiệu quả. Chế độ dinh dưỡng hợp lý trước và sau mổ giúp giảm rối loạn tiêu hóa, hồi phục nhanh và nâng cao sức khỏe.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn ít dầu mỡ, hạn chế mỡ động vật.
- Chia nhỏ bữa ăn, tránh ăn quá no.
- Thức ăn dễ tiêu hóa, chế biến luộc, hấp.
- Uống đủ nước nếu không có chống chỉ định.

2. Dinh dưỡng trước phẫu thuật

- Ăn nhẹ, ít chất béo.
- Tránh đồ chiên rán, cay nóng.
- Không ăn quá no, hạn chế rượu bia.
- Tuân thủ nhịn ăn trước mổ theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

3. Dinh dưỡng sau phẫu thuật

- Giai đoạn sớm sau mổ: cháo loãng, súp.
- Giai đoạn hồi phục:
 - + Cháo đặc, cơm mềm.
 - + Thịt nạc, cá hấp, trứng (ăn vừa phải), đậu hũ.
 - + Rau xanh nấu chín, trái cây chín mềm.

4. Cần hạn chế hoặc tránh

- Thịt mỡ, da, nội tạng động vật và đồ chiên rán, nhiều dầu mỡ
- Thức ăn cay nóng, nhiều gia vị.
- Rượu bia, nước ngọt có gas.
- Thực phẩm khó tiêu trong thời gian đầu sau mổ.

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Đúng bữa, không bỏ bữa.
- Ăn chậm, nhai kỹ.
- Vận động nhẹ nhàng theo hướng dẫn.
- Tái khám đúng hẹn, báo nhân viên y tế khi có đau bụng tăng, tiêu chảy kéo dài.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn ít dầu mỡ - Chia nhỏ bữa ăn - Hồi phục tốt sau cắt túi mật”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh sỏi túi mật



Sỏi túi mật là bệnh lý đường mật thường gặp. Phẫu thuật nội soi cắt túi mật là phương pháp điều trị hiệu quả. Chế độ dinh dưỡng hợp lý trước và sau mổ giúp giảm rối loạn tiêu hóa, hồi phục nhanh và nâng cao sức khỏe.



1 Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



- Ăn ít dầu mỡ, hạn chế mỡ động vật.



- Chia nhỏ bữa ăn, tránh ăn quá no.



- Thức ăn dễ tiêu hóa, chế chế biến luộc, hấp.



- Uống đủ nước nếu không có chống chỉ định.

2 Dinh dưỡng trước phẫu thuật



- Ăn nhẹ, ít chất béo.



- Tránh đồ chiên rán, cay nóng.



- Không ăn quá no, hạn chế rượu bia.



- Tuân thủ nhịn ăn trước mổ theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

3 Dinh dưỡng sau phẫu thuật



- Giai đoạn sớm sau mổ: cháo loãng, súp.

- Giai đoạn hồi phục:

+ Cháo đặc, cơm mềm.

+ Thịt nạc, cá hấp, trứng (ăn và vừa phải), đậu hũ.

+ Rau xanh nấu chín, trái cây chín mềm.



4 Cần hạn chế hoặc tránh



- Thịt mỡ, da, nội tạng động vật và đồ chiên rán, nhiều dầu mỡ



- Thức ăn cay nóng, nhiều gia vị.



- Rượu bia, nước ngọt có gas.



- Thực phẩm khó tiêu trong thời gian đầu sau mổ.

5 Kết hợp lối sống lành mạnh



- Đúng bữa, không bỏ bữa.



- Ăn chậm, nhai kỹ.



- Vận động nhẹ nhàng theo hướng dẫn.



- Tái khám đúng hẹn, báo nhân viên y tế khi có đau bụng tăng, tiêu chảy kéo dài.

THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ
“Ăn ít dầu mỡ - Chia nhỏ bữa ăn -
Hồi phục tốt sau cắt túi mật”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 23. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH SỎI NIỆU QUẢN (trước và sau phẫu thuật tán sỏi nội soi)

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

1. Mục đích

Cung cấp kiến thức dinh dưỡng phù hợp cho người bệnh sỏi niệu quản trước và sau phẫu thuật tán sỏi nội soi. Hỗ trợ đào thải sỏi, phục hồi sau can thiệp và phòng ngừa tái phát sỏi đường tiết niệu.

2. Yêu cầu

- Nội dung chính xác, khoa học, dễ hiểu và dễ áp dụng.
- Phù hợp với người bệnh và người nhà tại Khoa Ngoại.
- Áp dụng linh hoạt trong truyền thông trực tiếp và gián tiếp.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi ăn uống đúng cho người bệnh sỏi niệu quản nhằm hỗ trợ điều trị và phòng ngừa tái phát sau tán sỏi nội soi.

2. Mục tiêu cụ thể

Sau truyền thông, người bệnh và người nhà có thể:

- Trình bày được vai trò của dinh dưỡng trong bệnh sỏi niệu quản.
- Nêu được nguyên tắc ăn uống trước và sau phẫu thuật tán sỏi nội soi.
- Lựa chọn đúng thực phẩm nên dùng và thực phẩm cần hạn chế.
- Tuân thủ hướng dẫn dinh dưỡng và điều trị của nhân viên y tế.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

Đối tượng: Người bệnh sỏi niệu quản trước và sau phẫu thuật tán sỏi nội soi điều trị tại Khoa Ngoại và người nhà chăm sóc.

Phạm vi: Khoa Ngoại, Trung tâm Y tế Giồng Riềng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh sỏi niệu quản

- Sỏi niệu quản là tình trạng sỏi từ thận di chuyển xuống niệu quản, gây tắc nghẽn dòng nước tiểu, đau quặn thận, tiểu buốt, tiểu máu và có thể gây nhiễm trùng hoặc suy thận nếu không điều trị kịp thời.

- Phẫu thuật tán sỏi nội soi là phương pháp điều trị hiệu quả. Chế độ dinh dưỡng hợp lý trước và sau can thiệp giúp phục hồi nhanh và giảm nguy cơ tái phát.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh sỏi niệu quản

Trước phẫu thuật tán sỏi nội soi:

- Ăn uống cân đối, dễ tiêu hóa.
- Hạn chế muối và đạm động vật.

- Tránh rượu bia, chất kích thích.
- Uống đủ nước nhưng tuân thủ nhịn ăn - uống trước mổ theo chỉ định.

Sau phẫu thuật tán sỏi nội soi:

- Uống nhiều nước (2 - 2,5 lít/ngày nếu không chống chỉ định) để hỗ trợ đào thải mảnh sỏi.

- Ăn từ lỏng đến mềm trở về bình thường theo hướng dẫn.
- Chia nhỏ bữa ăn, ăn nhạt.
- Hạn chế thực phẩm làm tăng nguy cơ tạo sỏi.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Nước: nước lọc, nước canh, nước trái cây pha loãng.
- Tinh bột: cháo, cơm, bánh mì.
- Đạm thực vật: đậu hũ, đậu đỗ.
- Rau xanh: cải xanh, bắp cải, bí đỏ, cà rốt.
- Trái cây: chuối, táo, lê, dưa hấu (ăn vừa phải).

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thực phẩm nhiều muối: mắm, dưa cà muối, đồ hộp.
- Thịt đỏ, phủ tạng động vật.
- Thực phẩm giàu oxalat: rau muống, rau dền, socola, trà đặc.
- Rượu bia, nước ngọt có gas.
- Gia vị cay nóng, thức ăn nhiều dầu mỡ.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Uống nước đều trong ngày, không đợi khát.
- Không nhịn tiểu.
- Vận động nhẹ nhàng, tránh ngồi hoặc nằm lâu.
- Giữ vệ sinh đường tiết niệu.
- Tuân thủ tái khám và dùng thuốc theo chỉ định.

V. THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. Uống đủ nước mỗi ngày giúp đào thải mảnh sỏi và phòng tái phát.
2. Ăn nhạt, hạn chế đạm động vật để bảo vệ hệ tiết niệu.
3. Tuân thủ hướng dẫn dinh dưỡng và điều trị sau tán sỏi nội soi.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn, giải thích trực tiếp tại buồng bệnh.
- Hỏi và đáp, hướng dẫn thực hành.

2. Hình thức - phương tiện

- Tài liệu truyền thông dinh dưỡng.
- Tờ rơi, tranh ảnh minh họa.
- Truyền thông nhóm nhỏ tại khoa.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Người bệnh và người nhà nhắc lại được nguyên tắc ăn uống cơ bản.
- Thực hiện đúng chế độ uống nước và ăn nhạt.
- Góp phần giảm tỷ lệ tái phát sỏi niệu quản sau điều trị.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trường Đại học Y Dược Cần Thơ (2021), Giáo trình chăm sóc sức khỏe người lớn có bệnh ngoại khoa I, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
2. InformedHealth.org [Internet]. Cologne, Germany: Institute for Quality and Efficiency in Health Care (IQWiG); 2006-. Kidney stones: Learn More - Preventing kidney stones. [Updated 2023 Mar 1]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK348941>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh sỏi niệu quản (trước và sau tán sỏi nội soi)

Sỏi niệu quản là bệnh lý thường gặp của đường tiết niệu, gây đau quặn thận, tiểu buốt, tiểu máu. Chế độ dinh dưỡng hợp lý trước và sau tán sỏi nội soi giúp đào thải sỏi, hồi phục nhanh và phòng tái phát.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Uống nhiều nước hằng ngày (2 - 2,5 lít/ngày nếu không chống chỉ định).
- Ăn nhạt, giảm muối.
- Ăn cân đối, dễ tiêu hóa.
- Chia nhỏ bữa ăn, không nhịn tiểu.

2. Uống đủ nước - việc làm quan trọng nhất

- Uống nước đều trong ngày, không đợi khát.
- Ưu tiên: nước lọc, nước canh, nước trái cây pha loãng sau tán sỏi: uống nhiều nước giúp đào thải mảnh sỏi.
- Tránh: rượu bia, nước ngọt có gas.

3. Nên ăn gì

- Tinh bột: cơm, cháo, bánh mì.
- Đạm tốt: cá, thịt nạc, trứng (ăn vừa phải), đậu hũ.
- Rau xanh: bắp cải, cải xanh, bí đỏ, cà rốt.
- Trái cây: chuối, táo, lê, dưa hấu (ăn vừa phải).

4. Cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn nhiều muối: mắm, dưa cà muối, đồ hộp.
- Thịt đỏ, nội tạng động vật.
- Thực phẩm giàu oxalat: rau muống, rau dền, socola, trà đặc.
- Gia vị cay nóng, thức ăn nhiều dầu mỡ.

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Uống nước đều, không nhịn tiểu.
- Vận động nhẹ nhàng, tránh ngồi hoặc nằm lâu.
- Giữ vệ sinh đường tiết niệu.
- Tuân thủ dùng thuốc và tái khám theo hẹn.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Uống đủ nước - Ăn nhạt - Phòng tái phát sỏi niệu quản”

SỞ Y TẾ TỈNH KIÊN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh sỏi niệu quản (trước và sau tán sỏi nội soi)



Sỏi niệu quản là bệnh lý thường gặp của đường tiết niệu, gây đau quặn thận, tiểu buốt, tiểu máu. Chế độ dinh dưỡng hợp lý trước và sau tán sỏi nội soi giúp đào thải sỏi, hồi phục nhanh và phòng tái phát.

1 Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



Uống nhiều nước hàng ngày (2 - 2,5 lít/ngày nếu không chống chỉ định)



Ăn nhạt, giảm muối



Ăn cân đối, dễ tiêu hóa



Chia nhỏ bữa ăn, không nhịn tiểu

2 Uống đủ nước - việc làm quan trọng nhất



Uống nước đều trong ngày, không đợi khát.



Ưu tiên: nước lọc, nước canh, nước trái cây pha loãng sau tán sỏi; uống nhiều nước giúp đào thải mảnh sỏi.

Tránh: rượu bia, nước ngọt có gas.

3 Nên ăn gì



Tinh bột: cơm, cháo, bánh mì.



Đạm tốt: cá, thịt nạc, trứng (ăn vừa phải), đậu hũ.



Rau xanh: bắp cải, cải xanh, bí đỏ, cà rốt.



Trái cây: chuối, táo, lê, dưa hấu (ăn vừa phải).

4 Cần hạn chế hoặc tránh



Thức ăn nhiều muối: mắm, dưa cà muối, đồ hộp.



Thịt đỏ, nội tạng động vật.



Thực phẩm giàu oxalat: rau muống, rau dền, dền, socola, trà đặc.



Gia vị cay nóng, thức ăn nhiều dầu mỡ.

5 Kết hợp lối sống lành mạnh



Uống nước đều, không nhịn tiểu.
Vận động nhẹ nhàng, tránh ngồi hoặc nằm lâu.
Giữ vệ sinh đường tiết niệu.
Tuân thủ dùng thuốc và tái khám theo hẹn.

THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“Uống đủ nước - Ăn nhạt - Phòng tái phát sỏi niệu quản”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 24. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH CHẤN THƯƠNG PHẦN MỀM

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

Cung cấp kiến thức về chế độ ăn uống giúp giảm sưng viêm, thúc đẩy quá trình tái tạo mô và phục hồi vận động nhanh chóng cho người bệnh.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung: giúp người bệnh hiểu và thực hành đúng chế độ dinh dưỡng để rút ngắn thời gian hồi phục.

2. Mục tiêu cụ thể: người bệnh liệt kê được 3 nhóm thực phẩm nên tăng cường và 3 nhóm nên tránh.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Đối tượng: người bệnh bị bầm tím, bong gân, rách cơ hoặc tổn thương mô mềm nhẹ không cần phẫu thuật phức tạp tại Khoa Ngoại và người nhà chăm sóc.

- Phạm vi: Khoa Ngoại, Trung tâm Y tế Giồng Riềng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh: Chấn thương phần mềm là tổn thương ở da, cơ, gân, dây chằng. Dinh dưỡng đúng giúp giảm đau, chống nhiễm trùng và nhanh lành vết thương.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng

- Ưu tiên thực phẩm giàu đạm để tái tạo cơ.
- Tăng cường chất chống oxy hóa để giảm viêm.
- Đảm bảo đủ năng lượng để cơ thể hồi phục.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Đạm chất lượng cao: thịt nạc, cá, trứng, sữa, các loại đậu giúp xây dựng lại các mô bị tổn thương.

- Vitamin C: cam, bưởi, ổi, dâu tây giúp sản sinh Collagen kết nối các mô.
- Kẽm: có trong hàu, thịt bò, ngũ cốc giúp đẩy nhanh tốc độ lành vết thương.
- Chất béo Omega-3: cá hồi, hạt chia, quả óc chó giúp giảm sưng viêm tự nhiên.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh:

- Rượu bia và chất kích thích: làm chậm quá trình lành vết thương và tăng sưng nề. Thực phẩm nhiều đường: bánh kẹo, nước ngọt gây tăng phản ứng viêm trong cơ thể.

- Thực phẩm chế biến sẵn: chứa nhiều muối và chất bảo quản không tốt cho quá trình hồi phục.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh:

- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh vận động mạnh quá sớm tại vùng bị thương.
- Ngủ đủ giấc (7 - 8 giờ/ngày) để cơ thể tự sửa chữa mô.
- Chườm lạnh trong 48 giờ đầu theo chỉ dẫn của bác sĩ.

V. THÔNGIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. Đủ đạm, giàu Vitamin - Mau lành chấn thương.
2. Ăn đúng, ngủ đủ - Phục hồi thần tốc.
3. Nói không với rượu bia để nhanh về với vận động.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

- 1. Phương pháp:** tư vấn trực tiếp hoặc hướng dẫn nhóm nhỏ.
- 2. Hình thức - phương tiện:** tờ rơi, áp phích tại phòng bệnh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế Viện Dinh dưỡng (2018), Dinh dưỡng lâm sàng, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
2. Giraldo-Vallejo, J. E., Cardona-Guzmán, M. Á., Rodríguez-Alcivar, E. J., Kočí, J., Petro, J. L., Kreider, R. B., Cannataro, R., & Bonilla, D. A. (2023). Nutritional Strategies in the Rehabilitation of Musculoskeletal Injuries in Athletes: A Systematic Integrative Review. *Nutrients*, 15(4), 819. <https://doi.org/10.3390/nu15040819>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh chấn thương phần mềm

Chấn thương phần mềm (cơ, gân, dây chằng) cần một chế độ dinh dưỡng đặc biệt để giảm sưng viêm, tái tạo mô và phục hồi vận động nhanh chóng.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

Tăng cường đạm và vitamin: giúp xây dựng lại các sợi cơ và mô liên kết bị tổn thương. Chống viêm tự nhiên: ưu tiên thực phẩm giàu Omega-3 và chất chống oxy hóa. Cung cấp đủ năng lượng: đảm bảo cơ thể không bị suy nhược trong quá trình tự chữa lành.

2. Bổ sung Đạm và Vitamin C - Chìa khóa phục hồi

- Đạm (Protein): là nguyên liệu chính để tái tạo tế bào cơ và gân.
- Vitamin C: đóng vai trò quan trọng trong việc tổng hợp Collagen - "chất keo" kết nối các mô bị rách.
- Kẽm: thúc đẩy tốc độ phân chia tế bào, giúp vết thương mau khép miệng và giảm nguy cơ nhiễm trùng.

3. Nên ăn gì

- Thực phẩm giàu đạm: thịt heo nạc, ức gà, trứng, cá, đậu hũ.
- Trái cây giàu Vitamin C: cam, bưởi, ổi, dâu tây, kiwi.
- Rau củ quả tươi: bông cải xanh, ớt chuông, cà rốt (giàu Beta-carotene).
- Chất béo tốt (Omega-3): cá hồi, hạt chia, hạt óc chó, dầu oliu để giảm sưng nề.

4. Cần hạn chế hoặc tránh

- Rượu, bia: làm chậm quá trình tổng hợp protein và kéo dài thời gian phục hồi mô. Thực phẩm nhiều đường: bánh kẹo, nước ngọt (gây tăng phản ứng viêm, làm vết thương lâu lành).
- Thực phẩm chế biến sẵn: đồ hộp, xúc xích, thực phẩm chứa nhiều chất bảo quản và muối.
- Thuốc lá: làm hẹp mạch máu, giảm lưu lượng máu nuôi dưỡng vùng bị chấn thương.

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi tích cực: tránh vận động mạnh tại vùng tổn thương nhưng có thể tập nhẹ nhàng các bộ phận khác.
- Ngủ đủ giấc: quá trình tái tạo mô diễn ra mạnh mẽ nhất khi bạn đang ngủ.
- Chườm lạnh đúng cách: thực hiện trong 48 giờ đầu để giảm sưng theo hướng dẫn của bác sĩ.

THÔNG điệp GHI NHỚ

"Dinh dưỡng đúng cách - Chấn thương mau lành - Sớm ngày vận động"

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh chấn thương phần mềm

Chấn thương phần mềm (cơ, gân, dây chằng) cần một chế độ dinh dưỡng đặc biệt để giảm sưng viêm, tái tạo mô và phục hồi vận động nhanh chóng.



1 Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



Tăng cường đạm và vitamin: giúp xây dựng lại các sợi cơ và mô liên kết bị tổn thương.



Chống viêm tự nhiên: ưu tiên thực phẩm giàu **Omega-3** và chất chống oxy hóa.



Cung cấp đủ năng lượng: đảm bảo cơ thể không bị suy nhược trong quá trình tự chữa lành.



2 Bổ sung Đạm và Vitamin C - Chìa khóa phục hồi



Đạm (Protein): là nguyên liệu chính để tái tạo tế bào cơ và gân.



Vitamin C: đóng vai trò quan trọng trong việc tổng hợp **Collagen** - "chất keo" kết nối các mô bị rách.



Kẽm: thúc đẩy tốc độ phân chia tế bào, giúp vết thương mau khép miệng và giảm nguy cơ nhiễm trùng.

3 Nên ăn gì



Thực phẩm giàu đạm:
thịt heo nạc, ức gà, trứng, cá, đậu hũ



Trái cây giàu Vitamin C:
cam, bưởi, ổi, dâu tây, kiwi



Rau củ quả tươi:
bông cải xanh, ớt chuông, cà rốt (giàu Beta-carotene)



Chất béo tốt (Omega-3):
cá hồi, hạt chia, hạt óc chó, dầu oliu để giảm sưng nề

4 Cần hạn chế hoặc tránh



Rượu, bia: làm chậm quá trình tổng hợp protein và kéo dài thời gian phục hồi mô



Thực phẩm nhiều đường:
bánh kẹo, nước ngọt (gây tăng phản ứng viêm, làm vết thương lâu lành)



Thực phẩm chế biến sẵn:
đồ hộp, xúc xích, thực phẩm chứa nhiều chất bảo quản và muối



Thuốc lá: làm hẹp mạch máu, giảm lưu lượng máu nuôi dưỡng vùng bị chấn thương

5 Kết hợp lối sống lành mạnh



Nghỉ ngơi tích cực: tránh vận động mạnh tại vùng tổn thương nhưng có thể tập nhẹ nhàng các bộ phận khác

Ngủ đủ giấc: quá trình tái tạo mô diễn ra mạnh mẽ nhất khi bạn đang ngủ

Chườm lạnh đúng cách: thực hiện trong 48 giờ đầu để giảm sưng theo hướng dẫn của bác sĩ



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

"Dinh dưỡng đúng cách - Chấn thương mau lành - Sớm ngày vận động"

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYP ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 25. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH GẦY XƯƠNG (áp dụng cho điều trị bảo tồn và phẫu thuật kết hợp xương)

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

Cung cấp kiến thức về chế độ ăn uống giúp nhanh liền xương, ngăn ngừa teo cơ và giảm thiểu biến chứng sau phẫu thuật hoặc bất động lâu ngày.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung: nâng cao nhận thức về vai trò của dinh dưỡng trong việc phục hồi cấu trúc xương.

2. Mục tiêu cụ thể: người bệnh biết cách lựa chọn thực phẩm giàu Canxi, Vitamin D và Protein trong thực đơn hàng ngày.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Đối tượng: người bệnh gãy xương đang điều trị ngoại trú hoặc nội trú, bao gồm cả trường hợp bó bột và sau phẫu thuật kết hợp xương.

- Phạm vi: Khoa Ngoại, Trung tâm Y tế Giồng Riềng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh: Gãy xương là sự mất tính liên tục của xương. Quá trình liền xương cần rất nhiều năng lượng và dưỡng chất để hình thành can xương.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng

- Cung cấp đủ năng lượng và Protein để tái tạo mô.
- Tăng cường vi chất (Canxi, Magie, Kẽm) và các Vitamin hỗ trợ hấp thụ xương.
- Cung cấp đủ chất xơ để tránh táo bón do hạn chế vận động.

3. Thực phẩm nên tăng cường:

- Canxi: sữa, phô mai, sữa chua, tôm, cua, các loại cá nhỏ ăn cả xương.
- Vitamin D: lòng đỏ trứng, gan, cá béo giúp hấp thụ Canxi hiệu quả.
- Vitamin C và Protein: thịt nạc, ức gà, trái cây họ cam quýt (giúp tạo khung Collagen cho xương).
- Vitamin B6 và B12: có trong thịt bò, ngũ cốc để hỗ trợ hoạt động của tế bào xương.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh:

- Rượu bia: làm rối loạn hoạt động của tế bào xây dựng xương.
- Nước trà đặc, cà phê: chứa chất gây cản trở hấp thụ Canxi.
- Thức ăn quá mặn: muối làm tăng đào thải Canxi qua nước tiểu.
- Đồ ngọt, nước có gas: làm giảm mật độ khoáng của xương.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh:

- Tắm nắng: Giúp cơ thể tự tổng hợp Vitamin D (trước 9h sáng).

- Vận động nhẹ: tập phục hồi chức năng theo chỉ định để tăng lưu thông máu đến vùng gãy.

V. THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. Dinh dưỡng đầy đủ - Xương khỏe liền nhanh.
2. Thêm Canxi, bột muối mặn - Vững chắc khung xương.
3. Không rượu bia, năng vận động - Sớm ngày đi lại.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

- 1. Phương pháp:** tư vấn trực tiếp tại giường bệnh hoặc hướng dẫn nhóm.
- 2. Hình thức - phương tiện:** tờ rơi rút gọn 1 trang A4, áp phích.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

Kiểm tra kiến thức của người bệnh thông qua các câu hỏi về thực đơn hàng ngày. Theo dõi tốc độ hồi phục và liền xương qua hình ảnh Xquang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế Viện Dinh dưỡng (2018), *Dinh dưỡng lâm sàng*, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
2. Sheen JR, Mabrouk A, Garla VV. Fracture Healing Overview. [Updated 2023 Apr 8]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551678/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh gãy xương (áp dụng cho điều trị bảo tồn và phẫu thuật kết hợp xương)

Gãy xương đòi hỏi cơ thể huy động lượng lớn dưỡng chất để tái tạo can xương. Chế độ ăn đúng cách giúp rút ngắn thời gian liền xương và ngăn ngừa teo cơ.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Tăng cường Canxi và Đạm: là "vật liệu" chính để xây dựng lại cấu trúc xương tổn thương.
- Đủ Vitamin và Khoáng chất: giúp cơ thể hấp thụ Canxi tối đa và tạo khung Collagen.
- Giàu chất xơ: ngăn ngừa táo bón do người bệnh phải nằm hoặc hạn chế vận động lâu ngày.

2. Dưỡng chất vàng cho xương khỏe

- Canxi và Vitamin D: giúp xương nhanh liền, tăng độ vững chắc cho can xương.
- Protein (Đạm): hình thành mạng lưới Collagen giúp gắn kết các mảnh xương gãy. Kẽm và Magie: thúc đẩy quá trình phân chia tế bào và chuyển hóa xương.

3. Nên ăn gì

- Thực phẩm giàu Canxi: sữa, sữa chua, phô mai, tôm, cua, cá nhỏ ăn cả xương.
- Trái cây giàu Vitamin C: cam, bưởi, quýt, ổi (giúp tạo Collagen kết nối mô xương). Đạm chất lượng cao: thịt nạc, ức gà, trứng, các loại đậu đỗ.
- Rau xanh đậm: cải bó xôi, bông cải xanh (giàu Vitamin K giúp cố định Canxi vào xương)

4. Cần hạn chế hoặc tránh

- Đồ uống có cồn (Rượu, bia): làm gián đoạn quá trình tái tạo xương mới. Thức ăn quá mặn: muối làm tăng đào thải Canxi qua nước tiểu, khiến xương lâu liền.
- Trà đặc, cà phê: chứa cafein làm giảm khả năng hấp thụ Canxi của cơ thể.
- Nước ngọt có gas: làm giảm mật độ khoáng của xương.

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Tắm nắng: giúp cơ thể tự tổng hợp Vitamin D tự nhiên để hấp thụ Canxi tốt hơn. Vận động nhẹ nhàng: tập phục hồi chức năng theo chỉ dẫn của bác sĩ để tăng lưu thông máu nuôi vùng xương gãy.
- Ngủ đủ giấc: quá trình phục hồi và tái tạo mô diễn ra mạnh nhất khi cơ thể nghỉ ngơi.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Dinh dưỡng đủ đầy - Xương khỏe liền ngay”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh gãy xương

(áp dụng cho điều trị bảo tồn và phẫu thuật kết hợp xương)



Gãy xương đòi hỏi cơ thể huy động lượng lớn dưỡng chất để tái tạo can xương. Chế độ ăn đúng cách giúp rút ngắn thời gian liền xương và ngăn ngừa teo cơ.



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



(1) **Tăng cường Canxi và Đạm:** là "vật liệu" chính để xây dựng lại cấu trúc xương tổn thương



(2) **Đủ Vitamin và Khoáng chất:** giúp cơ thể hấp thụ Canxi tối đa và tạo khung Collagen

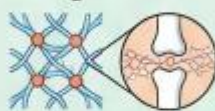


(3) **Giàu chất xơ:** ngăn ngừa táo bón do người bệnh phải nằm hoặc hạn chế vận động lâu ngày

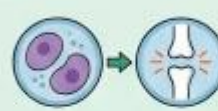
2. Dưỡng chất vàng cho xương khỏe



(1) **Canxi và Vitamin D:** giúp xương nhanh liền, tăng độ vững chắc cho can xương



(2) **Protein (Đạm):** hình thành mạng lưới Collagen giúp gắn kết các mảnh xương gãy



(3) **Kẽm và Magie:** thúc đẩy quá trình phân chia tế bào và chuyển hóa xương

3. Nên ăn gì



Thực phẩm giàu Canxi: sữa, sữa chua, phô mai, tôm, cua, cá nhỏ ăn cả xương



(2) **Trái cây giàu Vitamin C:** cam, bưởi, quýt, ổi (giúp tạo Collagen kết nối mô xương)



(3) **Đạm chất lượng cao:** thịt nạc, ức gà, trứng, các loại đậu đỗ



(4) **Rau xanh đậm:** cải bó xôi, bông cải xanh (giàu Vitamin K giúp cố định Canxi vào xương)

4. Cần hạn chế hoặc tránh



(1) **Đồ uống có cồn (Rượu, bia):** làm gián đoạn quá trình tái tạo xương mới



(2) **Thức ăn quá mặn:** muối làm tăng đào thải Canxi qua nước tiểu, khiến xương lâu liền



(3) **Trà đặc, cà phê:** chứa cafein làm giảm khả năng hấp thụ Canxi của cơ thể



(4) **Nước ngọt có gas:** làm giảm mật độ khoáng của xương

5. Kết hợp lối sống lành mạnh



(1) **Tắm nắng:** giúp cơ thể tự tổng hợp Vitamin D tự nhiên để hấp thụ Canxi tốt hơn



(2) **Vận động nhẹ nhàng:** tập phục hồi chức năng theo chỉ dẫn của bác sĩ để tăng lưu thông máu nuôi vùng xương gãy



(3) **Ngủ đủ giấc:** quá trình phục hồi và tái tạo mô diễn ra mạnh mẽ nhất khi cơ thể nghỉ ngơi

"Dinh dưỡng đủ đầy - Xương khỏe liền ngay"

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 26. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH VIÊM PHỔI

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

Cung cấp kiến thức dinh dưỡng đúng và khoa học cho người bệnh viêm phổi và người chăm sóc nhằm hỗ trợ quá trình điều trị, nâng cao thể trạng, tăng cường sức đề kháng, góp phần rút ngắn thời gian điều trị và phòng ngừa biến chứng. Nội dung truyền thông phải dễ hiểu, dễ nhớ, dễ áp dụng trong thực tế chăm sóc và điều trị.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi dinh dưỡng của người bệnh viêm phổi theo hướng có lợi cho sức khỏe.

2. Mục tiêu cụ thể

Người bệnh và người nhà hiểu được vai trò của dinh dưỡng trong điều trị viêm phổi. Biết lựa chọn thực phẩm phù hợp trong từng giai đoạn bệnh. Thực hiện chế độ ăn uống hợp lý nhằm nâng cao sức đề kháng và hồi phục nhanh.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

Người bệnh viêm phổi điều trị nội trú, ngoại trú tại cơ sở khám chữa bệnh; người nhà và người trực tiếp chăm sóc người bệnh.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh viêm phổi

Viêm phổi là tình trạng viêm nhiễm nhu mô phổi do vi khuẩn, virus, nấm hoặc ký sinh trùng. Bệnh thường gặp ở trẻ em, người cao tuổi và người có bệnh mạn tính. Viêm phổi làm cơ thể mệt mỏi, sốt, ho, khó thở, làm tăng nhu cầu năng lượng và dinh dưỡng.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh viêm phổi

- Đảm bảo đủ năng lượng và chất dinh dưỡng. Thức ăn mềm, dễ tiêu hóa.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày. Uống đủ nước nếu không có chống chỉ định.
- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Nhóm chất đạm: thịt nạc, cá, trứng, sữa, đậu hũ.
- Nhóm tinh bột: cháo, cơm mềm, bún, mì.
- Rau xanh và trái cây giàu vitamin C, A.
- Sữa và các chế phẩm từ sữa nếu dung nạp tốt.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Rượu bia, nước ngọt có gas.
- Thức ăn nhiều dầu mỡ, chiên xào.
- Thức ăn quá cay, quá mặn.

- Thực phẩm khó tiêu, không đảm bảo vệ sinh.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi hợp lý, giữ ấm cơ thể.
- Tuân thủ điều trị và dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ.
- Giữ môi trường sống thông thoáng, sạch sẽ.
- Không hút thuốc lá và tránh khói thuốc.

V. THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

Dinh dưỡng hợp lý - Tăng sức đề kháng - Hồi phục nhanh - Phòng biến chứng.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Truyền thông trực tiếp tại khoa.
- Tư vấn cá nhân hoặc nhóm nhỏ.
- Truyền thông trên hệ thống loa của đơn vị.

2. Hình thức - phương tiện

- Nói chuyện sức khỏe.
- Tờ rơi truyền thông.
- Bảng thông tin tại khoa.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

Đánh giá thông qua mức độ hiểu biết của người bệnh, sự thay đổi hành vi ăn uống và mức độ tuân thủ các khuyến cáo dinh dưỡng trong quá trình điều trị.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sổ tay Hướng dẫn Dinh dưỡng điều trị - Bộ Y tế.
2. Quyết định số 777/QĐ-BYT ngày 04/3/2016 của Bộ Y tế về dinh dưỡng trong bệnh viện.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng người bệnh viêm phổi

1. Viêm phổi là gì

Viêm phổi là tình trạng nhiễm trùng phổi do vi khuẩn, virus hoặc nấm, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến hô hấp nếu không điều trị kịp thời.

2. Dấu hiệu nhận biết

- Sốt, ớn lạnh. Ho khan hoặc ho có đờm.
- Khó thở, thở nhanh. Đau tức ngực khi ho hoặc hít sâu. Mệt mỏi, ăn uống kém.
- Trẻ nhỏ, người cao tuổi có thể chỉ biểu hiện mệt, thở nhanh, lơ mơ.

3. Chăm sóc và dinh dưỡng

3.1. Dinh dưỡng hợp lý

- Ăn đủ chất, dễ tiêu: cháo, súp, sữa.
- Tăng rau xanh, trái cây giàu vitamin C.
- Uống đủ nước giúp loãng đờm.

3.2. Nghỉ ngơi

Nghỉ ngơi nhiều, giữ ấm cơ thể. Phòng ở thông thoáng, tránh khói bụi.

3.3. Điều trị

Tuân thủ thuốc theo đơn của bác sĩ. Không tự ý ngưng thuốc khi đỡ triệu chứng.

4. Phòng ngừa viêm phổi

- Giữ ấm khi trời lạnh, mưa. Đeo khẩu trang khi ra ngoài.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng. Tiêm phòng đầy đủ (cúm, phế cầu).
- Không hút thuốc lá, tránh khói thuốc.

5. Khi nào cần đi khám ngay

- Khó thở tăng, thở nhanh.
- Sốt cao không giảm.
- Đau ngực nhiều. Lơ mơ, tím môi, đầu chi.

THÔNG điệp GIÁO DỤC SỨC KHỎE

“Phát hiện sớm - Điều trị đúng - Phòng ngừa tốt viêm phổi”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG
TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG
Dinh dưỡng người bệnh viêm phổi

1. Viêm phổi là gì

Viêm phổi là tình trạng nhiễm trùng phổi do vi khuẩn, virus hoặc nấm, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến hô hấp nếu không điều trị kịp thời.



2. Dấu hiệu nhận biết



- Sốt, ớn lạnh. Ho khan hoặc ho có đờm.
- Khó thở, thở nhanh. Đau tức ngực khi ho hoặc hít sâu.
- Mệt mỏi, ăn uống kém.
- Trẻ nhỏ, người cao tuổi có thể chỉ hiện, thở nhanh, lơ mơ.



3. Chăm sóc và dinh dưỡng

3.1. Dinh dưỡng hợp lý



- Ăn đủ chất, dễ tiêu: cháo, súp, sữa.
- Tăng rau xanh, trái cây giàu vitamin C.
- Uống đủ nước giúp loãng đờm.



3.2. Nghỉ ngơi



- Nghỉ ngơi nhiều, giữ ấm cơ thể.
- Phòng ở thông thoáng, tránh khói bụi.



3.3. Điều trị



- Tuân thủ thuốc theo đơn của bác sĩ.
- Không tự ý ngưng thuốc khi đỡ triệu chứng.

4. Phòng ngừa viêm phổi



- Giữ ấm khi trời lạnh, mưa. Đeo khẩu trang khi ra ngoài.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng.
- Tiêm phòng đầy đủ (cúm, phế cầu).
- Không hút thuốc lá, tránh khói thuốc.



5. Khi nào cần đi khám ngay



- Khó thở tăng, thở nhanh.
- Sốt cao không giảm.
- Đau ngực nhiều. Lơ mơ, tím môi, đầu chi.



THÔNG DIỆP GIÁO DỤC SỨC KHỎE
"Phát hiện sớm - Điều trị đúng - Phòng ngừa tốt viêm phổi"

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 27. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH RỐI LOẠN NHỊP TIM

I. MỤC ĐÍCH - Ý NGHĨA

Rối loạn nhịp tim là bệnh lý tim mạch thường gặp ở người cao tuổi. Bên cạnh việc điều trị bằng thuốc và theo dõi y tế, dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng trong việc ổn định nhịp tim, hạn chế biến chứng và nâng cao chất lượng cuộc sống cho người bệnh. Hoạt động truyền thông nhằm giúp người bệnh và người chăm sóc hiểu đúng - ăn đúng - sống lành mạnh, hỗ trợ điều trị hiệu quả lâu dài.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG

1. Mục Tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi dinh dưỡng của người bệnh rối loạn nhịp tim theo hướng có lợi cho tim mạch.

2. Mục tiêu cụ thể

- Người bệnh hiểu được vai trò của dinh dưỡng đối với bệnh rối loạn nhịp tim.
- Biết lựa chọn thực phẩm phù hợp và xây dựng chế độ ăn hợp lý. Góp phần ổn định nhịp tim, giảm triệu chứng và phòng ngừa biến chứng nguy hiểm.

III. ĐỐI TƯỢNG TRUYỀN THÔNG

- Người bệnh rối loạn nhịp tim điều trị nội trú tại khoa Lão.
- Người nhà, người trực tiếp chăm sóc người bệnh.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh rối loạn nhịp tim

- Rối loạn nhịp tim là tình trạng tim đập không đều, quá nhanh hoặc quá chậm so với bình thường. Bệnh thường gặp ở người cao tuổi, đặc biệt ở những người có tăng huyết áp, bệnh mạch vành, đái tháo đường hoặc suy tim.
- Nếu không được kiểm soát tốt, bệnh có thể gây mệt mỏi, hồi hộp, chóng mặt, ngất và làm tăng nguy cơ đột quỵ, suy tim.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh rối loạn nhịp tim

- Ăn uống điều độ, đúng giờ, không bỏ bữa.
- Không ăn quá no, nhất là buổi tối.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày (4-5 bữa).
- Thức ăn mềm, dễ nhai, dễ tiêu hóa.
- Giảm muối, hạn chế chất béo xấu.
- Uống đủ nước theo hướng dẫn của nhân viên y tế.

3. Các nhóm thực phẩm nên tăng cường

- Chất đạm lành mạnh: cá, thịt nạc, trứng, đậu hũ.
- Rau xanh và trái cây: rau cải, mồng tơi, bí đỏ, chuối, cam, bưởi.
- Tinh bột dễ tiêu: cháo, cơm mềm, khoai, bún.

- Chất béo tốt: dầu thực vật (dùng lượng vừa phải).

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Rượu bia, cà phê, trà đặc, nước tăng lực.
- Thức ăn nhiều muối: đồ muối chua, mắm, khô.
- Thức ăn nhiều dầu mỡ, chiên xào.
- Thức ăn cay nóng, khó tiêu.
- Không tự ý dùng thực phẩm chức năng khi chưa có chỉ định của bác sĩ.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi hợp lý, ngủ đủ giấc.
- Tránh căng thẳng, lo âu.
- Không hút thuốc lá, tránh khói thuốc.
- Vận động nhẹ nhàng phù hợp với sức khỏe.
- Tuân thủ điều trị và tái khám đúng hẹn.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG

“Ăn uống hợp lý - Nhịp tim ổn định - Phòng biến chứng - Sống khỏe mỗi ngày”

VI. HÌNH THỨC - PHƯƠNG PHÁP TRUYỀN THÔNG

- Nói chuyện sức khỏe trực tiếp tại khoa.
- Tư vấn cá nhân hoặc nhóm nhỏ.
- Phát tờ rơi, treo băng rôn tại khoa Lão học.

VII. ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ

- Người bệnh hiểu và thực hiện đúng hướng dẫn dinh dưỡng.
- Giảm các triệu chứng liên quan đến rối loạn nhịp tim.
- Nâng cao sự hài lòng của người bệnh và người nhà.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế. Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng trong phòng và điều trị một số bệnh tim mạch.
2. Bộ Y tế, Viện Dinh dưỡng quốc gia. Dinh dưỡng hợp lý cho người mắc bệnh tim mạch.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh rối loạn nhịp tim

1. Mục tiêu dinh dưỡng

- Ổn định nhịp tim, hỗ trợ điều trị.
- Giảm gánh nặng cho tim mạch.
- Phòng biến chứng tim mạch lâu dài.

2. Nên ăn

2.1. Thực phẩm tốt cho tim

- Rau xanh, trái cây tươi (cam, chuối, bưởi, rau lá xanh).
- Cá (đặc biệt cá biển: cá hồi, cá thu), 2-3 bữa/tuần.
- Đạm nạc: thịt gia cầm bỏ da, đậu hũ, các loại đậu.
- Ngũ cốc nguyên hạt: gạo lứt, yến mạch.

2.2. Uống đủ nước

1,5-2 lít/ngày (trừ khi có chỉ định hạn chế dịch của bác sĩ).

2.3. Ăn nhạt vừa phải

Giảm muối giúp hạn chế tăng huyết áp và rối loạn nhịp.

3. Hạn chế/tránh

3.1. Thực phẩm không có lợi

- Đồ ăn mặn: mắm, dưa muối, thực phẩm chế biến sẵn.
- Thức ăn nhiều dầu mỡ, chiên xào.
- Đồ ngọt nhiều đường, nước ngọt có gas.

3.2. Chất kích thích

- Hạn chế cà phê, trà đặc...
- Tránh rượu bia, nước tăng lực.

4. Lưu ý quan trọng

- Ăn đúng giờ, không bỏ bữa.
- Không ăn quá no, đặc biệt vào buổi tối.
- Duy trì cân nặng hợp lý.
- Tuân thủ thuốc và tái khám theo chỉ định.
- Hỏi ý kiến nhân viên y tế trước khi dùng thực phẩm chức năng.

THÔNG DIỆP NHẮC NHỞ

“Dinh dưỡng hợp lý - Trái tim khỏe mạnh - Nhịp tim ổn định”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh rối loạn nhịp tim



1. Mục tiêu dinh dưỡng



Ổn định nhịp tim, hỗ trợ điều trị.



Giảm gánh nặng cho tim mạch.



Phòng biến chứng tim mạch lâu dài.

2. Nên ăn

2.1. Thực phẩm tốt cho tim



Rau xanh, trái cây tươi (cam, chuối, bưởi, rau lá xanh)



Cá (đặc biệt cá biển: cá hồi, cá thu), 2-3 bữa/tuần



Đạm nạc: thịt gia cầm bỏ da, đậu hũ, các loại đậu



Ngũ cốc nguyên hạt: gạo lứt, yến mạch

2.2. Uống đủ nước

1.5-2 lít/ngày (trừ khi có chỉ định hạn chế dịch của bác sĩ)



2.3. Ăn nhạt vừa phải

Giảm muối giúp hạn chế tăng huyết áp và rối loạn nhịp



3. Hạn chế/tránh



3.1. Thực phẩm không có lợi



Đồ ăn mặn: mắm, dưa muối, thực phẩm chế biến sẵn



Thức ăn nhiều dầu mỡ, chiên xào



Đồ ngọt nhiều đường, nước ngọt có gas

3.2. Chất kích thích



Hạn chế cà phê, trà đặc...



Tránh rượu bia, nước tăng lực

4. Lưu ý quan trọng



Ăn đúng giờ, không bỏ bữa



Không ăn quá no, đặc biệt vào buổi tối



Duy trì cân nặng hợp lý



Tuân thủ thuốc và tái khám theo chỉ định



Hỏi ý kiến nhân viên y tế trước khi dùng thực phẩm chức năng

THÔNGIỆP NHẮC NHỞ

“Dinh dưỡng hợp lý - Trái tim khỏe mạnh - Nhịp tim ổn định”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 28. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH VIÊM KHỚP

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức cơ bản về bệnh viêm khớp cho người bệnh và người nhà.
- Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng, sinh hoạt và vận động phù hợp nhằm giảm đau, hạn chế biến dạng khớp.
- Góp phần nâng cao hiệu quả điều trị, phòng ngừa tàn phế, cải thiện chất lượng cuộc sống người cao tuổi.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi có lợi cho sức khỏe ở người bệnh viêm khớp, đặc biệt là người cao tuổi.

2. Mục tiêu cụ thể

- Người bệnh hiểu được nguyên nhân, triệu chứng và hậu quả của bệnh viêm khớp. Biết cách ăn uống, vận động và sinh hoạt phù hợp.
- Tăng khả năng tự chăm sóc và tuân thủ điều trị.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh viêm khớp điều trị tại khoa Lão.
- Người nhà trực tiếp chăm sóc người bệnh.
- Áp dụng tại các khoa, phòng thuộc cơ sở y tế.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh viêm khớp

Viêm khớp là tình trạng viêm của một hay nhiều khớp, thường gặp ở người cao tuổi, bao gồm viêm khớp dạng thấp, viêm khớp thoái hóa, viêm khớp do gout. Bệnh gây đau, sưng, cứng khớp, hạn chế vận động, nếu không điều trị đúng có thể dẫn đến biến dạng khớp và tàn phế.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh viêm khớp

- Đảm bảo đủ năng lượng, đủ chất dinh dưỡng.
- Tăng cường thực phẩm có tác dụng chống viêm.
- Hạn chế thực phẩm làm tăng viêm và đau khớp.
- Uống đủ nước mỗi ngày.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Cá biển (cá hồi, cá thu) giàu omega-3.
- Rau xanh, trái cây giàu vitamin C, E.
- Sữa và chế phẩm từ sữa ít béo.
- Đậu nành, đậu xanh, hạt mè, hạt chia.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn nhiều dầu mỡ, chiên xào.
- Đồ ăn mặn, thực phẩm chế biến sẵn.
- Rượu bia, thuốc lá.
- Với người bệnh gout: hạn chế phủ tạng, hải sản khô.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Duy trì cân nặng hợp lý để giảm tải cho khớp.
- Tập các bài vận động nhẹ: đi bộ, tập khớp, yoga nhẹ.
- Tránh vận động quá sức hoặc mang vác nặng.
- Giữ ấm khớp khi thời tiết lạnh.

V. THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

“Ăn uống hợp lý - Vận động vừa sức - Giảm đau - Bảo vệ khớp lâu dài”

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cho người bệnh và người nhà.
- Truyền thông nhóm nhỏ tại buồng bệnh.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, tranh ảnh minh họa.
- Nói chuyện sức khỏe tại khoa.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá mức độ hiểu biết của người bệnh.
- Theo dõi sự tuân thủ điều trị và cải thiện vận động.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2016), Hướng dẫn chăm sóc sức khỏe người cao tuổi, NXB Y học.
2. Bộ Y tế (2020), Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị các bệnh cơ xương khớp, NXB Y học.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh viêm khớp

1. Viêm khớp là gì

Là tình trạng viêm tại các khớp gây đau - sưng - cứng khớp, thường gặp ở người cao tuổi, ảnh hưởng lớn đến sinh hoạt hằng ngày.

2. Dấu hiệu thường gặp

- Đau khớp, nhất là khi vận động.
- Cứng khớp buổi sáng.
- Sưng, nóng, hạn chế cử động.
- Đi lại khó khăn.

3. Nên ăn gì

3.1. Nên ăn

- Cá biển, dầu cá (giảm viêm).
- Rau xanh, trái cây tươi.
- Sữa, sữa chua ít béo.
- Uống đủ nước mỗi ngày.

3.2. Hạn chế

- Đồ chiên xào, nhiều mỡ.
- Thức ăn mặn, chế biến sẵn.
- Rượu bia, thuốc lá.

4. Sinh hoạt hợp lý

- Vận động nhẹ, đều đặn.
- Tránh mang vác nặng.
- Giữ ấm khớp khi trời lạnh.
- Nghỉ ngơi hợp lý.

THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG

“Chăm sóc đúng - Ăn uống hợp lý - Giữ khớp khỏe mỗi ngày”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI
TRUYỀN THÔNG
**Dinh dưỡng đối với
người bệnh viêm khớp**

1. Viêm khớp là gì



Là tình trạng viêm tại các khớp gây đau - sưng - cứng khớp, thường gặp ở **người cao tuổi**, ảnh hưởng lớn đến sinh hoạt hằng ngày.

2. Dấu hiệu thường gặp



- Đau khớp, nhất là khi vận động



- Cứng khớp buổi sáng



- Sưng, nóng, hạn chế cử động



- Đi lại khó khăn

3. Nên ăn gì

3.1. Nên ăn

- ✓ - Cá biển, dầu cá (giảm viêm)
- ✓ - Rau xanh, trái cây tươi
- ✓ - Sữa, sữa chua ít béo
- ✓ - Uống đủ nước mỗi ngày

3.2. Hạn chế

- ✗ - Đồ chiên xào, nhiều mỡ
- ✗ - Thức ăn mặn, chế biến sẵn
- ✗ - Rượu bia, thuốc lá

4. Sinh hoạt hợp lý



- Vận động nhẹ, đều đặn



- Tránh mang vác nặng



- Giữ ấm khớp khi trời lạnh



- Nghỉ ngơi hợp lý

THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG:

“Chăm sóc đúng - Ăn uống hợp lý - Giữ khớp khỏe mỗi ngày”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 29. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH THOÁI HÓA CỘT SỐNG THẮT LƯNG

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức cơ bản về bệnh thoái hóa cột sống thắt lưng cho người bệnh và người nhà.

- Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng, vận động và sinh hoạt phù hợp nhằm giảm đau, làm chậm tiến triển bệnh.

- Nâng cao vai trò tự chăm sóc và tuân thủ điều trị, đặc biệt ở người cao tuổi.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Giúp người bệnh hiểu đúng về bệnh thoái hóa cột sống thắt lưng, từ đó chủ động phòng ngừa, điều trị và cải thiện chất lượng cuộc sống.

2. Mục tiêu cụ thể

- Người bệnh biết được nguyên nhân, triệu chứng và hậu quả của bệnh.
- Biết lựa chọn thực phẩm phù hợp, hạn chế các yếu tố làm bệnh nặng hơn.
- Thực hiện đúng tư thế sinh hoạt, vận động an toàn.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh điều trị nội trú, ngoại trú tại khoa Lão.
- Người nhà trực tiếp chăm sóc người bệnh.
- Áp dụng tại các khoa, phòng thuộc cơ sở y tế.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh thoái hóa cột sống thắt lưng

Thoái hóa cột sống thắt lưng là tình trạng lão hóa của đĩa đệm, sụn khớp và các đốt sống vùng thắt lưng. Bệnh thường gặp ở người cao tuổi, biểu hiện bằng đau lưng, hạn chế vận động, có thể lan xuống chân, ảnh hưởng sinh hoạt hằng ngày.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Ăn đủ năng lượng, đủ chất.
- Tăng cường thực phẩm giàu canxi, vitamin D, protein.
- Hạn chế muối, mỡ động vật, thực phẩm chế biến sẵn.
- Uống đủ nước mỗi ngày.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Sữa, sữa chua, phô mai ít béo.
- Cá nhỏ ăn cả xương, cá hồi.
- Rau xanh đậm, đậu nành, mè, hạt.
- Trái cây giàu vitamin C (cam, bưởi, ổi).

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn mặn, nhiều dầu mỡ.
- Rượu bia, thuốc lá.
- Thực phẩm nhiều đường, nước ngọt có gas.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Duy trì cân nặng hợp lý.
- Tập các bài vận động nhẹ nhàng: đi bộ, kéo giãn cột sống.
- Tránh mang vác nặng, tránh ngồi hoặc đứng quá lâu.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

“Ăn uống hợp lý - Vận động đúng cách - Giảm đau - Sống khỏe cùng thoái hóa cột sống”

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp.
- Nói chuyện chuyên đề.
- Truyền thông nhóm nhỏ.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, pano, áp phích.
- Truyền thông miệng tại buồng bệnh.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

Đánh giá qua hiểu biết của người bệnh.

Theo dõi mức độ tuân thủ điều trị và cải thiện triệu chứng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2020), Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị các bệnh cơ xương khớp.
2. Bộ Y tế (2012), Dinh dưỡng hợp lý cho người cao tuổi, NXB Y học.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh thoái hóa cột sống thắt lưng

1. Thoái hóa cột sống thắt lưng là gì

Là tình trạng lão hóa cột sống vùng thắt lưng, làm hư hỏng đĩa đệm, sụn khớp và xương, gây **đau lưng kéo dài**, hạn chế vận động, ảnh hưởng sinh hoạt hằng ngày.

2. Dấu hiệu thường gặp

- Đau lưng âm ỉ hoặc dữ dội.
- Cứng lưng buổi sáng.
- Đau lan xuống mông, chân.
- Đi lại khó khăn, mau mệt.

3. Dinh dưỡng cho người bệnh

3.1. Nên ăn

- Sữa, sữa chua, phô mai ít béo (giàu canxi).
- Cá nhỏ ăn cả xương, cá hồi.
- Rau xanh đậm, đậu nành, mè, hạt.
- Trái cây giàu vitamin C (cam, bưởi).

3.2. Hạn chế

- Đồ ăn mặn, nhiều dầu mỡ.
- Thức ăn chế biến sẵn.
- Rượu bia, thuốc lá.

4. Sinh hoạt và vận động

- Giữ tư thế đúng khi ngồi, đứng, nằm.
- Không mang vác nặng.
- Tập đi bộ, kéo giãn cột sống nhẹ nhàng.
- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh làm việc quá sức.

THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG

“Ăn uống hợp lý - Vận động đúng - Giảm đau - Sống khỏe lâu dài”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh thoái hóa cột sống thắt lưng

1. Thoái hóa cột sống thắt lưng là gì

Là tình trạng lão hóa cột sống vùng thắt lưng, làm hư hỏng đĩa đệm, sụn khớp và xương, gây đau lưng kéo dài, hạn chế vận động, ảnh hưởng sinh hoạt hằng ngày.



2. Dấu hiệu thường gặp

1 (Đau lưng...)



2 (Cứng lưng...)



3 (Đau lan...)



4 Đi lại khó khăn...



3. Dinh dưỡng cho người bệnh

✓ 3.1. Nên ăn



✗ 3.2. Hạn chế



4. Sinh hoạt và vận động



ĐÚNG TƯ THẾ



KHÔNG MANG VÁC NẶNG



TẬP ĐI BỘ, KÉO GIẼN



NGHỈ NGƠI HỢP LÝ

THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG

"Ăn uống hợp lý - Vận động đúng - Giảm đau - Sống khỏe lâu dài"

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 30. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH LÃO SUY

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Trang bị kiến thức về tình trạng lão suy ở người cao tuổi.
- Hướng dẫn chăm sóc, dinh dưỡng phù hợp nhằm nâng cao thể trạng và phòng biến chứng.
- Giảm nguy cơ suy kiệt, té ngã, nhập viện kéo dài.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức của người bệnh và gia đình về lão suy, góp phần chăm sóc toàn diện người cao tuổi.

2. Mục tiêu cụ thể

- Nhận biết sớm dấu hiệu lão suy.
- Biết cách xây dựng chế độ ăn phù hợp.
- Áp dụng sinh hoạt khoa học, an toàn.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người cao tuổi điều trị tại khoa Lão.
- Người nhà và người chăm sóc.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về lão suy

Lão suy là tình trạng suy giảm thể lực, trí lực và khả năng thích nghi do quá trình lão hóa, thường kèm nhiều bệnh mạn tính như tăng huyết áp, đái tháo đường, tim mạch.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người lão suy

- Ăn đa dạng, dễ tiêu, chia nhỏ bữa.
- Đảm bảo đủ đạm, vitamin và khoáng chất.
- Phù hợp khả năng nhai nuốt.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Cháo, súp, thức ăn mềm.
- Thịt nạc, cá, trứng, sữa.
- Rau củ nấu mềm, trái cây chín.
- Bổ sung nước đầy đủ.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn quá cứng, khó tiêu.
- Thức ăn quá mặn, ngọt.
- Rượu bia, chất kích thích.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Vận động nhẹ hằng ngày.
- Ngủ đủ giấc.
- Phòng té ngã, giữ an toàn trong sinh hoạt.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

“Ăn đủ - Vận động nhẹ - Chăm sóc đúng - Sống khỏe tuổi già”

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn cá nhân.
- Truyền thông nhóm.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, tranh ảnh minh họa.
- Nói chuyện sức khỏe tại khoa.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá cải thiện thể trạng.
- Theo dõi khả năng sinh hoạt hằng ngày.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2016), Hướng dẫn chăm sóc sức khỏe người cao tuổi.
2. Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2020), Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe, NXB Y học, Hà Nội.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh lão suy

1. Lão suy là gì

Lão suy là tình trạng suy giảm thể lực, trí lực và khả năng sinh hoạt do quá trình lão hóa, thường gặp ở người cao tuổi, đặc biệt khi có nhiều bệnh mạn tính.

2. Dấu hiệu nhận biết

Mệt mỏi, yếu cơ, sụt cân.

Ăn uống kém, dễ chán ăn.

Đi lại chậm chạp, dễ té ngã.

Giảm trí nhớ, giảm khả năng tự chăm sóc.

3. Dinh dưỡng cho người lão suy

3.1. Nên ăn

Cháo, súp, thức ăn mềm dễ nuốt.

Thịt nạc, cá, trứng, sữa.

Rau củ nấu mềm, trái cây chín.

Uống đủ nước mỗi ngày.

3.2. Cần tránh

Thức ăn cứng, khó tiêu.

Đồ quá mặn, quá ngọt.

Rượu bia, cà phê đậm đặc.

4. Chăm sóc và sinh hoạt

Chia nhỏ bữa ăn trong ngày.

Vận động nhẹ: đi bộ, tập thở.

Ngủ đủ giấc, tinh thần thoải mái.

Phòng ngừa té ngã trong sinh hoạt.

THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG

“Ăn đủ - Vận động nhẹ - Chăm sóc đúng - Sống khỏe tuổi già”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với người bệnh lão suy



1. Lão suy là gì

Lão suy là tình trạng suy giảm thể lực, trí lực và khả năng sinh hoạt do quá trình lão hóa, thường gặp ở người cao tuổi, đặc biệt khi có nhiều bệnh mạn tính.



2. Dấu hiệu nhận biết



Mệt mỏi, yếu cơ, sụt cân



Ăn uống kém, dễ chán ăn



Đi lại chậm chạp, dễ té ngã



Giảm trí nhớ, giảm khả năng tự chăm sóc

3. Dinh dưỡng cho người lão suy

3.1. Nên ăn



Cháo, súp, thức ăn mềm dễ nuốt



Thịt nạc, cá, trứng, sữa



Rau củ nấu mềm, trái cây chín



Uống đủ nước mỗi ngày

3.2. Cần tránh



Thức ăn cứng, khó tiêu

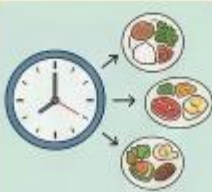


Đồ quá mặn, quá ngọt



Rượu bia, cà phê đậm đặc

4. Chăm sóc và sinh hoạt



Chia nhỏ bữa ăn trong ngày



Vận động nhẹ: đi bộ, tập thở



Ngủ đủ giấc, tinh thần thoải mái



Phòng ngừa té ngã trong sinh hoạt



THÔNG DIỆP TRUYỀN THÔNG

“Ăn đủ – Vận động nhẹ – Chăm sóc đúng – Sống khỏe tuổi già”



(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 31. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH ĐỤC THỦY TINH THỂ

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức cơ bản về dinh dưỡng cho người bệnh đục thủy tinh thể.
- Hướng dẫn lựa chọn thực phẩm phù hợp nhằm làm chậm tiến triển bệnh, hỗ trợ điều trị.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức của người bệnh về vai trò của dinh dưỡng và lối sống lành mạnh.

2. Mục tiêu cụ thể

- Hiểu nguyên nhân, yếu tố nguy cơ.
- Biết thực phẩm nên ăn và cần hạn chế.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh được chẩn đoán đục thủy tinh thể đang điều trị nội trú, ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ mắc bệnh đục thủy tinh thể tại cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh

Bệnh Đục thủy tinh thể là hiện tượng mờ đục của thể thủy tinh, cản trở không cho các tia sáng đi qua, làm cho thị lực người bệnh suy giảm dẫn đến mù lòa.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

Trước phẫu thuật và sau phẫu thuật: ăn nhẹ, nhiều rau và trái cây hoặc uống sữa, tránh ăn thức ăn quá cứng, dai.

3. Thực phẩm nên tăng cường

Rau xanh, trái cây giàu vitamin C, A, E; cá béo.

4. Thực phẩm cần hạn chế

Thức ăn chiên rán, rượu bia, thuốc lá.

5. Lối sống lành mạnh

Bảo vệ mắt, nghỉ ngơi hợp lý, khám định kỳ.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG

- Dinh dưỡng hợp lý giúp bảo vệ thị lực.
- Ăn uống khoa học - mắt sáng khỏe.

VI. PHƯƠNG PHÁP - HÌNH THỨC

Tư vấn trực tiếp, tờ rơi truyền thông.

VII. ĐÁNH GIÁ

Người bệnh hiểu và áp dụng đúng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2015), *Quyết định 40/QĐ-BYT* ban hành về việc Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị các bệnh về mắt, Hà Nội.
2. Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2020), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, NXB Y học, Hà Nội.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh đục thủy tinh thể

Bệnh đục thủy tinh thể là hiện tượng mờ đục của thể thủy tinh, cản trở không cho các tia sáng đi qua, làm cho thị lực người bệnh suy giảm dẫn đến mù lòa.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn đa dạng thực phẩm, cân đối các nhóm chất.
- Tăng cường thực phẩm giàu vitamin và chất chống oxy hóa.
- Hạn chế đường, chất béo xấu và thực phẩm chế biến sẵn.
- Uống đủ nước mỗi ngày.

2. Nên ăn gì?

- Rau xanh, rau màu đậm: cải bó xôi, bông cải xanh, rau dền, cà rốt.
- Trái cây giàu vitamin C: cam, bưởi, chanh, kiwi, dâu tây.
- Thực phẩm giàu vitamin A: cà rốt, bí đỏ, gan động vật (ăn vừa phải).
- Thực phẩm giàu vitamin E và omega-3: cá biển (cá hồi, cá thu), các loại hạt, dầu oliu, dầu mè.
- Đạm tốt: cá, thịt nạc, trứng, sữa ít béo, đậu phụ, đậu đỗ.

3. Cần hạn chế hoặc tránh

- Thực phẩm chiên rán nhiều dầu mỡ.
- Thực phẩm ngọt, bánh kẹo, nước ngọt có gas.
- Rượu bia, thuốc lá.
- Thực phẩm chế biến sẵn, đồ hộp.

4. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Đeo kính bảo vệ mắt khi ra nắng hoặc làm việc môi trường nhiều ánh sáng.
- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh làm việc mắt quá lâu.
- Khám mắt định kỳ, tuân thủ chỉ định điều trị của bác sĩ.
- Kiểm soát tốt các bệnh mạn tính: đái tháo đường, tăng huyết áp.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn sạch - sống khỏe - mắt sáng ngời”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG Dinh dưỡng cho người bệnh đục thủy tinh thể

Bệnh đục thủy tinh thể là hiện tượng mờ đục của thể thủy tinh, cản trở không cho các tia sáng đi qua, làm cho thị lực người bệnh suy giảm dẫn đến mù lòa.



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



- Ăn đa dạng thực phẩm, cân đối các nhóm chất.
- Tăng cường thực phẩm giàu vitamin và chất chống oxy hóa.
- Hạn chế đường, chất béo xấu và thực phẩm chế biến sẵn.
- Uống đủ nước mỗi ngày.



2. Nên ăn gì?



- Rau xanh, rau màu đậm: cải bó xôi, bông cải xanh, rau dền, cà rốt.
- Trái cây giàu vitamin C: cam, bưởi, chanh, kiwi, dâu tây.
- Thực phẩm giàu vitamin A: cà rốt, bí đỏ, gan động vật (ăn vừa phải).
- Thực phẩm giàu vitamin E và omega-3: cá biển (cá hồi, cá thu), các loại hạt, dầu oliu, dầu mè.
- Đạm tốt: cá, thịt nạc, trứng, sữa ít béo, đậu phụ, đậu đỗ.

3. Cần hạn chế hoặc tránh



- Thực phẩm chiên rán nhiều dầu mỡ.
- Thực phẩm ngọt, bánh kẹo, nước ngọt có gas.
- Rượu bia, thuốc lá.
- Thực phẩm chế biến sẵn, đồ hộp.

4. Kết hợp lối sống lành mạnh



- Đeo kính bảo vệ mắt khi ra nắng hoặc làm việc môi trường nhiều ánh sáng.
- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh làm việc mắt quá lâu.
- Khám mắt định kỳ, tuân thủ chỉ định điều trị của bác sĩ.
- Kiểm soát tốt các bệnh mạn tính: đái tháo đường, tăng huyết áp.



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“Ăn sạch - sống khỏe - mắt sáng ngời”

Bài 32. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH VIÊM KẾT MẠC

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

Cung cấp kiến thức dinh dưỡng hỗ trợ điều trị viêm kết mạc.

Giúp người bệnh giảm viêm, tăng sức đề kháng và phòng tái phát.

Người bệnh áp dụng đúng chế độ ăn kết hợp điều trị y tế.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức về vai trò của dinh dưỡng trong hỗ trợ điều trị viêm kết mạc.

2. Mục tiêu cụ thể

- Người bệnh biết các thực phẩm nên dùng và cần tránh.
- Người bệnh thực hiện chế độ ăn hợp lý trong thời gian viêm.
- Người bệnh kết hợp dinh dưỡng với vệ sinh và chăm sóc mắt đúng cách.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh được chẩn đoán viêm kết mạc đang điều trị ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ mắc bệnh viêm kết mạc tại cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh

Viêm kết mạc là tình trạng viêm hoặc nhiễm trùng màng trong suốt (kết mạc) lót mí mắt và phần che phủ nhãn cầu. Viêm kết mạc gây đỏ mắt và cộm, xốn, thường không ảnh hưởng đến thị lực.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Ăn uống đủ chất, dễ tiêu.
- Tăng cường thực phẩm giàu vitamin và chất chống viêm.
- Hạn chế thực phẩm gây kích ứng.
- Uống đủ nước mỗi ngày.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Vitamin A: cà rốt, bí đỏ, trứng, gan...
- Vitamin C: cam, bưởi, ổi, kiwi...
- Vitamin E: dầu thực vật, các loại hạt.
- Thực phẩm giàu omega-3: cá hồi, cá thu...
- Rau xanh, trái cây tươi.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn cay nóng, chiên xào nhiều dầu mỡ.

- Thực phẩm chế biến sẵn.
- Rượu bia, cà phê, nước ngọt có gas.
- Thực phẩm dễ gây dị ứng (tùy cơ địa).

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Giữ vệ sinh mắt và tay.
- Không dụi mắt.
- Nghỉ ngơi hợp lý, hạn chế dùng thiết bị điện tử.
- Tuân thủ điều trị theo hướng dẫn bác sĩ.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- Dinh dưỡng hợp lý giúp giảm viêm kết mạc và nhanh hồi phục.
- Tránh thực phẩm cay nóng để bảo vệ sức khỏe mắt.
- Kết hợp ăn uống đúng và vệ sinh mắt để phòng tái phát.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

- 1. Phương pháp:** tư vấn trực tiếp, giáo dục sức khỏe.
- 2. Hình thức - phương tiện:** tờ rơi, áp phích, tư vấn cá nhân.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Người bệnh hiểu và thực hiện đúng hướng dẫn.
- Triệu chứng cải thiện và hạn chế tái phát.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2015), *Quyết định 40/QĐ-BYT* ban hành về việc Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị các bệnh về mắt, Hà Nội.
2. Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2020), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, NXB Y học, Hà Nội.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh viêm kết mạc

Viêm kết mạc là tình trạng viêm hoặc nhiễm trùng màng trong suốt (kết mạc) lót mí mắt và phần che phủ nhãn cầu. Viêm kết mạc gây đỏ mắt và cộm, xốn, thường không ảnh hưởng đến thị lực.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn đủ chất, tăng sức đề kháng.
- Uống đủ nước, giữ cơ thể đủ ẩm.
- Tránh thực phẩm dễ gây dị ứng.

2. Nên ăn gì?

- Rau xanh: rau cải, rau dền, rau mồng tơi.
- Trái cây giàu vitamin C: cam, bưởi, ổi, kiwi.
- Thực phẩm giàu vitamin A: cà rốt, bí đỏ, trứng.
- Đạm tốt: cá, thịt nạc, sữa ít béo, đậu phụ.

3. Cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn cay nóng, nhiều dầu mỡ.
- Rượu bia, cà phê, nước ngọt có gas.
- Thực phẩm dễ gây dị ứng (nếu có tiền sử).

4. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Giữ vệ sinh mắt, rửa tay thường xuyên.
- Không dụi mắt, dùng khăn mặt riêng.
- Tuân thủ điều trị của bác sĩ.

THÔNG điệp GHI NHỚ
“Dinh dưỡng xanh - kết mạc sạch”



SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG



TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH VIÊM KẾT MẠC

VIÊM KẾT MẠC LÀ GÌ?



- Viêm/nhiễm trùng màng trong suốt
- Gây đỏ mắt, cộm, xốn
- Thường không ảnh hưởng thị lực



1. NGUYÊN TẮC ĂN UỐNG CẦN NHỚ



- Ăn đủ chất, tăng sức đề kháng.
- Uống đủ nước, giữ cơ thể đủ ẩm.
- Tránh thực phẩm dễ gây dị ứng.



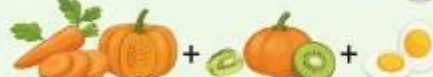
2. NÊN ĂN GÌ?



- Rau xanh: rau cải, rau dền, rau mồng tơi.

- Trái cây giàu vitamin C: cam, bưởi, ổi, kiwi.

- Thực phẩm giàu vitamin A: cà rốt, bí đỏ, trứng.



- Đạm tốt: cá, thịt nạc, sữa ít béo, đậu pt, đậu phụ.



3. CẦN HẠN CHẾ HOẶC TRÁNH



- Thức ăn cay nóng, nhiều dầu mỡ.
- Rượu bia, cà phê, nước ngọt có gas.
- Thực phẩm dễ gây dị ứng (nếu có tiền sử).



4. KẾT HỢP LỐI SỐNG LÀNH MẠNH



- Không dụi mắt, dùng khăn mặt riêng.
- Tuân thủ điều trị của bác sĩ.



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“DINH DƯỠNG XANH - KẾT MẠC SẠCH”



(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 33. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH VIÊM GIÁC MẠC

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Hỗ trợ điều trị viêm giác mạc bằng dinh dưỡng hợp lý.
- Giảm viêm, tăng tái tạo mô giác mạc.
- Nâng cao sức đề kháng, phòng biến chứng.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Giúp người bệnh hiểu vai trò của dinh dưỡng trong hỗ trợ điều trị viêm giác mạc.

2. Mục tiêu cụ thể

- Người bệnh lựa chọn thực phẩm phù hợp.
- Người bệnh tránh các yếu tố làm nặng bệnh.
- Người bệnh phối hợp dinh dưỡng với điều trị y tế.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh được chẩn đoán viêm giác mạc đang điều trị ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ mắc bệnh viêm giác mạc tại cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh

Viêm giác mạc là tình trạng viêm lớp giác mạc, có thể gây đau, đỏ mắt, chảy nước mắt và giảm thị lực nếu không điều trị đúng.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Bảo đảm đủ năng lượng và chất đạm.
- Tăng cường vitamin và khoáng chất.
- Tránh thực phẩm gây viêm như đường, đồ ngọt, thực phẩm chế biến sẵn, đồ chiên rán, thức ăn béo nhiều dầu mỡ..
- Uống đủ nước khoảng 2 lít - 2.5 lít/ngày.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Vitamin A: gan, trứng, sữa, cà rốt.
- Vitamin C: cam, bưởi, kiwi.
- Kẽm: hải sản, trứng.
- Omega-3: cá biển.
- Đạm chất lượng cao: thịt nạc, cá, trứng, sữa.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn cay nóng, nhiều dầu mỡ.

- Thức ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn.
- Rượu bia, thuốc lá.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi, tránh ánh sáng mạnh.
- Không dụi mắt.
- Tuân thủ dùng thuốc và tái khám đúng hẹn.

V. THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- Dinh dưỡng đầy đủ giúp giác mạc nhanh hồi phục.
- Tránh thức ăn cay nóng để hạn chế viêm.
- Tuân thủ điều trị kết hợp ăn uống hợp lý là chìa khóa bảo vệ thị lực.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

- 1. Phương pháp:** Tư vấn trực tiếp, giáo dục sức khỏe.
- 2. Hình thức - phương tiện:** Tờ rơi, bảng hướng dẫn, tư vấn cá nhân.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Người bệnh hiểu và thực hiện chế độ dinh dưỡng đúng.
- Theo dõi cải thiện triệu chứng và phòng biến chứng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2015), *Quyết định 40/QĐ-BYT* ban hành về việc Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị các bệnh về mắt, Hà Nội.
2. Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2020), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, NXB Y học, Hà Nội.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh viêm giác mạc

Viêm giác mạc là tình trạng viêm lớp trong suốt phía trước nhãn cầu, có thể gây giảm thị lực nếu không điều trị kịp thời.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Tăng cường thực phẩm giúp phục hồi mô và tăng miễn dịch.
- Ăn đa dạng, đủ năng lượng.

2. Nên ăn gì?

- Thực phẩm giàu vitamin A, beta-caroten: cà rốt, gan, bí đỏ.
- Thực phẩm giàu vitamin C, E: cam, bưởi, hạt hướng dương.
- Cá biển, trứng, sữa, đậu nành.
- Rau xanh đậm: cải bó xôi, bông cải xanh.

3. Cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn nhanh, thức ăn chế biến sẵn.
- Rượu bia, thuốc lá.
- Thực phẩm ngọt, nhiều đường.

4. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi cho mắt, tránh ánh sáng mạnh.
- Không tự ý dùng thuốc nhỏ mắt.
- Tái khám đúng hẹn.

THÔNG điệp GHI NHỚ
“Dưỡng chất đủ đầy - đẩy lùi viêm loét”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh viêm giác mạc

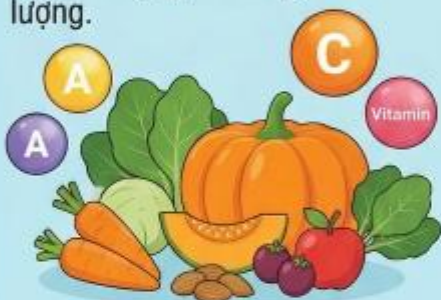


Viêm giác mạc là tình trạng viêm lớp trong suốt phía trước nhãn cầu, có thể gây giảm thị lực nếu không điều trị kịp thời.



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Tăng cường phẩm, dịch.
- Thực phẩm giúp phục hồi mô và tăng miễn dịch.
- Ăn đa dạng, đủ năng lượng.



- Rượu bia, thuốc lá.
- Thực phẩm ngọt, nhiều đường.



- Nghỉ ngơi cho mắt, tránh ánh sáng mạnh.

- Không tự ý dùng thuốc nhỏ mắt.



Tái khám đúng hẹn.



2. Nên ăn gì?

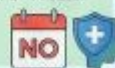
- Thực phẩm giàu vitamin A, beta-caroten: cà rốt, gan, bí đỏ.
- Thực phẩm giàu vitamin C, E: cam, bưởi, hạt hướng dương.
- Cá biển, trứng, sữa, đậu nành.
- Rau xanh đậm: cải bó xôi, bông cải xanh.

3. Cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn nhanh, thức ăn chế biến sẵn.
- Rượu bia, thuốc lá.
- Thực phẩm ngọt, nhiều đường.

4. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi cho mắt, tránh ánh sáng mạnh.
- Không tự ý dùng thuốc nhỏ mắt.
- Tái khám đúng hẹn.



“Dưỡng chất đủ đầy - đẩy lùi viêm loét”

Bài 34. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH CHẤP - LỆO

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Nâng cao nhận thức của người bệnh về vai trò dinh dưỡng trong phòng và hỗ trợ điều trị chấp, lệo.
- Hướng dẫn người bệnh lựa chọn thực phẩm phù hợp nhằm giảm viêm, hạn chế tái phát.
- Người bệnh hiểu và thực hiện đúng chế độ dinh dưỡng kết hợp chăm sóc, vệ sinh mắt.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Giúp người bệnh thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý nhằm hỗ trợ điều trị chấp, lệo và phòng ngừa tái phát.

2. Mục tiêu cụ thể

- Người bệnh biết các nhóm thực phẩm nên tăng cường và cần hạn chế.
- Người bệnh áp dụng chế độ ăn phù hợp trong giai đoạn viêm cấp và dự phòng.
- Người bệnh kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh và vệ sinh mắt đúng cách.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh chấp mi, lệo mi điều trị nội trú hoặc ngoại trú.
- Áp dụng tại khoa Mắt.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh

- Lệo là tình trạng viêm cấp tính tuyến bờ mi do vi khuẩn.
- Chấp là viêm mạn tính tuyến Meibomius gây tắc tuyến bã.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Ăn uống đầy đủ, cân đối các nhóm chất.
- Tăng thực phẩm giúp kháng viêm, nâng cao miễn dịch.
- Hạn chế thực phẩm làm tăng viêm, sinh nhiệt.
- Uống đủ nước mỗi ngày.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Thực phẩm giàu vitamin A: cà rốt, bí đỏ, trứng, gan.
- Thực phẩm giàu vitamin C: cam, bưởi, ổi, kiwi.
- Thực phẩm giàu omega-3: cá hồi, cá thu, cá mòi.
- Rau xanh, trái cây tươi.
- Đạm chất lượng cao: thịt nạc, cá, trứng, sữa.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thực phẩm ăn cay nóng, chiên xào nhiều dầu mỡ.
- Thức ăn nhanh, thực phẩm chế biến sẵn.
- Thực phẩm nhiều đường, sữa béo (nếu chấp tái phát).
- Rượu bia, cà phê, thuốc lá.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Giữ vệ sinh mắt và tay sạch sẽ.
- Không dụi mắt, hạn chế trang điểm mắt khi đang viêm.
- Ngủ đủ giấc, giảm căng thẳng.
- Tuân thủ điều trị và tái khám theo hướng dẫn y tế.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- Ăn uống hợp lý giúp giảm viêm và phòng tái phát chắp, lệo.
- Hạn chế thức ăn cay nóng, dầu mỡ để bảo vệ sức khỏe mắt.
- Kết hợp dinh dưỡng đúng với vệ sinh mắt và điều trị theo hướng dẫn bác sĩ.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cho người bệnh.
- Giáo dục sức khỏe cá nhân hoặc nhóm nhỏ.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi truyền thông.
- Áp phích, bảng hướng dẫn tại khoa.
- Tư vấn trực tiếp của điều dưỡng, bác sĩ.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Người bệnh hiểu và nhắc lại được nội dung tư vấn.
- Người bệnh thực hiện đúng chế độ dinh dưỡng được hướng dẫn.
- Theo dõi giảm tái phát chắp, lệo trong quá trình điều trị.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2015), *Quyết định 40/QĐ-BYT* ban hành về việc Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị các bệnh về mắt, Hà Nội.
2. Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2020), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, NXB Y học, Hà Nội.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh chắp, lệo

Chắp, lệo là tình trạng viêm tuyến bờ mi, thường do tắc tuyến nhờn ở mi mắt gây sưng tấy, đỏ, đau.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Tăng cường miễn dịch, giảm viêm.
- Ăn uống thanh đạm.

2. Nên ăn gì?

- Rau xanh, trái cây tươi.
- Thực phẩm giàu vitamin A, C: cà rốt, cam, bưởi.
- Cá, thịt nạc, trứng, sữa ít béo.
- Uống đủ nước.

3. Cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn chiên rán, nhiều dầu mỡ.
- Thức ăn cay nóng.
- Thực phẩm ngọt, rượu bia.

4. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Giữ vệ sinh mắt, tay sạch.
- Chườm ấm mi mắt
- Không nặn chắp, lệo.
- Dùng thuốc theo chỉ định bác sĩ.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Dinh dưỡng mát lành - chặn ngay chắp, lệo”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH CHẮP, LỆO



Chấp, lệo là tình trạng viêm tuyến bờ mi, thường do tắc tuyến nhầy ở mi mắt gây sưng tấy, đỏ, đau.



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



Tăng cường miễn dịch, giảm viêm



Ăn uống thanh đạm

2. Nên ăn gì?



Rau xanh, trái cây tươi



Thực phẩm giàu vitamin A, C: cà rốt, cam, bưởi



Cá, thịt nạc, trứng, sữa ít béo



Uống đủ nước

3. Cần hạn chế hoặc tránh



Thức ăn chiên rán, nhiều dầu mỡ



Thức ăn cay nóng



Thực phẩm ngọt, rượu bia

4. Kết hợp lối sống lành mạnh



Giữ vệ sinh mắt, tay sạch



Chườm ấm mi mắt



Không nặn chấp, lệo



Dùng thuốc theo chỉ định bác sĩ

**“DINH DƯỠNG MÁT LÀNH
- CHẶN NGAY CHẤP, LỆO”**

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 35. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH MỘNG THỊT

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Giúp người bệnh hiểu vai trò của dinh dưỡng trong phòng ngừa và hỗ trợ điều trị mộng thịt.

- Hỗ trợ làm chậm tiến triển bệnh, giảm viêm và kích ứng mắt.
- Người bệnh thực hiện chế độ ăn hợp lý kết hợp bảo vệ mắt và điều trị y tế.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức của người bệnh về dinh dưỡng hợp lý nhằm bảo vệ sức khỏe mắt và hạn chế tiến triển mộng thịt.

2. Mục tiêu cụ thể

- Người bệnh biết các nhóm thực phẩm nên tăng cường và cần hạn chế.
- Người bệnh áp dụng chế độ dinh dưỡng phù hợp trong sinh hoạt hằng ngày.
- Người bệnh phối hợp dinh dưỡng với các biện pháp bảo vệ mắt.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh được chẩn đoán mộng thịt đang điều trị nội trú, ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ mắc bệnh mộng thịt tại cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh

Mộng thịt là tình trạng tăng sinh mô kết mạc xâm lấn giác mạc, thường liên quan đến tiếp xúc nhiều với ánh nắng, gió bụi và yếu tố viêm mạn tính.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Ăn uống đầy đủ, cân đối các nhóm chất.
- Tăng cường thực phẩm chống oxy hóa, kháng viêm.
- Hạn chế thực phẩm gây viêm và kích ứng.
- Uống đủ nước mỗi ngày.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Vitamin A: cà rốt, bí đỏ, gan, trứng (bảo vệ biểu mô giác mạc).
- Vitamin C: cam, bưởi, ổi, kiwi (chống oxy hóa).
- Vitamin E: dầu thực vật, các loại hạt.
- Omega-3: cá hồi, cá thu, cá mòi (giảm viêm).
- Rau xanh đậm và trái cây tươi.
- Đạm chất lượng cao: thịt nạc, cá, trứng, sữa.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn cay nóng, nhiều dầu mỡ.
- Thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhanh.
- Rượu bia, cà phê, thuốc lá.
- Nước ngọt có gas.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Đeo kính bảo vệ mắt khi ra nắng, gió bụi.
- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh làm việc lâu với màn hình.
- Tuân thủ điều trị và tái khám theo hướng dẫn của bác sĩ.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- Dinh dưỡng hợp lý giúp bảo vệ mắt và làm chậm tiến triển mống thịt.
- Tăng thực phẩm giàu vitamin và omega-3 để giảm viêm.
- Kết hợp ăn uống đúng và bảo vệ mắt để phòng biến chứng.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp:

- Tư vấn trực tiếp cho người bệnh.
- Giáo dục sức khỏe cá nhân/nhóm nhỏ.

2. Hình thức - phương tiện:

- Tờ rơi truyền thông.
- Áp phích tại khoa.
- Tư vấn của điều dưỡng, bác sĩ.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Người bệnh hiểu và thực hiện đúng hướng dẫn dinh dưỡng.
- Theo dõi giảm kích ứng mắt và hạn chế tiến triển bệnh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2015), *Quyết định 40/QĐ-BYT* ban hành về việc Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị các bệnh về mắt, Hà Nội.
2. Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2020), *Dinh dưỡng hợp lý và sức khỏe*, NXB Y học, Hà Nội.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh mộng thị

Mộng thị là tình trạng mô kết mạc phát triển bất thường, lan dần vào giác mạc, thường gặp ở người tiếp xúc nhiều với nắng, gió, bụi.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Tăng thực phẩm chống oxy hóa.
- Uống đủ nước, hạn chế chất kích thích.

2. Nên ăn gì

- Rau xanh và trái cây tươi.
- Trái cây giàu vitamin C: cam, chanh, bưởi...
- Cá biển, dầu thực vật (dầu oliu, dầu mè)..
- Các loại hạt: óc chó, hạnh nhân (ăn vừa phải)..

3. Cần hạn chế hoặc tránh

- Thực phẩm cay nóng, nhiều dầu mỡ.
- Rượu bia, thuốc lá.
- Thực phẩm chế biến sẵn.

4. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Đeo kính bảo vệ mắt khi ra nắng.
- Tránh khói bụi, gió mạnh.
- Khám mắt định kỳ.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn xanh - mắt khỏe - ngăn chặn mộng thị xâm lấn”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh mộng thị



Mộng thị là tình trạng mô kết mạc phát triển bất thường, lan dần vào giác mạc, thường gặp ở người tiếp xúc nhiều với nắng, gió, bụi.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



- Tăng thực phẩm chống oxy hóa.
- Uống đủ nước, hạn chế chất kích thích.



2. Nên ăn gì



Rau xanh và trái cây tươi



Trái cây giàu vitamin C: cam, chanh, bưởi...



Cá biển, dầu thực vật (dầu oliu, dầu mè)...



Các loại hạt: óc chó, hạnh nhân (ăn vừa phải)...

3. Cần hạn chế hoặc tránh



Thực phẩm cay nóng, nhiều dầu mỡ



Rượu bia, thuốc lá



Thực phẩm chế biến sẵn

4. Kết hợp lối sống lành mạnh



- Đeo kính bảo vệ mắt khi ra nắng.



- Tránh khói bụi, gió mạnh.



- Khám mắt định kỳ.

THÔNG ĐIỆP CHI NHỚ

“Ăn xanh - mắt khỏe - ngăn chặn mộng thị xâm lấn”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 36. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH RỐI LOẠN TIỀN ĐÌNH

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức dinh dưỡng cơ bản, dễ hiểu cho người bệnh rối loạn tiền đình.

- Hỗ trợ thay đổi hành vi ăn uống theo hướng có lợi, góp phần cải thiện tuần hoàn não, giảm triệu chứng chóng mặt, buồn nôn, mất thăng bằng và hạn chế tái phát các cơn rối loạn tiền đình

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thực hành dinh dưỡng hợp lý nhằm:

- Hỗ trợ điều trị rối loạn tiền đình
- Giảm tần suất và mức độ các cơn chóng mặt, choáng váng.
- Cải thiện tuần hoàn não và chức năng thần kinh
- Phòng ngừa tái phát và nâng cao chất lượng cuộc sống cho người bệnh rối loạn tiền đình.

2. Mục tiêu cụ thể

Sau hoạt động truyền thông, người bệnh và người nhà có thể:

- Nêu được vai trò của dinh dưỡng trong hỗ trợ điều trị rối loạn tiền đình.
- Nắm được các nguyên tắc ăn uống phù hợp cho người bệnh rối loạn tiền đình.
- Phân biệt được thực phẩm nên dùng và cần tránh/ hạn chế trong bữa ăn hằng ngày.
- Thực hiện được chế độ ăn uống lành mạnh, đủ năng lượng, vitamin và khoáng chất, phù hợp với tình trạng bệnh và điều kiện gia đình.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh rối loạn tiền đình đang điều trị nội trú, ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ mắc cao mắc rối loạn tiền đình: người trung niên - cao tuổi, người lao động trí óc căng thẳng, mất ngủ kéo dài, người tăng huyết áp, rối loạn mỡ máu, thiếu máu não.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh rối loạn tiền đình

- Rối loạn tiền đình là sự suy giảm hoặc rối loạn chức năng hệ thống tiền đình dẫn tới rối loạn thăng bằng và định hướng không gian của cơ thể.

- Triệu chứng thường gặp:

- + Chóng mặt, choáng váng
- + Buồn nôn, nôn.

- + Mất thăng bằng dễ té ngã
- + Û tai, nhức đầu, mệt mỏi
- Bệnh thường tái phát ảnh hưởng nhiều đến sinh hoạt hằng ngày.
- Bên cạnh điều trị bằng thuốc, chế độ ăn uống và sinh hoạt hợp lý đóng vai trò rất quan trọng trong kiểm soát và phòng ngừa bệnh.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh rối loạn tiền đình

- Ăn uống đầy đủ, cân đối các nhóm chất.
- Ăn đúng bữa, không bỏ bữa, đặc biệt là bữa sáng.
- Uống đủ nước, hạn chế muối, chất béo bão hòa và các chất kích thích.
- Tránh ăn quá no trong một bữa để hạn chế tăng áp lực tuần hoàn não.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Thực phẩm giàu vitamin nhóm B (B1, B6, B12) giúp nuôi dưỡng hệ thần kinh: thịt nạc, cá, trứng, sữa và các chế phẩm từ sữa.
- Thực phẩm giàu sắt và acid folic giúp phòng ngừa thiếu máu não: thịt nạc, gan (ăn lượng vừa phải), rau xanh đậm
- Rau xanh và trái cây tươi: Giàu vitamin C, E và chất chống oxy hóa, cam, quýt, bưởi, chuối, táo, đu đủ.

- Chất béo lành mạnh: dầu thực vật, dầu cá.
- Ngũ cốc nguyên hạt: gạo lứt, yến mạch...

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thực phẩm nhiều muối: mắm, muối, đồ muối chua, thực phẩm chế biến sẵn.
- Chất kích thích: rượu bia, cà phê, trà đặc...
- Thực phẩm nhiều chất béo bão hòa: Đồ chiên rán, thức ăn nhanh.
- Hạn chế đường tinh luyện và nước ngọt có gas.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Ăn đúng giờ, không bỏ bữa.
- Ngủ đủ giấc, tránh thức khuya.
- Tránh thay đổi tư thế đột ngột(đứng lên hoặc ngồi xuống quá nhanh)
- Tập luyện nhẹ nhàng: đi bộ, yoga, dưỡng sinh.
- Giữ tinh thần thoải mái, tránh căng thẳng kéo dài.
- Tuân thủ điều trị theo chỉ định của Bác sĩ.
- Tái khám định kỳ để theo dõi và điều chỉnh điều trị.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

“ Ăn uống hợp lý - giảm triệu chứng rối loạn tiền đình”

“ Hạn chế muối và chất kích thích để phòng cơn chóng mặt”

“ Dinh dưỡng đúng là nền tảng giúp kiểm soát rối loạn tiền đình lâu dài”

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân tại buồng bệnh/ phòng khám.
- Truyền thông nhóm nhỏ trong buổi họp hội đồng người bệnh.

2. Hình thức - phương tiện

- Nói chuyện chuyên đề ngắn (10 - 15 phút)
- Tờ rơi, áp phích treo tại khoa/phòng khám.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá nhanh sau truyền thông bằng câu hỏi miệng.
- Quan sát thay đổi hành vi ăn uống và sinh hoạt.
- Ghi nhận ý kiến phản hồi của người bệnh/ người nhà.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Anh Nhị (Chủ biên). Sách thần kinh học. NXB Y học.
2. Dinh dưỡng lâm sàng - Viện dinh dưỡng - NXB Y học 2018.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh rối loạn tiền đình

Rối loạn tiền đình có thể kiểm soát tốt nếu điều trị đúng và duy trì chế độ ăn uống - sinh hoạt hợp lý.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn đúng giờ, không bỏ bữa.
- Uống đủ nước mỗi ngày.
- Giảm muối, hạn chế chất kích thích.
- Tăng cường rau xanh và trái cây.

2. Những thực phẩm cần hạn chế

- Đồ muối mặn, thực phẩm chế biến sẵn.
- Rượu bia, cà phê, trà đặc.
- Đồ chiên rán nhiều dầu mỡ.

3. Nên ăn gì

- Thịt nạc, cá, trứng,...
- Sữa và các chế phẩm từ sữa.
- Rau xanh, trái cây tươi,...
- Ngũ cốc nguyên hạt.

4. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Ngủ đủ giấc, tránh căng thẳng
- Vận động nhẹ nhàng hằng ngày, tránh thay đổi tư thế đột ngột.
- Tuân thủ điều trị và tái khám định kỳ.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn đúng - Sống lành mạnh - Kiểm soát tốt rối loạn tiền đình”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh rối loạn tiền đình



Rối loạn tiền đình có thể kiểm soát tốt nếu điều trị đúng và duy trì chế độ ăn uống - sinh hoạt hợp lý.

1

NGUYÊN TẮC ĂN UỐNG CẦN NHỚ



Ăn đúng giờ, không bỏ bữa



Uống đủ nước mỗi ngày



Giảm muối, hạn chế chất kích thích



Tăng cường rau xanh và trái cây

2

NHỮNG THỰC PHẨM CẦN HẠN CHẾ



Đồ muối mặn, thực phẩm chế biến sẵn



Rượu bia, cà phê, trà đặc



Đồ chiên rán nhiều dầu mỡ

3

NÊN ĂN GÌ



Thịt nạc, cá, trứng,...



Sữa và các chế phẩm từ sữa



Rau xanh, trái cây tươi,...



Ngũ cốc nguyên hạt

4

KẾT HỢP LỐI SỐNG LÀNH MẠNH



Ngủ đủ giấc, tránh căng thẳng



Vận động nhẹ nhàng hằng ngày, tránh thay đổi tư thế đột ngột



Tuân thủ điều trị và tái khám định kỳ

THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“Ăn đúng - Sống lành mạnh - Kiểm soát tốt rối loạn tiền đình”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 37. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH PHỔI TẮC NGHẼN MẠN TÍNH

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức dinh dưỡng cơ bản, dễ hiểu cho người bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD) và người nhà.

- Hỗ trợ thay đổi hành vi ăn uống theo hướng có lợi, góp phần phòng ngừa suy dinh dưỡng, duy trì khối cơ, giảm khó thở, hạn chế đợt cấp và cải thiện chất lượng cuộc sống cho người bệnh COPD.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

- Nâng cao nhận thức và thực hành dinh dưỡng hợp lý nhằm:
- Phòng ngừa và cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng ở người bệnh COPD.
- Giảm mệt mỏi, cải thiện sức cơ và chức năng hô hấp.
- Hạn chế các đợt cấp COPD, giảm nguy cơ nhập viện.

2. Mục tiêu cụ thể

Sau hoạt động truyền thông, người bệnh và người nhà có thể:

- Nêu được vai trò của dinh dưỡng trong điều trị và chăm sóc COPD.
- Trình bày được các nguyên tắc dinh dưỡng phù hợp cho người bệnh COPD. Phân biệt được thực phẩm nên dùng và cần tránh/ hạn chế trong bữa ăn hằng ngày.
- Thực hiện được chế độ ăn đủ năng lượng, đủ đạm, chia nhỏ bữa, phù hợp với tình trạng sức khỏe và điều kiện gia đình.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh COPD đang điều trị nội trú, ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ mắc COPD: người hút thuốc lá, thuốc lá, người tiếp xúc khói bụi, ô nhiễm không khí, người cao tuổi.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh COPD

- COPD là bệnh phổi mạn tính, đặc trưng bởi tình trạng tắc nghẽn đường thở kéo dài, không hồi phục hoàn toàn, gây khó thở mạn tính

- Nguyên nhân thường gặp:

- + Hút thuốc lá, thuốc lá (kể cả hút thuốc thụ động)
- + Ô nhiễm không khí, khói bụi, hóa chất

- Bệnh diễn tiến từ từ, dễ xuất hiện các đợt cấp làm nặng tình trạng khó thở và suy giảm sức khỏe.

- Bên cạnh điều trị bằng thuốc, dinh dưỡng hợp lý đóng vai trò rất quan trọng trong chăm sóc và điều trị COPD.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh COPD

- Đảm bảo đủ năng lượng, tránh sụt cân suy dinh dưỡng.
- Ăn đủ đạm để duy trì và tăng khối cơ, đặc biệt là cơ hô hấp.
- Chia nhỏ bữa ăn (5-6 bữa/ngày) để tránh mệt và khó thở khi ăn.
- Ăn cân đối, đa dạng thực phẩm, hạn chế thức ăn gây đầy bụng.
- Uống đủ nước theo chỉ định (đặc biệt khi có nhiều đờm).
- Hạn chế rượu bia, tuyệt đối không hút thuốc lá, thuốc lào

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Thực phẩm giàu năng lượng, dễ ăn: cơm, cháo, bún, phở...
- Thực phẩm giàu đạm:
 - + Thịt nạc, cá, trứng,...
 - + Sữa và chế phẩm từ sữa.
 - + Đậu, đỗ,...
- Chất béo tốt:
 - + Dầu thực vật (dầu oliu, dầu đậu nành,...)
 - + Cá béo,...
- Rau xanh và trái cây: giúp cung cấp vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn khó tiêu gây đầy bụng sinh hơi.
- Thực phẩm quá ngọt, nước ngọt có gas.
- Thức ăn chiên rán nhiều dầu mỡ.
- Rượu bia.
- Hạn chế ăn quá no trong một bữa.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Ăn chậm, nhai kỹ, ngồi thẳng khi ăn.
- Nghỉ ngơi giữa bữa nếu cảm thấy mệt.
- Ăn trước khi đi ngủ ít nhất 2-3 giờ.
- Tăng cường vận động thể lực nhẹ nhàng, phù hợp sức khỏe.
- Tuân thủ điều trị thuốc và phục hồi chức năng hô hấp theo chỉ định.
- Tái khám định kỳ để theo dõi bệnh.

V. THÔNG DIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

“Dinh dưỡng đầy đủ giúp người bệnh COPD thở tốt hơn”.

“Ăn đúng - đủ - chia nhỏ bữa để giảm mệt và khó thở”.

“Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng chăm sóc lâu dài cho người bệnh COPD”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân tại buồng bệnh/phòng khám.
- Truyền thông nhóm nhỏ trong buổi họp hội đồng người bệnh.

2. Hình thức - phương tiện

- Nói chuyện chuyên đề ngắn (10 - 15 phút)
- Tờ rơi, áp phích treo tại khoa/phòng khám.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá nhanh sau truyền thông bằng câu hỏi miệng.
- Theo dõi thay đổi hành vi ăn uống (ăn đủ bữa, tăng cân hoặc ổn định cân nặng)
- Ghi nhận ý kiến phản hồi của người bệnh/người nhà.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (Hội Hô hấp Việt Nam, chủ biên: GS.TS.Ngô Quý Châu).
2. Dinh dưỡng lâm sàng - Viện dinh dưỡng - NXB Y học 2018.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người COPD

COPD là bệnh phổi mạn tính. Dinh dưỡng đúng giúp người bệnh khỏe hơn và thở dễ hơn.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn đủ năng lượng, đủ đạm.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày.
- Ăn đa dạng, dễ tiêu.
- Không hút thuốc lá, hạn chế rượu bia.

2. Những thực phẩm cần tránh

- Thức ăn chiên rán, nhiều dầu mỡ.
- Thực phẩm gây đầy bụng, sinh hơi.
- Nước ngọt có gas, rượu bia.

3. Nên ăn gì

- Thịt nạc, cá, trứng.
- Sữa và chế phẩm từ sữa.
- Rau xanh, trái cây.
- Dầu thực vật.

4. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Ăn chậm, ngồi thẳng khi ăn.
- Vận động nhẹ nhàng hằng ngày.
- Uống thuốc đúng chỉ định, tái khám định kỳ.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“ Dinh dưỡng đúng - Thở nhẹ hơn - Sống khỏe với COPD ”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người COPD



COPD là bệnh phổi mạn tính.
Dinh dưỡng đúng giúp người bệnh
khỏe hơn và thở dễ hơn.



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



Ăn đủ năng lượng,
đủ đạm



Chia nhỏ bữa ăn
trong ngày



Ăn đa dạng,
dễ tiêu



Không hút thuốc lá,
hạn chế rượu bia

2. Những thực phẩm cần tránh



Thực ăn chiên rán,
nhiều dầu mỡ

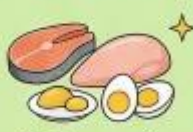


Thực phẩm gây
đầy bụng, sinh hơi



Nước ngọt có gas,
rượu bia

3. Nên ăn gì



Thịt nạc, cá,
trứng



Sữa và chế phẩm
từ sữa



Rau xanh,
trái cây



Dầu thực vật

4. Kết hợp lối sống lành mạnh



Ăn chậm,
ngồi thẳng khi ăn



Vận động nhẹ nhàng
hàng ngày



Uống thuốc đúng chỉ định,
tái khám định kỳ

THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“Dinh dưỡng đúng - Thở nhẹ hơn - Sống khỏe với COPD”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 38. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH NHIỄM TRÙNG TIẾT NIỆU

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức dinh dưỡng cơ bản, dễ hiểu cho người bệnh nhiễm trùng tiết niệu và người nhà
- Hỗ trợ thay đổi hành vi ăn uống theo hướng có lợi, góp phần tăng đào thải vi khuẩn qua đường tiểu, hỗ trợ điều trị, phòng ngừa tái phát và cải thiện sức khỏe người bệnh.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

- Nâng cao nhận thức và thực hành dinh dưỡng hợp lý nhằm:
- Hỗ trợ điều trị nhiễm trùng tiết niệu
- Giảm triệu chứng khó chịu khi đi tiểu
- Phòng ngừa tái phát nhiễm trùng tiết niệu
- Góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống cho người bệnh.

2. Mục tiêu cụ thể

Sau hoạt động truyền thông, người bệnh và người nhà có thể:

- Nêu được vai trò của dinh dưỡng và uống nước trong điều trị nhiễm trùng tiết niệu.
- Trình bày được các nguyên tắc ăn uống phù hợp cho người bệnh nhiễm trùng tiết niệu.
- Phân biệt được thực phẩm nên dùng và cần tránh/ hạn chế trong bữa ăn hằng ngày.
- Thực hiện được chế độ ăn uống hợp lý, uống đủ nước phù hợp với tình trạng bệnh và điều kiện gia đình.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh nhiễm trùng tiết niệu đang điều trị nội trú, ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ mắc cao nhiễm trùng tiết niệu: phụ nữ, người cao tuổi, phụ nữ mang thai, người đái tháo đường, người đặt sonde tiểu.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh nhiễm trùng tiết niệu

- Nhiễm trùng tiết niệu là tình trạng vi khuẩn xâm nhập và gây viêm đường tiết niệu (niệu đạo, bàng quang, niệu quản, thận).
- Biểu hiện thường gặp:
 - + Tiểu buốt, tiểu rát, tiểu nhiều lần.
 - + Nước tiểu đục có mùi hôi.

+ Có thể kèm sốt, đau hông lưng

- Bên cạnh điều trị bằng kháng sinh, dinh dưỡng và uống đủ nước đóng vai trò quan trọng trong hỗ trợ điều trị và dự phòng tái phát.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh nhiễm trùng tiết niệu

- Uống đủ nước để tăng đào thải vi khuẩn qua đường tiết niệu.

- Ăn uống cân đối, đầy đủ dinh dưỡng.

- Tăng cường thực phẩm giúp tăng sức đề kháng.

- Hạn chế các thực phẩm gây kích thích bàng quang.

- Không nhịn tiểu.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Nước uống: nước lọc, nước đun sôi để nguội

- Rau xanh các loại và trái cây giàu vitamin C như: cam, quýt, bưởi.

- Thực phẩm giàu đạm dễ tiêu: thịt nạc, cá, trứng, sữa và các chế phẩm từ sữa.

- Thực phẩm chứa lợi khuẩn: sữa chua, men vi sinh (theo tư vấn y tế).

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn cay, nhiều gia vị

- Cà phê, trà đặc, nước ngọt có gas

- Rượu bia

- Thực phẩm nhiều đường

- Hạn chế muối nếu có phù và bệnh thận kèm theo.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Uống nước đều trong ngày, không đợi khát mới uống.

- Không nhịn tiểu, đi tiểu ngay khi có nhu cầu.

- Giữ vệ sinh vùng sinh dục - tiết niệu đúng cách.

- Mặc quần áo thoáng, sạch.

- Tuân thủ điều trị kháng sinh theo chỉ định của bác sĩ, không tự ý ngưng thuốc.

- Tái khám đúng hẹn để đánh giá kết quả điều trị.

- Tái khám định kỳ để theo dõi bệnh.

V. THÔNG DIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

“ Uống đủ nước - hỗ trợ điều trị nhiễm trùng tiểu”

“ Ăn uống hợp lý giúp phòng ngừa nhiễm trùng tiểu tái phát”

“ Tuân thủ điều trị và lối sống lành mạnh để bảo vệ đường tiết niệu”

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân tại buồng bệnh/phòng khám.
- Truyền thông nhóm nhỏ trong buổi họp hội đồng người bệnh.

2. Hình thức - phương tiện

- Nói chuyện chuyên đề ngắn (10 - 15 phút)
- Tờ rơi, áp phích treo tại khoa/phòng khám.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá nhanh sau truyền thông bằng câu hỏi miệng.
- Theo dõi thay đổi hành vi uống nước và vệ sinh cá nhân.
- Ghi nhận ý kiến phản hồi của người bệnh/ người nhà.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Châu Ngọc Hoa (Chủ biên). Bệnh học Nội khoa. NXB Y học.
2. Dinh dưỡng lâm sàng - Viện dinh dưỡng - NXB Y học 2018.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh nhiễm trùng tiết niệu

Nhiễm trùng tiết niệu có thể điều trị hiệu quả nếu dùng thuốc đúng và chăm sóc hợp lý.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Uống đủ nước mỗi ngày.
- Không nhịn tiểu.
- Ăn uống đầy đủ, tăng cường rau xanh và trái cây.
- Tuân thủ điều trị của bác sĩ.

2. Những thực phẩm cần tránh

- Đồ cay, nhiều gia vị.
- Cà phê, trà đặc, rượu bia.
- Nước ngọt có gas.

3. Nên ăn gì

- Rau xanh, trái cây tươi.
- Thịt nạc, cá, trứng.
- Sữa chua, men vi sinh.

4. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Giữ vệ sinh cá nhân tốt.
- Uống thuốc đúng chỉ định, tái khám đúng hẹn.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Uống đủ nước - Ăn uống hợp lý - Phòng ngừa nhiễm trùng tiết niệu”



SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh nhiễm trùng tiết niệu



Nhiễm trùng tiết niệu có thể điều trị hiệu quả nếu dùng thuốc đúng và chăm sóc hợp lý.



Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Uống đủ nước mỗi ngày.
- Không nhịn tiểu.
- Ăn uống đầy đủ, tăng cường rau xanh và trái cây.



2. Những thực phẩm cần tránh

Tránh xa các loại sau:



Đồ cay, nhiều gia vị.



Cà phê, trà đặc, rượu bia.



Nước ngọt có gas.



3. Nên ăn gì

Tinh bột:
cơm, bánh mì, khoai - ăn vừa đủ

Đạm tốt:
cá (đặc biệt cá biển), thịt nạc, đậu hũ, trứng - ăn điều độ

Rau xanh & trái cây:
rau cải, bông cải, cà chua, cam, bưởi



Chất béo tốt:
dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu

Thực phẩm giàu chất xơ và vitamin.



4. Tuân thủ điều trị của bác sĩ

✓ Rau xanh, trái cây tươi.



✓ Thịt nạc, cá, trứng.



✓ Sữa chua, men vi sinh.



4. Kết hợp lối sống lành mạnh

✓ Giữ vệ sinh cá nhân tốt.



✓ Uống thuốc đúng chỉ định, tái khám đúng hẹn.



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

"Uống đủ nước - Ăn uống hợp lý - Phòng ngừa nhiễm trùng tiết niệu"

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)



Bài 39. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH HEN PHẾ QUẢN

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức dinh dưỡng cơ bản, dễ hiểu cho người bệnh Hen phế quản và người nhà

- Hỗ trợ thay đổi hành vi ăn uống theo hướng có lợi, góp phần giảm nguy cơ khởi phát cơn hen, kiểm soát viêm đường thở, nâng cao hiệu quả điều trị và cải thiện chất lượng cuộc sống cho người bệnh.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thực hành dinh dưỡng hợp lý nhằm:

- Hỗ trợ kiểm soát triệu chứng hen phế quản
- Giảm tần suất và mức độ các cơn hen
- Phòng ngừa suy dinh dưỡng hoặc thừa cân - béo phì (yếu tố làm nặng hen)

2. Mục tiêu cụ thể

Sau hoạt động truyền thông, người bệnh và người nhà có thể:

- Nêu được vai trò của dinh dưỡng trong điều trị và phòng ngừa hen phế quản.
- Trình bày được các nguyên tắc ăn uống phù hợp cho người bệnh hen.
- Phân biệt được thực phẩm nên dùng và cần tránh/hạn chế trong bữa ăn hằng ngày.
- Thực hiện được chế độ ăn cân đối, đầy đủ dinh dưỡng, phù hợp với lứa tuổi, tình trạng bệnh và điều kiện gia đình.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh hen phế quản đang điều trị nội trú, ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ mắc hen phế quản (cơ địa dị ứng, tiền sử gia đình, thừa cân-béo phì).

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh hen phế quản

- Hen phế quản là tình trạng viêm mạn tính đường thở, đặc trưng bởi các cơn khò khè, khó thở, nặng ngực, ho thường xuyên xuất hiện về đêm hoặc sáng sớm.
- Bệnh có tính chất tái phát chịu ảnh hưởng nhiều của yếu tố như dị nguyên (khói, bụi, phấn hoa,...), nhiễm trùng, môi trường và chế độ sinh hoạt.
- Bên cạnh điều trị bằng thuốc, chế độ dinh dưỡng hợp lý giúp tăng sức đề kháng, giảm phản ứng viêm và hỗ trợ kiểm soát bệnh hen.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh hen phế quản

- Ăn đầy đủ năng lượng, cân đối các nhóm chất.

- Tăng cường thực phẩm giàu vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa.
- Hạn chế thực phẩm có nguy cơ gây dị ứng hoặc làm nặng triệu chứng hen.
- Duy trì cân nặng hợp lý, tránh thừa cân - béo phì.
- Uống đủ nước mỗi ngày.
- Hạn chế thức ăn chế biến sẵn, nhiều chất bảo quản.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Trái cây tươi và rau xanh.
- + Cam, quýt, bưởi, kiwi,... (giàu vitamin C).
- + Rau xanh đậm: cải bó xôi, bông cải xanh,...
- Thực phẩm giàu chất chống viêm:
- + Cá giàu omega - 3 : cá thu, cá hồi, cá mòi,...
- + Dầu thực vật: dầu ô-liu, dầu đậu nành,...
- Thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất:
- + Sữa và chế phẩm từ sữa.
- + Trứng.
- + Các loại đậu, hạt.
- Tinh bột: gạo, khoai, ngũ cốc...

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thực phẩm dễ gây dị ứng (tùy cơ địa từng người): hải sản, đậu phộng,...
- Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều chất bảo quản, phẩm màu
- Thức ăn chiên rán, nhiều dầu mỡ.
- Nước ngọt có gas, bánh kẹo nhiều đường.
- Tránh ăn quá no, đặc biệt là trước khi đi ngủ.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Ăn đúng bữa, không bỏ bữa.
- Không ăn khuya, ăn trước khi đi ngủ ít nhất 2-3h
- Tránh tiếp xúc với các yếu tố khởi phát cơn hen (khói thuốc, bụi, lông động vật...)
- Tập thể dục nhẹ nhàng, phù hợp với tình trạng bệnh
- Tuân thủ điều trị thuốc kiểm soát cơn hen theo chỉ định của bác sĩ.
- Tái khám định kỳ để theo dõi và điều chỉnh điều trị.

V. THÔNG DIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- “ Dinh dưỡng hợp lý giúp kiểm soát tốt bệnh hen phế quản”
- “ Ăn uống lành mạnh - giảm nguy cơ lên cơn hen”

“ Kết hợp dinh dưỡng đúng và dùng thuốc đều để sống khỏe với hen”

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân tại buồng bệnh/phòng khám.
- Truyền thông nhóm nhỏ trong buổi họp hội đồng người bệnh.

2. Hình thức - phương tiện

- Nói chuyện chuyên đề ngắn (10 - 15 phút)
- Tờ rơi, áp phích treo tại khoa/phòng khám.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá nhanh sau truyền thông bằng câu hỏi miệng.
- Theo dõi thay đổi hành vi ăn uống và lối sống.
- Ghi nhận ý kiến phản hồi của người bệnh/người nhà.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quyết định 5850/QĐ-BYT ngày 24/12/2021 về việc ban hành tài liệu chuyên môn “Quy trình lâm sàng chẩn đoán và điều trị bệnh Hen phế quản ở người lớn và trẻ em ≥ 12 tuổi”.
2. Khuyến nghị dinh dưỡng trong kiểm soát hen phế quản theo GINA (tổng hợp).

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người hen phế quản

Hen phế quản là bệnh mạn tính. Dinh dưỡng đúng giúp kiểm soát triệu chứng và phòng ngừa cơn hen.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn đủ chất, cân đối các nhóm thực phẩm.
- Tăng cường rau xanh, trái cây
- Uống đủ nước mỗi ngày
- Tránh thực phẩm dễ gây dị ứng

2. Những thực phẩm cần hạn chế

- Thức ăn chiên rán, nhiều dầu mỡ.
- Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều chất bảo quản.
- Nước ngọt có gas, bánh kẹo nhiều đường.

3. Nên ăn gì

- Rau xanh, trái cây tươi,...
- Cá, trứng, sữa, các loại đậu,...
- Dầu thực vật, ngũ cốc nguyên hạt,...

4. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Tránh khói thuốc, bụi bẩn,...
- Vận động phù hợp hằng ngày.
- Dùng thuốc đúng chỉ định, tái khám định kỳ.

THÔNG DIỆP GHI NHỚ

“Ăn uống lành mạnh - Kiểm soát tốt bệnh hen phế quản”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người hen phế quản



Hen phế quản là bệnh mạn tính.
Dinh dưỡng đúng giúp kiểm soát triệu chứng và phòng ngừa cơn hen.



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



Ăn đủ chất, cân đối các nhóm thực phẩm.



Tăng cường rau xanh, trái cây



Uống đủ nước mỗi ngày



Tránh thực phẩm dễ gây dị ứng.



2. Những thực phẩm cần hạn chế



Thức ăn chiên rán, nhiều dầu mỡ.



Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều chất bảo quản.



Nước ngọt có gas, bánh kẹo nhiều đường.



3. Nên ăn gì



Rau xanh, trái cây tươi,...



Cá, trứng, sữa, các loại đậu,...



Dầu thực vật, ngũ cốc nguyên hạt,...



4. Kết hợp lối sống lành mạnh



Tránh khói thuốc, bụi bẩn,...



Vận động phù hợp hằng ngày.



Dùng thuốc đúng chỉ định, tái khám định kỳ.



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“

**“Ăn uống lành mạnh -
Kiểm soát tốt bệnh hen phế quản”**

”

Bài 40. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH GOUT

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức dinh dưỡng cơ bản, dễ hiểu cho người bệnh gout
- Hỗ trợ thay đổi hành vi ăn uống theo hướng có lợi, góp phần giảm acid uric máu, hạn chế các đợt gout cấp và biến chứng lâu dài.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung:

Nâng cao nhận thức và thực hành dinh dưỡng hợp lý nhằm kiểm soát nồng độ acid uric máu, giảm tần suất và mức độ các đợt gout cấp, ngăn ngừa trở thành gout mạn tính và các biến chứng khớp, biến chứng thận, biến chứng tim mạch... Cải thiện chất lượng cuộc sống cho người bệnh gout.

2. Mục tiêu cụ thể

Sau hoạt động truyền thông, người bệnh và người nhà có thể:

- Nêu được vai trò của dinh dưỡng trong điều trị và phòng ngừa bệnh gout.
- Nắm được các nguyên tắc ăn uống phù hợp cho người bệnh gout.
- Phân biệt được thực phẩm nên dùng và cần tránh/hạn chế trong bữa ăn hằng ngày.
- Thực hiện được chế độ ăn hạn chế purin, rượu bia, ít chất béo nhưng vẫn cung cấp đủ năng lượng, các vitamin và khoáng chất cho cơ thể và phù hợp với điều kiện gia đình.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh gout đang điều trị nội trú, ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ mắc cao mắc gout: Nam trung niên, người thừa cân - béo phì, rối loạn chuyển hóa, tăng acid uric máu.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh gout

- Gout là bệnh viêm khớp tinh thể, đặc trưng bởi những đợt viêm khớp tái phát, có lắng đọng tinh thể muối urat natri trong các mô, gây ra do tăng acid uric trong máu. Đây là bệnh rối loạn chuyển hóa nhân purin, thuộc nhóm bệnh rối loạn chuyển hóa.

- Bệnh thường diễn tiến từng đợt, có thể gây viêm khớp cấp dữ dội, biến dạng khớp, sỏi thận nếu không kiểm soát tốt.

- Bên cạnh điều trị bằng thuốc, chế độ ăn uống hợp lý đóng vai trò rất quan trọng trong kiểm soát bệnh Gout.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh gout

- Hạn chế thực phẩm giàu purin
- Ăn đủ chất - cân đối - đa dạng.

- Nên uống nhiều nước (2-3 lít/ngày), uống nước khoáng kiềm giúp tăng đào thải acid uric máu qua thận. Hạn chế rượu bia, đặc biệt là bia.

- Duy trì cân nặng hợp lý, tránh tăng cân nhanh

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Tăng cường các thực phẩm có tính kiềm giúp giảm acid uric máu như:

+ Các loại rau xanh: cà rốt, su hào, dưa leo, cà chua...

+ Các loại quả chín, trái cây ít đường: táo, lê, quýt, dâu tây, dưa hấu, chuối, ... (ăn lượng vừa phải)

+ Các loại rau gia vị: gừng, ớt, ớt ngọt...

+ Các loại nước uống: nước khoáng kiềm, nước thảo mộc,...

- Chất đạm ít purin: trứng, sữa và chế phẩm từ sữa ít béo, đậu hũ,...

- Tinh bột: gạo, bánh mì, khoai, bún, phở,...

- Sữa ít béo, Protein có nguồn gốc thực vật

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thực phẩm giàu purin như:

+ Nội tạng động vật (gan, thận, lòng,...).

+ Hải sản: cá khô, cá mòi, tôm, cua, mực,...

+ Thịt đỏ (bò, dê), nước hầm xương đậm đặc,...

- Rượu bia, đặc biệt là bia.

- Thực phẩm nhiều đường, nước ngọt có gas.

- Hạn chế ăn quá nhiều thịt trong một bữa.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Ăn đúng bữa, không bỏ bữa, không ăn quá no. Không ăn vặt giữa các bữa ăn và bữa tối, nên ăn trước khi đi ngủ 3 tiếng để ngăn ngừa tích tụ purin trong cơ thể. Chế biến thức ăn bằng cách luộc hoặc hầm (nhiều nước) nhất là với thịt và không ăn phần nước. Hạn chế cách chế biến chiên, nướng.

- Tăng cường vận động thể lực phù hợp với tình trạng sức khỏe.

- Tuân thủ điều trị thuốc hạ acid uric theo chỉ định.

- Tái khám định kỳ để theo dõi acid uric máu và biến chứng

V. THÔNG DIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

“ Ăn uống hợp lý - kiểm soát tốt bệnh gout”

“ Giảm purin, tránh rượu bia để phòng cơn gout cấp”

“ Dinh dưỡng đúng là nền tảng điều trị bệnh Gout lâu dài”

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân tại buồng bệnh/phòng khám.
- Truyền thông nhóm nhỏ trong buổi họp hội đồng người bệnh.

2. Hình thức - phương tiện

- Nói chuyện chuyên đề ngắn (10 -15 phút)
- Tờ rơi, áp phích treo tại khoa/ phòng khám.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá nhanh sau truyền thông bằng câu hỏi miệng.
- Quan sát thay đổi hành vi ăn uống (giảm rượu bia, hạn chế thực phẩm giàu purin). Ghi nhận ý kiến phản hồi của người bệnh/người nhà.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị các bệnh cơ xương khớp (Ban hành kèm theo Quyết định số 361/QĐ-BYT Ngày 25/01/2014 của Bộ trưởng Bộ Y tế).
2. Dinh dưỡng lâm sàng - Viện dinh dưỡng - NXB Y học 2018.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh GOUT

Gout là bệnh mạn tính do tăng acid uric máu, có thể kiểm soát tốt nếu dùng thuốc đúng và ăn uống hợp lý.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Hạn chế thực phẩm giàu purin.
- Ăn đa dạng, đủ chất, nhiều rau xanh.
- Uống đủ nước mỗi ngày.
- Tránh rượu bia, nhất là bia

2. Những thực phẩm cần hạn chế

- Nội tạng động vật, thịt đỏ.
- Hải sản: tôm, cua, mực, cá khô.
- Nước hầm xương đậm đặc.
- Rượu bia, nước ngọt có gas

3. Nên ăn gì

- Rau xanh các loại.
- Thực phẩm có tác dụng chống oxy hóa như lựu, quả mâm xôi, quả dâu tây, quả cherry...
- Đạm ít purin: trứng, sữa ít béo, đậu hũ.
- Dầu thực vật.

4. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Ăn đúng bữa, không ăn quá no
- Vận động nhẹ nhàng hằng ngày.
- Dùng thuốc đúng chỉ định, tái khám định kỳ.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn đúng - Sống khỏe - Kiểm soát tốt bệnh GOUT”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh **GOUT**



Gout là bệnh mạn tính do tăng acid uric máu, có thể kiểm soát tốt nếu dùng thuốc đúng và ăn uống hợp lý.



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



Hạn chế thực phẩm giàu purin.



Ăn đa dạng, đủ chất, nhiều rau xanh.



Uống đủ nước mỗi ngày.



Tránh rượu bia, nhất là bia



Những thực phẩm cần hạn chế



Nội tạng động vật, thịt đỏ.



Hải sản: tôm, cua, mực, cá khô.



Nước hầm xương đậm đặc.



Rượu bia, nước ngọt có gas

3. Nên ăn gì



Rau xanh các loại.



Thực phẩm có tác dụng chống oxy hóa như lựu, quả mâm xôi, dâu tây, cherry...



Đạm ít purin: trứng, sữa ít béo, đậu hũ.



Dầu thực vật.

4. Kết hợp lối sống lành mạnh



Ăn đúng bữa, không ăn quá no



Vận động nhẹ nhàng hằng ngày.



Dùng thuốc đúng chỉ định, tái khám định kỳ.

THÔNG điệp GHI NHỚ

"Ăn đúng - Sống khỏe - Kiểm soát tốt bệnh GOUT"

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 41. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH SUY THẬN MẠN

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức cơ bản về dinh dưỡng cho người bệnh suy thận mạn và người chăm sóc.
- Giúp người bệnh tuân thủ chế độ ăn phù hợp nhằm làm chậm tiến triển bệnh, hạn chế biến chứng.
- Nội dung truyền thông chính xác, dễ hiểu, phù hợp với từng giai đoạn bệnh.
- Thống nhất với các hướng dẫn chuyên môn của Bộ Y tế.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thực hành đúng về dinh dưỡng cho người bệnh suy thận mạn nhằm hỗ trợ điều trị hiệu quả và nâng cao chất lượng cuộc sống.

2. Mục tiêu cụ thể

- Ít nhất 80% người bệnh hiểu được vai trò của dinh dưỡng trong kiểm soát suy thận mạn.
- Người bệnh biết lựa chọn thực phẩm phù hợp theo tình trạng bệnh.
- Người bệnh biết hạn chế các thực phẩm gây hại cho thận và tuân thủ hướng dẫn của nhân viên y tế.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh suy thận mạn đang điều trị nội trú, ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ cao mắc bệnh Suy thận mạn tại cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh suy thận mạn

- Suy thận mạn là tình trạng suy giảm chức năng thận kéo dài, không hồi phục hoàn toàn.
- Bệnh tiến triển âm thầm, có thể dẫn đến lọc máu hoặc ghép thận nếu không kiểm soát tốt.
- Chế độ dinh dưỡng hợp lý giúp giảm gánh nặng cho thận và làm chậm tiến triển bệnh.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh suy thận mạn

- Tổng năng lượng khuyến nghị (30-35kcal/kg cân nặng/ngày)
- Bỏ sung đủ đạm (0.6 - 0.8 g/kg/ngày nếu chưa lọc máu).
- Hạn chế muối (< 5g natri/ngày).
- Kali (2 -3 g/ngày nếu tăng kali máu).
- Phospho: 800 - 1000 mg/ngày.
- Tăng rau xanh và trái cây ít kali.

- Hạn chế mỡ động vật, cholesterol.
- Kiểm soát cân nặng.
- Bệnh nhân đái tháo đường cần kiểm soát đường huyết.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Gạo trắng, bún, phở, bánh mì trắng (nguồn năng lượng dễ tiêu).
- Thịt nạc, cá tươi, trứng (ăn theo khẩu phần được hướng dẫn).
- Rau củ ít kali (bí xanh, bầu, dưa leo, cải bắp).
- Dầu thực vật, đường, mật ong (bổ sung năng lượng khi cần).

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Muối, nước mắm, mắm tôm, đồ muối chua.
- Thực phẩm giàu kali: chuối, cam, mít, khoai lang (khi kali máu cao).
- Thực phẩm giàu phospho: nội tạng, sữa đặc, phô mai, nước ngọt có gas.
- Thực phẩm chế biến sẵn, đồ hộp, mì gói.
- Rượu bia, thuốc lá.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Tuân thủ điều trị, tái khám đúng hẹn.
- Theo dõi cân nặng, lượng nước tiểu mỗi ngày.
- Vận động nhẹ nhàng phù hợp sức khỏe.
- Giữ tinh thần thoải mái, tránh căng thẳng.

V. THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Dinh dưỡng hợp lý giúp làm chậm tiến triển suy thận mạn”.
2. “Ăn nhạt - kiểm soát đạm - bảo vệ thận lâu dài”.
3. “Tuân thủ chế độ ăn là chìa khóa quan trọng trong điều trị suy thận mạn”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cho người bệnh và người nhà.
- Giáo dục sức khỏe theo nhóm tại khoa phòng.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, poster, bảng hướng dẫn dinh dưỡng.
- Truyền thông trực tiếp qua Bác sĩ, Điều dưỡng.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá mức độ hiểu biết của người bệnh sau tư vấn.
- Theo dõi sự tuân thủ chế độ ăn uống.
- Ghi nhận phản hồi và mức độ hài lòng của người bệnh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2018). Dinh dưỡng lâm sàng. Nhà xuất bản Y học.
2. Bộ Y tế (2020). Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh thận mạn (Quyết định của Bộ Y tế).
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33640205/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh suy thận mạn

Suy thận mạn là tình trạng chức năng thận suy giảm kéo dài, tiến triển từ từ và không hồi phục hoàn toàn, làm thận không còn lọc tốt các chất độc và nước dư thừa trong cơ thể.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn nhạt để giảm phù và tăng huyết áp;
- Ăn đúng lượng đạm theo hướng dẫn của nhân viên y tế;
- Kiểm soát nước uống mỗi ngày;

Đảm bảo đủ năng lượng, tránh suy dinh dưỡng.

2. Quan trọng nhất trong ăn uống cần lưu ý

- Không tự ý ăn kiêng quá mức;
- Tuân thủ khẩu phần ăn theo giai đoạn bệnh;
- Theo dõi cân nặng hằng ngày;
- Tái khám và xét nghiệm định kỳ.

3. Nên ăn gì?

- Gạo trắng, bún, phở, bánh mì trắng;
- Thịt nạc, cá tươi, trứng (ăn theo lượng được hướng dẫn);
- Rau củ ít kali: bí xanh, bầu, dưa leo, cải bắp;
- Dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu ô liu).

4. Cần hạn chế hoặc tránh

- Muối, nước mắm, mắm, đồ muối chua;
- Thực phẩm nhiều kali: chuối, cam, mít, khoai lang (khi kali máu cao);
- Thực phẩm nhiều phospho: nội tạng, phô mai, nước ngọt có gas;
- Thức ăn chế biến sẵn, mì gói;
- Rượu bia, thuốc lá.

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Uống nước đúng lượng được hướng dẫn;
- Vận động nhẹ nhàng, phù hợp sức khỏe;
- Tuân thủ dùng thuốc và tái khám đúng hẹn;
- Giữ tinh thần thoải mái, tránh lo âu.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn nhạt - kiểm soát đạm - bảo vệ thận”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh suy thận mạn



Suy thận mạn là tình trạng chức năng thận suy giảm kéo dài... Làm thận không còn lọc tốt các chất độc và nước dư thừa.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



Ăn nhạt



Ăn đúng lượng đậm



Kiểm soát
nước uống



Đảm bảo đủ
năng lượng

2. Quan trọng nhất trong ăn uống cần lưu ý



Không tự ý ăn
kiêng quá mức



Tuân thủ
khẩu phần ăn



Theo dõi cân nặng
hằng ngày



Tái khám và
xét nghiệm

3. Nên ăn gì?



Gạo trắng, bún,
phở, bánh mì



Thịt nạc, cá tươi,
trứng (lượng được
hướng dẫn)



Rau củ ít kali:
bí xanh, bầu, dưa
leo, cải bắp



Dầu thực vật
(dầu đậu nành,
dầu ô liu)

4. Cần hạn chế hoặc tránh



Muối, nước mắm,
mắm, đồ muối
chua



Thực phẩm nhiều
kali: chuối, cam,
mít, khoai lang
(khi kali máu cao)



Thực phẩm nhiều
phospho: nội tạng,
phô mai, sữa
nước ngọt có gas



Thức ăn chế biến
sẵn, mì gói



Rượu bia,
thuốc lá

5. Kết hợp lối sống lành mạnh



Uống nước đúng lượng
được hướng dẫn



Vận động nhẹ nhàng,
phù hợp sức khỏe



Tuân thủ dùng thuốc
và tái khám



Giữ tinh thần thoải
mái, tránh lo âu

THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

"Ăn nhạt - kiểm soát đậm - bảo vệ thận"



(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 42. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH SUY TIM

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Nâng cao kiến thức và thay đổi hành vi về dinh dưỡng cho người bệnh suy tim và người chăm sóc.
- Giúp người bệnh kiểm soát triệu chứng, hạn chế biến chứng, cải thiện chất lượng cuộc sống.
- Nội dung truyền thông chính xác, dễ hiểu, phù hợp với trình độ nhận thức của người bệnh.
- Thông tin khoa học, thống nhất với các hướng dẫn của Bộ Y tế.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung: giúp người bệnh suy tim thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý, góp phần điều trị hiệu quả và phòng ngừa tái nhập viện.

2. Mục tiêu cụ thể

- Ít nhất 80% người bệnh hiểu được vai trò của dinh dưỡng trong điều trị suy tim.
- Người bệnh biết lựa chọn thực phẩm phù hợp và hạn chế các thực phẩm không có lợi.
- Người bệnh biết kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh để kiểm soát bệnh tốt hơn.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh suy tim đang điều trị nội trú, ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ cao mắc bệnh suy tim tại cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh suy tim

- Suy tim là tình trạng tim không đủ khả năng bơm máu đáp ứng nhu cầu của cơ thể.
- Triệu chứng thường gặp: khó thở, mệt mỏi, phù chân, tăng cân nhanh do giữ nước.
- Dinh dưỡng không hợp lý có thể làm bệnh nặng hơn và tăng nguy cơ biến chứng.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh suy tim

- Bệnh nhân suy tim cần giảm lượng muối trong khẩu phần ăn.
- Muối: ≤ 3 g muối/ngày (tương đương khoảng 1,2 g natri)
- Nước: 1 - 2 lít/ngày tùy mức độ suy tim.
- Ăn ít mỡ, ít muối, đủ năng lượng.
- Tăng rau xanh, trái cây.
- Hạn chế rượu bia, thuốc lá.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Rau xanh, trái cây tươi (chuối, cam, bưởi, táo...).
- Thịt nạc, cá, đậu hũ, sữa ít béo hoặc không béo.
- Ngũ cốc nguyên hạt (gạo lứt, yến mạch).
- Dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu ô liu).

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Muối, nước mắm, bột nêm, thực phẩm muối mặn.
- Thức ăn chế biến sẵn: đồ hộp, xúc xích, lạp xưởng.
- Thức ăn nhiều dầu mỡ, chiên xào.
- Rượu bia, nước ngọt có gas, cà phê đậm đặc.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Tập thể dục nhẹ nhàng, đều đặn theo khả năng.
- Tuân thủ điều trị và tái khám đúng hẹn.
- Không hút thuốc lá.
- Giữ tinh thần thoải mái, tránh căng thẳng.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Ăn nhạt - uống đủ - sống khoa học giúp kiểm soát suy tim hiệu quả”.
2. “Dinh dưỡng hợp lý là một phần quan trọng trong điều trị suy tim”.
3. “Tuân thủ chế độ ăn và lối sống lành mạnh giúp giảm tái nhập viện”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân hoặc nhóm nhỏ.
- Giáo dục sức khỏe lồng ghép trong buổi khám, điều trị.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, poster, bảng truyền thông tại khoa phòng.
- Truyền thông trực tiếp qua điều dưỡng, bác sĩ.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá qua câu hỏi nhanh sau tư vấn.
- Theo dõi sự thay đổi hành vi ăn uống của người bệnh.
- Ghi nhận mức độ hài lòng và khả năng áp dụng thực tế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2018). Dinh dưỡng lâm sàng. Nhà xuất bản Y học.
2. Bộ Y tế (2020). Quyết định ban hành hướng dẫn chẩn đoán và điều trị suy tim.
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35450580/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh suy tim

Suy tim là tình trạng tim không bơm đủ máu để nuôi cơ thể, làm người bệnh dễ mệt, khó thở, phù chân, tăng cân nhanh do ứ nước. Dinh dưỡng đúng giúp giảm gánh nặng cho tim, hạn chế nhập viện và cải thiện chất lượng cuộc sống.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn nhạt, giảm muối để hạn chế ứ nước;
- Ăn đủ năng lượng, đủ chất, tránh suy dinh dưỡng;
- Chia nhiều bữa nhỏ trong ngày, không ăn quá no;
- Theo dõi cân nặng hằng ngày;
- Uống nước theo chỉ định của bác sĩ.

2. Quan trọng nhất trong ăn uống cần lưu ý

- Giảm muối là quan trọng nhất: không quá 2-3g muối/ngày (khoảng 1 muỗng cà phê nhỏ);
- Hạn chế nước nếu có phù, khó thở;
- Không tự ý sử dụng loại nước khoáng mặn.

3. Nên ăn gì?

- Tinh bột: cơm, bún, mì, khoai, bánh mì (ăn vừa đủ);
- Đạm tốt: cá, thịt nạc, trứng, đậu hũ, đậu đỗ;
- Rau xanh & trái cây tươi: rau muống, cải, bầu, bí, cam, táo, đu đủ...;
- Chất béo tốt: dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu;
- Món ăn luộc, hấp, kho nhạt, hạn chế chiên xào.

4. Cần hạn chế hoặc tránh

- Muối, bột ngọt, nước mắm, nước tương.
- Thực phẩm mặn: cá khô, mắm, dưa cà muối, đồ hộp.
- Đồ chiên nhiều dầu mỡ, thức ăn nhanh.
- Rượu bia, cà phê đậm, nước ngọt có gas.
- Hút thuốc lá.

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Uống thuốc đúng - đủ - đều theo toa.
- Vận động nhẹ nhàng: đi bộ chậm, tập thở (theo sức).
- Ngủ đủ giấc, tránh căng thẳng. Tái khám đúng hẹn, báo ngay khi có dấu hiệu bất thường: tăng cân nhanh, phù nhiều, khó thở tăng.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn nhạt - uống đủ - sống khoa học giúp kiểm soát suy tim hiệu quả”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG
**Dinh dưỡng cho
người bệnh suy tim**

Suy tim là tình trạng tim không bơm đủ máu để nuôi cơ thể, làm người bệnh dễ mệt, khó thở, phù chân, tăng cân nhanh do ứ nước. Dinh dưỡng đúng giúp giảm gánh nặng cho tim, hạn chế nhập viện và cải thiện chất lượng cuộc sống.



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn nhạt, giảm muối để hạn chế ứ nước
- Ăn đủ năng lượng, đủ chất, tránh suy dinh dưỡng
- Chia nhiều bữa nhỏ trong ngày, không ăn quá no
- Theo dõi cân nặng hằng ngày
- Uống nước theo chỉ định của bác sĩ.



2. Quan trọng nhất trong ăn uống cần lưu ý

- Giảm muối là quan trọng nhất: không quá 2–3g muối/ngày (khoảng 1 muỗng cà phê nhỏ)
- Hạn chế nước nếu có phù, khó thở
- Không tự ý sử dụng loại nước khoáng mặn.



3. Nên ăn gì?

- Tinh bột: cơm, bún, mì, khoai, bánh mì (ăn vừa đủ)
- Đạm tốt: cá, thịt nạc, trứng, đậu hũ, đậu đỗ
- Rau xanh & trái cây tươi: rau muống, cải, bầu, bí, cam, táo, đu đủ...
- Chất béo tốt: dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu
- Món ăn luộc, hấp, kho nhạt, hạn chế chiên xào



4. Cần hạn chế hoặc tránh

- Muối, bột ngọt, nước mắm, nước tương
- Thực phẩm mặn: cá khô, mắm, dưa cà muối, đồ hộp
- Đồ chiên nhiều dầu mỡ, thức ăn nhanh
- Rượu bia, cà phê đậm, nước ngọt có gas
- Hút thuốc lá



5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Uống thuốc đúng - đủ - đều theo toa
- Vận động nhẹ nhàng: đi bộ chậm, tập thở (theo sức)
- Ngủ đủ giấc, tránh căng thẳng
- Tái khám đúng hẹn, báo ngay khi có dấu hiệu bất thường: tăng cân nhanh, phù nhiều, khó thở tăng



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“Ăn nhạt - uống đủ - sống khoa học giúp kiểm soát suy tim hiệu quả”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 43. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TÍP 2

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức cơ bản về dinh dưỡng cho người bệnh đái tháo đường và người chăm sóc.

- Hỗ trợ người bệnh kiểm soát đường huyết, phòng ngừa biến chứng.
- Nội dung truyền thông chính xác, dễ hiểu, phù hợp với nhiều đối tượng.
- Phù hợp với hướng dẫn chuyên môn của Bộ Y tế.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Giúp người bệnh đái tháo đường thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý nhằm kiểm soát đường huyết hiệu quả và nâng cao chất lượng cuộc sống.

2. Mục tiêu cụ thể

- Ít nhất 80% người bệnh hiểu được vai trò của dinh dưỡng trong điều trị đái tháo đường.
- Người bệnh biết lựa chọn thực phẩm phù hợp và xây dựng khẩu phần ăn khoa học.
- Người bệnh biết hạn chế các thực phẩm làm tăng đường huyết nhanh.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh đái tháo đường típ 2 đang điều trị nội trú, ngoại trú.
- Người nhà người bệnh.
- Người có nguy cơ cao mắc đái tháo đường típ 2 tại cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh đái tháo đường

- Đái tháo đường là bệnh rối loạn chuyển hóa, đặc trưng bởi tăng đường huyết mạn tính.
- Nếu không kiểm soát tốt có thể gây biến chứng tim mạch, thận, mắt, thần kinh.
- Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng quan trọng trong điều trị bệnh.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh đái tháo đường

- + Glucid: 50 - 60% tổng năng lượng.
- + Lipid: 20 - 30% tổng năng lượng.
- + Protein: 15 - 20% tổng năng lượng.
- Ăn đúng giờ, không bỏ bữa.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày.
- Kiểm soát tổng năng lượng và lượng tinh bột.
- Ưu tiên thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp.
- Hạn chế đường đơn, chất béo bão hòa.
- Theo dõi cân nặng và đường huyết thường xuyên.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Rau xanh, rau lá, củ quả ít ngọt.
- Ngũ cốc nguyên hạt (gạo lứt, yến mạch).
- Thịt nạc, cá, trứng, đậu hũ.
- Sữa không đường hoặc ít béo.
- Dầu thực vật (dầu ô liu, dầu đậu nành).

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Đường, bánh kẹo ngọt, nước ngọt có gas.
- Tinh bột tinh chế: bánh mì trắng, bún, mì trắng (ăn hạn chế).
- Thực phẩm nhiều chất béo bão hòa: mỡ động vật, đồ chiên rán.
- Rượu bia.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Vận động thể lực đều đặn ít nhất 30 phút/ngày.
- Tuân thủ dùng thuốc hoặc insulin theo chỉ định.
- Kiểm tra đường huyết định kỳ.
- Giữ tinh thần thoải mái, ngủ đủ giấc.

V. THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Ăn uống khoa học giúp kiểm soát đường huyết hiệu quả”.
2. “Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng điều trị đái tháo đường”.
3. “Kiểm soát đường huyết tốt giúp phòng ngừa biến chứng lâu dài”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân hoặc nhóm nhỏ.
- Giáo dục sức khỏe lồng ghép trong quá trình khám và điều trị.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, poster, bảng hướng dẫn dinh dưỡng.
- Truyền thông trực tiếp qua bác sĩ, điều dưỡng.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá kiến thức người bệnh sau tư vấn.
- Theo dõi việc tuân thủ chế độ ăn và kiểm soát đường huyết.
- Ghi nhận phản hồi của người bệnh và người nhà.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2018). Dinh dưỡng lâm sàng. Nhà xuất bản Y học.

2. Bộ Y tế (2020). Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị đái tháo đường (Quyết định của Bộ Y tế).
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31514301/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh đái tháo đường típ 2

Đái tháo đường típ là bệnh mạn tính do cơ thể không sử dụng hoặc không tiết đủ insulin, làm đường huyết tăng cao kéo dài. Nếu không kiểm soát tốt có thể gây biến chứng tim mạch, thận, mắt, thần kinh.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn đúng giờ, đủ bữa, không bỏ bữa;
- Chia khẩu phần thành nhiều bữa nhỏ trong ngày;
- Ăn đa dạng thực phẩm, cân đối tinh bột, đạm, béo, chất xơ;
- Ưu tiên thực phẩm chỉ số đường huyết thấp;
- Kiểm soát cân nặng và đường huyết thường xuyên.

2. Quan trọng nhất trong ăn uống cần lưu ý

- Kiểm soát lượng tinh bột và đường:
 - + Không ăn quá nhiều cơm, bún, bánh mì trong một bữa;
 - + Hạn chế đường, bánh kẹo, nước ngọt;
 - + Không ăn ngọt dồn một lần, dễ làm đường huyết tăng cao đột ngột.

3. Nên ăn gì?

- Tinh bột tốt (ăn vừa phải): gạo lứt, bánh mì đen, khoai lang, yến mạch;
- Đạm nạc: cá, thịt nạc, trứng, đậu hũ, đậu đỗ;
- Rau xanh: rau muống, cải xanh, bông cải, mướp, bí... (ăn nhiều);
- Trái cây ít ngọt: táo, ổi, thanh long, bưởi (ăn sau bữa chính);
- Chất béo tốt: dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu).

4. Cần hạn chế hoặc tránh

- Đường, bánh kẹo, chè, nước ngọt, nước trái cây đóng hộp;
- Gạo trắng, bún, mì, bánh mì trắng ăn nhiều;
- Thức ăn chiên xào nhiều dầu mỡ;
- Rượu bia, nước ngọt có gas;
- Thức ăn chế biến sẵn, nhiều muối nhiều mỡ.

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Uống thuốc hoặc tiêm insulin đúng chỉ định;
- + Tập thể dục nhẹ mỗi ngày: đi bộ, đạp xe, tập dưỡng sinh;
- + Ngủ đủ giấc, tránh căng thẳng;
- + Theo dõi đường huyết, cân nặng, huyết áp định kỳ.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Kiểm soát đường huyết tốt giúp phòng ngừa biến chứng lâu dài”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG



TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh đái tháo đường típ 2



Đái tháo đường típ 2 là bệnh mạn tính do cơ thể không sử dụng hoặc không tiết đủ insulin, làm đường huyết tăng cao kéo dài. Nếu không kiểm soát tốt có thể gây biến chứng tim mạch, thận, mắt, thần kinh.



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn đúng giờ, đủ bữa, không bỏ bữa
- Chia khẩu phần thành nhiều bữa nhỏ trong ngày
- Ăn đa dạng thực phẩm, cân đối tinh bột, đạm, béo, chất xơ
- Ưu tiên thực phẩm chỉ số đường huyết thấp
- Kiểm soát cân nặng và đường huyết thường xuyên



2. Quan trọng nhất trong ăn uống cần lưu ý

Kiểm soát lượng tinh bột và đường

- + Không ăn quá nhiều cơm, bún, bánh mì trong một bữa
- + Hạn chế đường, bánh kẹo, nước ngọt
- + Không ăn ngọt dồn một lần, dễ làm đường huyết tăng cao đột ngột



3. Nên ăn gì?

- Tinh bột tốt (ăn vừa phải): gạo lứt, bánh mì đen, khoai lang, yến mạch
- Đạm nạc: cá, thịt nạc, trứng, đậu hũ, đậu đỗ
- Rau xanh: rau muống, cải xanh, bông cải, mướp, bí... (ăn nhiều)
- Trái cây ít ngọt: táo, ổi, thanh long, bưởi (ăn sau bữa chính)
- Chất béo tốt: dầu thực vật (dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu)

4. Cần hạn chế hoặc tránh



- Đường, bánh kẹo, chè, nước ngọt, nước trái cây đóng hộp
- Gạo trắng, bún, mì, bánh mì trắng ăn nhiều
- Thức ăn chiên xào nhiều dầu mỡ
- Rượu bia, nước ngọt có gas
- Thức ăn chế biến sẵn, nhiều muối nhiều mỡ



5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Uống thuốc hoặc tiêm insulin đúng chỉ định
- + Tập thể dục nhẹ mỗi ngày: đi bộ, đạp xe, tập dưỡng sinh
- + Ngủ đủ giấc, tránh căng thẳng
- + Theo dõi đường huyết, cân nặng, huyết áp định kỳ



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

"Kiểm soát đường huyết tốt giúp phòng ngừa biến chứng lâu dài"

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 44. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH TĂNG LIPID MÁU

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức cơ bản về chế độ dinh dưỡng cho người bệnh tăng lipid máu và người chăm sóc.

- Giúp người bệnh kiểm soát mỡ máu, phòng ngừa biến chứng tim mạch.
- Nội dung truyền thông khoa học, dễ hiểu, dễ thực hành.
- Phù hợp với các hướng dẫn chuyên môn hiện hành của Bộ Y tế.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung: nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi ăn uống nhằm kiểm soát lipid máu hiệu quả, góp phần bảo vệ sức khỏe tim mạch.

2. Mục tiêu cụ thể

- Ít nhất 80% người bệnh hiểu được tác hại của tăng lipid máu đối với sức khỏe.
- Người bệnh biết lựa chọn thực phẩm phù hợp để giảm cholesterol và triglycerid.
- Người bệnh biết hạn chế các thực phẩm làm tăng mỡ máu.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh tăng lipid máu, người có nguy cơ tim mạch cao; người nhà chăm sóc.

- Áp dụng tại các cơ sở khám chữa bệnh và cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh tăng lipid máu

- Tăng lipid máu là tình trạng tăng cholesterol, triglycerid hoặc cả hai trong máu.
- Bệnh thường không có triệu chứng rõ ràng nhưng là yếu tố nguy cơ hàng đầu gây xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim, đột quỵ.
- Chế độ dinh dưỡng hợp lý đóng vai trò rất quan trọng trong điều trị và phòng ngừa biến chứng.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh tăng lipid máu

- Giảm tổng năng lượng ăn vào, kiểm soát cân nặng.
- Hạn chế chất béo bão hòa và chất béo trans.
- Tăng cường chất béo không bão hòa có lợi cho tim mạch.
- Tăng chất xơ từ rau xanh và ngũ cốc nguyên hạt.
- Hạn chế đường đơn và rượu bia.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Rau xanh, trái cây tươi (ít ngọt).
- Ngũ cốc nguyên hạt: gạo lứt, yến mạch, bánh mì nguyên cám.
- Cá biển (cá thu, cá hồi), đậu nành, đậu hũ.

- Dầu thực vật: dầu ô liu, dầu cải, dầu đậu nành.
- Các loại hạt (hạt điều, hạnh nhân) với lượng vừa phải.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Mỡ động vật, bơ, da và nội tạng động vật.
- Thức ăn chiên rán, thức ăn nhanh.
- Thực phẩm chế biến sẵn: xúc xích, lạp xưởng, đồ hộp.
- Bánh kẹo ngọt, nước ngọt có gas.
- Rượu bia.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Tập thể dục đều đặn ít nhất 30 phút/ngày.
- Không hút thuốc lá.
- Kiểm tra mỡ máu định kỳ.
- Tuân thủ điều trị thuốc theo chỉ định của bác sĩ.
- Giữ tinh thần thoải mái, tránh căng thẳng kéo dài.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Ăn uống lành mạnh giúp kiểm soát mỡ máu hiệu quả”.
2. “Giảm mỡ máu - Bảo vệ tim mạch - Nâng cao chất lượng sống”.
3. “Dinh dưỡng hợp lý là nền tảng phòng ngừa biến chứng tim mạch”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cho người bệnh và người nhà.
- Giáo dục sức khỏe cá nhân hoặc theo nhóm.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, poster, bảng truyền thông tại khoa phòng.
- Truyền thông trực tiếp qua bác sĩ, điều dưỡng.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá kiến thức người bệnh sau tư vấn.
- Theo dõi sự thay đổi thói quen ăn uống và chỉ số lipid máu.
- Ghi nhận mức độ hài lòng và khả năng áp dụng thực tế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2018). Dinh dưỡng lâm sàng. Nhà xuất bản Y học.
2. Bộ Y tế (2020). Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị rối loạn lipid máu (Quyết định của Bộ Y tế).
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37271600/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh tăng lipid máu

Tăng lipid máu là tình trạng cholesterol và/hoặc triglycerid trong máu tăng cao, dễ gây xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não. Điều chỉnh ăn uống và lối sống là biện pháp then chốt để kiểm soát bệnh.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn giảm mỡ, giảm cholesterol;
- Tăng cường rau xanh, trái cây, chất xơ;
- Ăn vừa đủ năng lượng, tránh thừa cân - béo phì;
- Ưu tiên cách chế biến lành mạnh: luộc, hấp, kho nhạt.

2. Quan trọng nhất trong ăn uống cần lưu ý

- Giảm mỡ xấu - tăng mỡ tốt:
- + Giảm mỡ động vật, da, nội tạng;
- + Thay bằng dầu thực vật, cá;
- + Không ăn nhiều món chiên xào, thức ăn nhanh.

3. Nên ăn gì?

- Tinh bột: cơm, bánh mì, khoai (ăn vừa phải);
- Đạm tốt: cá (đặc biệt cá biển), thịt nạc, trứng (ăn hạn chế lòng đỏ), đậu hũ;
- Rau xanh & trái cây: rau cải, rau muống, bông cải, táo, bưởi, cam;
- Chất béo tốt: dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu;
- Thực phẩm giàu chất xơ: yến mạch, đậu đỗ, rau củ.

4. Cần hạn chế hoặc tránh

- Mỡ động vật, bơ, phủ tạng, da gà, da vịt;
- Thịt mỡ, xúc xích, Lạp xưởng, đồ hộp;
- Thức ăn chiên ngập dầu, đồ ăn nhanh;
- Bánh ngọt, nước ngọt, kem;
- Rượu bia (đặc biệt khi triglycerid cao).

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Tập thể dục đều đặn: đi bộ nhanh, đạp xe, bơi lội (ít nhất 30 phút/ngày).
- Giữ cân nặng hợp lý.
- Bỏ thuốc lá.
- Dùng thuốc đúng theo chỉ định của bác sĩ.
- Kiểm tra mỡ máu định kỳ.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn uống hợp lý - tim mạch khỏe - sống lâu, sống khỏe”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG Dinh dưỡng cho người bệnh tăng lipid máu



Tăng lipid máu là tình trạng cholesterol và/hoặc triglycerid trong máu tăng cao, dễ gây xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu. Điều chỉnh ăn uống và lối sống là biện pháp then chốt để kiểm soát bệnh.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



Ăn giảm mỡ, giảm cholesterol



Tăng cường rau xanh, trái cây, chất xơ



Ăn vừa đủ năng lượng, tránh thừa cân - béo phì



Ưu tiên cách chế biến lành mạnh: luộc, hấp, kho nhạt.

2. Quan trọng nhất trong ăn uống cần lưu ý

Giảm mỡ xấu - tăng mỡ tốt:

+ Giảm mỡ động vật, da, nội tạng



+ Thay bằng dầu thực vật, cá



+ Không ăn nhiều món chiên xào, thức ăn nhanh.



3. Nên ăn gì?



Tinh bột: cơm, bánh mì, khoai (ăn vừa phải)



Đạm tốt: cá (đặc biệt cá biển), thịt nạc, trứng (ăn hạn chế lòng đỏ), đậu hũ



Rau xanh & trái cây: rau cải, rau muống, bông cải, táo, bưởi, cam



Chất béo tốt: dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu



Thực phẩm giàu chất xơ: yến mạch, đậu đỏ, rau củ

4. Cần hạn chế hoặc tránh



Mỡ động vật, bơ, phủ tạng, da gà, da vịt



Thịt mỡ, xúc xích, Lạp xưởng, đồ hộp



Thức ăn chiên ngập dầu, đồ ăn nhanh



Bánh ngọt, nước ngọt, kem



Rượu bia (đặc biệt khi triglycerid cao)

5. Kết hợp lối sống lành mạnh



Tập thể dục đều đặn: đi bộ nhanh, đạp xe, bơi lội (ít nhất 30 phút/ngày).



Giữ cân nặng hợp lý.



Bỏ thuốc lá.



Dùng thuốc đúng theo chỉ định của bác sĩ.



Kiểm tra mỡ máu định kỳ.

THÔNG điệp GHI NHỚ "Ăn uống hợp lý - tim mạch khỏe - sống lâu, sống khỏe"
(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 45. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH THIẾU MÁU CƠ TIM

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức dinh dưỡng cơ bản cho người bệnh thiếu máu cơ tim và người chăm sóc.

- Hỗ trợ kiểm soát bệnh, phòng ngừa biến cố tim mạch và tái phát.
- Nội dung truyền thông khoa học, dễ hiểu, phù hợp thực tế điều trị.
- Phù hợp với các hướng dẫn chuyên môn của Bộ Y tế.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung: giúp người bệnh thiếu máu cơ tim thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý nhằm cải thiện sức khỏe tim mạch và nâng cao chất lượng cuộc sống.

2. Mục tiêu cụ thể

- Ít nhất 80% người bệnh hiểu được vai trò của dinh dưỡng trong điều trị thiếu máu cơ tim.

- Người bệnh biết lựa chọn thực phẩm có lợi cho tim mạch.
- Người bệnh biết hạn chế các yếu tố dinh dưỡng làm nặng thêm bệnh.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh thiếu máu cơ tim, bệnh mạch vành;
- Người nhà chăm sóc.
- Áp dụng tại các cơ sở khám chữa bệnh, người có nguy cơ cao mắc bệnh mạch vành tại cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh thiếu máu cơ tim

- Thiếu máu cơ tim là tình trạng cơ tim không được cung cấp đủ máu và oxy.
- Nguyên nhân chủ yếu do xơ vữa động mạch vành.
- Bệnh có thể gây đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, suy tim nếu không kiểm soát tốt.

- Dinh dưỡng hợp lý giúp làm chậm tiến triển bệnh và giảm nguy cơ biến chứng.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh thiếu máu cơ tim

- Ăn nhạt, hạn chế muối.
- Giảm chất béo bão hòa và cholesterol.
- Ưu tiên chất béo không bão hòa có lợi cho tim mạch.
- Ăn đủ năng lượng, tránh thừa cân - béo phì.
- Chia nhỏ bữa ăn, tránh ăn quá no.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Rau xanh, trái cây tươi (ít ngọt).

- Cá biển giàu omega-3 (cá hồi, cá thu).
- Thịt nạc, thịt gia cầm bỏ da, đậu hũ.
- Ngũ cốc nguyên hạt: yến mạch, gạo lứt.
- Dầu thực vật: dầu ô liu, dầu cải, dầu đậu nành.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Mỡ động vật, bơ, nội tạng, da động vật.
- Thức ăn chiên rán, thức ăn nhanh.
- Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều muối.
- Bánh kẹo ngọt, nước ngọt có gas.
- Rượu bia, thuốc lá.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Tập luyện thể dục đều đặn, phù hợp sức khỏe.
- Không hút thuốc lá.
- Tuân thủ dùng thuốc và tái khám đúng hẹn.
- Kiểm soát tốt huyết áp, mỡ máu, đường huyết.
- Giữ tinh thần thoải mái, tránh stress.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Dinh dưỡng hợp lý giúp bảo vệ tim và phòng ngừa biến chứng”.
2. “Ăn uống lành mạnh là chìa khóa kiểm soát thiếu máu cơ tim”.
3. “Kết hợp dinh dưỡng và lối sống khoa học giúp tim khỏe lâu dài”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân hoặc theo nhóm.
- Giáo dục sức khỏe lồng ghép trong quá trình điều trị.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, poster, bảng truyền thông tại khoa phòng.
- Truyền thông trực tiếp qua bác sĩ, điều dưỡng.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá kiến thức người bệnh sau tư vấn.
- Theo dõi sự thay đổi thói quen ăn uống và lối sống.
- Ghi nhận mức độ tuân thủ điều trị và sự hài lòng của người bệnh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2018). Dinh dưỡng lâm sàng. Nhà xuất bản Y học.

2. Bộ Y tế (2020). Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh tim thiếu máu cục bộ (Quyết định của Bộ Y tế).
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16826621/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh thiếu máu cơ tim

Thiếu máu cơ tim là tình trạng lượng máu và oxy nuôi tim không đủ, thường do xơ vữa hoặc hẹp động mạch vành. Bệnh có thể gây đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, đe dọa tính mạng. Ăn uống hợp lý giúp giảm gánh nặng cho tim và phòng biến chứng.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn giảm mỡ, giảm cholesterol;
- Giảm muối, nhất là khi có tăng huyết áp kèm theo;
- Ăn đa dạng, cân đối các nhóm chất;
- Không ăn quá no, chia nhiều bữa nhỏ;
- Ưu tiên chế biến luộc, hấp, kho nhạt.

2. Quan trọng nhất trong ăn uống cần lưu ý

- Hạn chế mỡ xấu và muối:
- + Tránh mỡ động vật, thức ăn chiên xào nhiều dầu;
- + Giảm muối giúp hạn chế tăng huyết áp, giảm gánh nặng cho tim.

3. Nên ăn gì?

- Tinh bột: cơm, bánh mì, khoai (ăn vừa phải);
- Đạm tốt: cá (đặc biệt cá biển), thịt nạc, đậu hũ, trứng (ăn điều độ);
- Rau xanh, trái cây tươi: rau cải, bông cải, cà chua, cam, bưởi;
- Chất béo tốt: dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu;
- Thực phẩm giàu chất xơ, vitamin, chất chống oxy hóa.

4. Cần hạn chế hoặc tránh

- Mỡ động vật, phủ tạng, da gà, da vịt;
- Thức ăn chiên ngập dầu, thức ăn nhanh;
- Thực phẩm mặn: dưa muối, mắm, đồ hộp;
- Rượu bia, nước ngọt có gas.

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Dùng thuốc đúng và đủ theo chỉ định bác sĩ;
- Tập thể dục nhẹ, đều đặn (đi bộ, dưỡng sinh);
- Giữ cân nặng hợp lý;
- Tránh căng thẳng, ngủ đủ giấc.

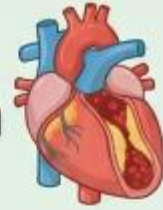
THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn đúng - Sống khỏe - Trái tim bền bỉ”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG



TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG Dinh dưỡng cho người bệnh thiếu máu cơ tim



Thiếu máu cơ tim là tình trạng lượng máu và oxy nuôi tim không đủ, thường do xơ vữa hoặc hẹp động mạch vành. Bệnh có thể gây đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, đe dọa tính mạng. Ăn uống hợp lý giúp giảm gánh nặng cho tim và phòng biến chứng.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ



Ăn giảm mỡ, giảm cholesterol



Tăng cường rau xanh, trái cây, chất xơ



Ăn vừa đủ năng lượng, tránh thừa cân - béo phì



Ưu tiên cách chế biến lành mạnh: luộc, hấp, kho nhạt.

2. Quan trọng nhất trong ăn uống cần lưu ý

Hạn chế mỡ xấu và muối:



Tránh mỡ động vật, thức ăn chiên xào nhiều dầu;



Giảm muối giúp hạn chế tăng huyết áp, giảm gánh nặng cho tim.



3. Nên ăn gì?



Tinh bột: cơm, bánh mì, khoai (ăn vừa phải)



Đạm tốt: cá (đặc biệt cá biển), thịt nạc, trứng (ăn hạn chế lòng đỏ), đậu hũ



Rau xanh & trái cây: rau cải, rau muống, bông cải, táo, bưởi,...



Chất béo tốt: dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu



Thực phẩm giàu chất xơ, vitamin, chất chống oxy hóa

4. Cần hạn chế hoặc tránh



Mỡ động vật, phủ tạng, da gà, da vịt



Thịt mỡ, xúc xích, Lạp xưởng, đồ hộp



Thức ăn chiên ngập dầu, thức ăn nhanh



Thực phẩm mặn: dưa muối, mắm, đồ hộp



Rượu bia, nước ngọt có gas

5. Kết hợp lối sống lành mạnh



Walking slowly, ahihi, tức lập tức tập.



Dùng thuốc đúng và đủ theo chỉ định bác sĩ



Ngủ đủ giấc



Tránh căng thẳng

THÔNG điệp GHI NHỚ “Ăn đúng - Sống khỏe - Trái tim bền bỉ”
(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 46. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH MẠCH VÀNH

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức dinh dưỡng cơ bản cho người bệnh mạch vành và người chăm sóc.

- Hỗ trợ kiểm soát bệnh, phòng ngừa biến chứng tim mạch.
- Nội dung truyền thông khoa học, dễ hiểu, dễ áp dụng.
- Phù hợp với các hướng dẫn chuyên môn của Bộ Y tế.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung: giúp người bệnh mạch vành thực hiện chế độ dinh dưỡng hợp lý nhằm bảo vệ tim mạch và nâng cao chất lượng cuộc sống.

2. Mục tiêu cụ thể

- Ít nhất 80% người bệnh hiểu được vai trò của dinh dưỡng trong điều trị bệnh mạch vành.
- Người bệnh biết lựa chọn thực phẩm có lợi cho tim mạch.
- Người bệnh biết hạn chế các yếu tố dinh dưỡng làm tăng nguy cơ xơ vữa động mạch.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh mạch vành, thiếu máu cơ tim;
- Người nhà chăm sóc.
- Áp dụng tại các cơ sở khám chữa bệnh, tại cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh mạch vành

- Bệnh mạch vành là tình trạng hẹp hoặc tắc động mạch vành do xơ vữa.
- Bệnh có thể gây đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, suy tim.
- Dinh dưỡng hợp lý giúp làm chậm tiến triển bệnh và giảm nguy cơ biến cố tim mạch.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh mạch vành

- Ăn nhạt, hạn chế muối.
- Giảm chất béo bão hòa và cholesterol.
- Tăng cường chất béo không bão hòa có lợi cho tim mạch.
- Ăn nhiều rau xanh, trái cây và chất xơ.
- Kiểm soát cân nặng, tránh thừa cân - béo phì.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Rau xanh, trái cây tươi (ít ngọt).
- Cá biển giàu omega-3 (cá hồi, cá thu).

- Thịt nạc, gia cầm bỏ da, đậu hũ.
- Ngũ cốc nguyên hạt: yến mạch, gạo lứt.
- Dầu thực vật: dầu ô liu, dầu cải, dầu đậu nành.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Mỡ động vật, bơ, nội tạng, da động vật.
- Thức ăn chiên rán, thức ăn nhanh.
- Thực phẩm chế biến sẵn, nhiều muối.
- Bánh kẹo ngọt, nước ngọt có gas.
- Rượu bia, thuốc lá.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Vận động thể lực đều đặn, phù hợp tình trạng sức khỏe.
- Không hút thuốc lá. Tuân thủ dùng thuốc và tái khám đúng hẹn.
- Kiểm soát huyết áp, mỡ máu, đường huyết. Giữ tinh thần thoải mái, tránh căng thẳng.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Dinh dưỡng hợp lý giúp bảo vệ mạch vành hiệu quả”.
2. “Ăn uống lành mạnh là nền tảng phòng ngừa biến cố tim mạch”.
3. “Kết hợp dinh dưỡng và lối sống khoa học để trái tim luôn khỏe”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân hoặc nhóm nhỏ.
- Giáo dục sức khỏe lồng ghép trong quá trình điều trị.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, poster, bảng truyền thông tại khoa phòng.
- Truyền thông trực tiếp qua bác sĩ, điều dưỡng.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá kiến thức người bệnh sau tư vấn.
- Theo dõi sự thay đổi thói quen ăn uống và lối sống. Ghi nhận mức độ tuân thủ điều trị và sự hài lòng của người bệnh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. (Bộ Y tế (2018). Dinh dưỡng lâm sàng. Nhà xuất bản Y học.
2. Bộ Y tế (2020). Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh mạch vành (Quyết định của Bộ Y tế).
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38504183/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh mạch vành

Bệnh mạch vành là tình trạng động mạch vành nuôi tim bị hẹp hoặc tắc do xơ vữa, làm tim không được cung cấp đủ máu và oxy. Bệnh có thể gây đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, nguy hiểm đến tính mạng. Ăn uống hợp lý giúp làm chậm tiến triển bệnh và phòng biến chứng tim mạch.

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn giảm mỡ, giảm cholesterol;
- Giảm muối để hạn chế tăng huyết áp;
- Ăn đa dạng, cân đối các nhóm chất;
- Chia nhiều bữa nhỏ, không ăn quá no;
- Ưu tiên luộc - hấp - kho nhạt, hạn chế chiên xào.

2. Quan trọng nhất trong ăn uống cần lưu ý

- Giảm mỡ xấu - tăng mỡ tốt - ăn nhạt:
- + Tránh mỡ động vật, nội tạng, đồ chiên;
- + Thay bằng cá, dầu thực vật;
- + Giảm muối giúp tim làm việc nhẹ hơn.

3. Nên ăn gì?

- Tinh bột: cơm, bánh mì, khoai (ăn vừa đủ);
- Đạm tốt: cá (đặc biệt cá biển), thịt nạc, đậu hũ, trứng (ăn điều độ);
- Rau xanh & trái cây: rau cải, bông cải, cà chua, cam, bưởi, táo;
- Chất béo tốt: dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu;
- Thực phẩm giàu chất xơ và vitamin.

4. Cần hạn chế hoặc tránh

- Mỡ động vật, da gà, da vịt, phủ tạng;
- Thức ăn chiên ngập dầu, thức ăn nhanh;
- Thực phẩm mặn: mắm, dưa muối, đồ hộp;
- Bánh ngọt, nước ngọt, rượu bia; Thuốc lá.

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Uống thuốc đúng và đủ theo chỉ định bác sĩ;
- Tập thể dục đều đặn: đi bộ, đạp xe nhẹ (30 phút/ngày);
- Kiểm soát cân nặng, huyết áp, mỡ máu;
- Giữ tinh thần thoải mái, ngủ đủ giấc; Tái khám định kỳ.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn đúng - Sống khỏe - Trái tim an toàn”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh mạch vành

Bệnh mạch vành là tình trạng động mạch vành nuôi tim bị hẹp hoặc tắc do xơ vữa, làm tim không được cung cấp đủ máu và oxy. Bệnh có thể gây đau ngực, nhồi máu cơ tim, nguy hiểm đến tính mạng.

Ăn uống hợp lý giúp làm chậm tiến triển bệnh và phòng biến chứng tim mạch.



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Ăn giảm mỡ, giảm cholesterol;
- Giảm muối để hạn chế tăng huyết áp;
- Ăn đa dạng, cân đối các nhóm chất;
- Chia nhiều bữa nhỏ, không ăn quá no;
- Ưu tiên luộc - hấp - kho nhạt, hạn chế chiên xào.



2. Quan trọng nhất trong ăn uống cần lưu ý

Giảm mỡ xấu - tăng mỡ tốt - ăn nhạt:



Tránh mỡ động vật, nội tạng, đồ chiên;



Thay bằng cá, dầu thực vật;



Giảm muối giúp tim làm việc nhẹ hơn.

3. Nên ăn gì?

Tinh bột:
cơm, bánh mì, khoai - ăn vừa đủ

Đạm tốt:
cá (đặc biệt cá biển), thịt nạc, đậu hũ, trứng - ăn điều độ

Rau xanh & trái cây:
rau cải, bông cải, cà chua, cam, bưởi



Chất béo tốt:
dầu đậu nành, dầu mè, dầu ô-liu

Thực phẩm giàu chất xơ và vitamin.



4. Cần hạn chế hoặc tránh

- ⚠ Mỡ động vật, da gà, da vịt, phủ tạng;
- ⚠ Thức ăn chiên ngập dầu, thức ăn nhanh;
- ⚠ Thực phẩm mặn: mắm, dưa muối, đồ hộp;
- ⚠ Bánh ngọt, nước ngọt, rượu bia; Thuốc lá.



5. Kết hợp lối sống lành mạnh

Uống thuốc đúng và đủ theo chỉ định bác sĩ;

Tập thể dục đều đặn: đi bộ, đạp xe nhẹ (30 phút/ngày);

Kiểm soát cân nặng, huyết áp, mỡ máu;

Giữ tinh thần thoải mái, ngủ đủ giấc; Tái khám định kỳ.



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“Ăn đúng - Sống khỏe - Trái tim an toàn”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 47. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH XƠ GAN

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng phù hợp cho người bệnh xơ gan.
- Giúp người bệnh hạn chế biến chứng, cải thiện chức năng gan và nâng cao chất lượng cuộc sống.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi ăn uống của người bệnh xơ gan nhằm hỗ trợ điều trị và phòng ngừa biến chứng như cổ trướng, phù, hôn mê gan.

2. Mục tiêu cụ thể

Sau tư vấn, người bệnh có thể:

- Trình bày được vai trò của dinh dưỡng trong xơ gan.
- Biết cách điều chỉnh lượng muối và đạm phù hợp.
- Lựa chọn được thực phẩm nên và không nên sử dụng.
- Tuân thủ chế độ ăn và tái khám định kỳ.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh xơ gan điều trị nội trú và ngoại trú.
- Thân nhân chăm sóc người bệnh.
- Áp dụng tại khoa Nội và trong hoạt động truyền thông cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh xơ gan

- Xơ gan là tình trạng gan bị tổn thương kéo dài, các tế bào gan bị thay thế bằng mô xơ, làm suy giảm chức năng gan. Nguyên nhân thường gặp: viêm gan virus, rượu bia, gan nhiễm mỡ.

- Biến chứng nguy hiểm gồm: cổ trướng, xuất huyết tiêu hóa, hôn mê gan, suy gan. Dinh dưỡng hợp lý giúp giảm gánh nặng cho gan và cải thiện tiên lượng.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh xơ gan

- Ăn đủ năng lượng (30-35 kcal/kg/ngày).
- Bổ sung đủ đạm (1-1,2 g/kg/ngày nếu chưa có hôn mê gan).
- Hạn chế muối (< 2g natri/ngày) nếu có phù hoặc cổ trướng.
- Chia nhiều bữa nhỏ (4-6 bữa/ngày).
- Không uống rượu bia.
- Hạn chế mỡ động vật, thức ăn khó tiêu.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Com, cháo, khoai, bún.

- Thịt nạc, cá, trứng, đậu hũ.
- Rau xanh và trái cây tươi.
- Sữa dành cho người bệnh gan (theo tư vấn y tế).
- Dầu thực vật thay cho mỡ động vật.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Rượu bia (tuyệt đối không sử dụng).
- Thức ăn nhiều muối: dưa muối, cá khô, đồ hộp.
- Nội tạng động vật.
- Thức ăn chiên xào nhiều dầu mỡ.
- Thực phẩm sống, không đảm bảo vệ sinh.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Uống thuốc đúng chỉ định.
- Nghỉ ngơi hợp lý, tránh lao động nặng.
- Tiêm phòng viêm gan (nếu cần).
- Theo dõi cân nặng và vòng bụng.
- Tái khám đúng hẹn.

V. THÔNG DIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Không rượu bia - bảo vệ gan mỗi ngày.”
2. “Ăn nhạt khi có cổ trướng - giảm phù hiệu quả.”
3. “Ăn đủ đạm - đủ năng lượng - gan hoạt động tốt hơn.”

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn cá nhân tại khoa Nội.
- Thảo luận nhóm nhỏ.
- Hỏi - đáp kiểm tra hiểu biết.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi dinh dưỡng cho người bệnh gan.
- Poster tại khoa Nội.
- Lồng ghép trong tư vấn xuất viện.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá kiến thức qua câu hỏi ngắn.
- Theo dõi cân nặng, tình trạng phù/cổ trướng.
- Ghi nhận sự tuân thủ chế độ ăn và bỏ rượu bia.
- Đánh giá biến chứng trong quá trình điều trị.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2020), *Quyết định số 3310/QĐ-BYT về việc ban hành Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị xơ gan.*
2. Bộ Y tế (2016), *Thông tư số 18/2016/TT-BYT quy định về hoạt động dinh dưỡng trong bệnh viện.*
3. European Association for the Study of the Liver (2019), Clinical Practice Guidelines for nutrition in chronic liver disease. PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh xơ gan

Xơ gan là bệnh mạn tính nguy hiểm. Ăn uống đúng giúp gan hoạt động tốt hơn.

1. Nguyên tắc quan trọng

- Không rượu bia.
- Ăn nhạt nếu có phù, cổ trướng.
- Ăn đủ đạm và năng lượng.
- Chia 4-6 bữa/ngày.

2. Nên ăn

- Com, cháo, khoai.
- Thịt nạc, cá, trứng, đậu hũ.
- Rau xanh, trái cây.
- Dầu thực vật.

3. Cần tránh

- Rượu bia (tuyệt đối).
- Dưa muối, cá khô, đồ hộp.
- Nội tạng động vật.
- Thức ăn nhiều dầu mỡ.

4. Tái khám ngay nếu

- Bụng to nhanh.
- Phù chân nhiều.
- Vàng da tăng.

THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG
“Không rượu bia - bảo vệ gan mỗi ngày”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh xơ gan



Xơ gan là bệnh mạn tính nguy hiểm.
Ăn uống đúng giúp gan hoạt động tốt hơn.



1. Nguyên tắc quan trọng



Không
rượu bia



Ăn nhạt nếu có
phù, cổ trướng



Ăn đủ đạm
và năng lượng



Chia 4-6
bữa/ngày



2. Nên ăn



Cơm, cháo,
khoai



Thịt nạc, cá,
trứng, đậu hũ



Rau xanh,
trái cây



Dầu thực vật



3. Cần tránh



NO
Rượu bia
(tuyệt đối)



Dưa muối, cá
khô, đồ hộp



Nội tạng
động vật



Thức ăn nhiều
dầu mỡ



4. Tái khám ngay nếu



Bụng to nhanh



Phù chân nhiều



Vàng da tăng

THÔNG DIỆP TRUYỀN THÔNG

“Không rượu bia - bảo vệ gan mỗi ngày”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026
của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 48. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH SUY HÔ HẤP

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Cung cấp kiến thức dinh dưỡng giúp cải thiện trao đổi khí, giảm sản sinh CO₂.
- Phòng ngừa suy kiệt, mất khối cơ (đặc biệt cơ hô hấp).

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG

1. Mục tiêu chung

Giúp người bệnh suy hô hấp áp dụng chế độ dinh dưỡng hợp lý nhằm hỗ trợ điều trị, nâng cao thể trạng và rút ngắn thời gian hồi phục.

2. Mục tiêu cụ thể

- Trình bày được nguyên tắc dinh dưỡng trong suy hô hấp.
- Biết cách chia nhỏ bữa ăn để hạn chế khó thở khi ăn.
- Lựa chọn thực phẩm phù hợp, tránh thực phẩm gây đầy hơi.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh suy hô hấp cấp hoặc mạn (COPD, viêm phổi, hen...).
- Người chăm sóc.
- Áp dụng tại khoa Nội, Cấp cứu, Hồi sức và cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh

Suy hô hấp là tình trạng hệ hô hấp không đảm bảo trao đổi khí, gây thiếu oxy máu hoặc tăng CO₂ máu. Người bệnh thường mệt, khó thở, ăn uống kém, dễ sụt cân.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng

- Năng lượng: 30-35 kcal/kg/ngày.
- Protein: 1,2-1,5 g/kg/ngày.
- Giảm tỷ lệ glucid nếu có tăng CO₂ máu.
- Chia 5-6 bữa/ngày, ăn chậm, nghỉ giữa bữa.
- Uống đủ nước nếu không chống chỉ định (1,5-2 lít/ngày).

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Thịt nạc, cá, trứng, sữa giàu đạm.
- Dầu thực vật (dầu oliu, dầu mè).
- Rau xanh, trái cây giàu vitamin C.
- Sữa dinh dưỡng chuyên biệt nếu có chỉ định.

4. Thực phẩm cần hạn chế

- Thức ăn gây đầy hơi (đậu khô, bắp cải sống).
- Nước ngọt có gas.

- Rượu bia, thuốc lá.

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

- Tập thở cơ hoành, phục hồi chức năng hô hấp.
- Ngồi nghỉ 20-30 phút trước bữa ăn nếu khó thở.
- Tuân thủ điều trị.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG

1. “Ăn đủ đậm - cơ hô hấp khỏe.”
2. “Chia nhỏ bữa - giảm mệt khi ăn.”
3. “Dinh dưỡng tốt - thở nhẹ hơn.”

VI. PHƯƠNG PHÁP - HÌNH THỨC

- Tư vấn cá nhân tại giường bệnh.
- Truyền thông nhóm nhỏ.
- Tờ rơi, poster khoa phòng.

VII. ĐÁNH GIÁ

- Hỏi lại 3 nguyên tắc chính.
- Theo dõi cân nặng, mức ăn.
- Ghi nhận cải thiện triệu chứng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2020), *Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh hô hấp*, ban hành kèm theo Quyết định của Bộ Y tế.
2. Bộ Y tế (2015), *Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng*, ban hành kèm theo Thông tư số 08/2011/TT-BYT và các văn bản liên quan.
3. National Library of Medicine. Respiratory Failure - Nutrition Support. PubMed. Truy cập tại: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh suy hô hấp

Suy hô hấp gây khó thở, mệt mỏi, ăn kém. Ăn uống đúng cách giúp cơ hô hấp khỏe hơn và phục hồi nhanh hơn.

1. Nguyên tắc ăn uống

- Ăn đủ năng lượng và giàu đạm
- Chia 5-6 bữa nhỏ/ngày
- Ăn chậm, nghỉ giữa bữa
- Uống đủ nước (nếu không chống chỉ định)

2. Nên ăn

- Thịt nạc, cá, trứng, sữa
- Dầu thực vật, cá béo
- Rau xanh, trái cây giàu vitamin C

3. Cần tránh

- Đậu khô, thức ăn gây đầy hơi
- Nước ngọt có gas
- Rượu bia, thuốc lá

4. Lưu ý quan trọng

- Nghỉ ngơi trước khi ăn nếu mệt
- Tập thở theo hướng dẫn
- Tái khám đúng hẹn

THÔNG điệp GHI NHỚ
“Ăn đủ đạm - thở nhẹ nhàng hơn”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh suy hô hấp



Suy hô hấp gây khó thở, mệt mỏi, ăn kém. Ăn uống đúng cách giúp cơ hô hấp khỏe hơn và phục hồi nhanh hơn.



1 Nguyên tắc ăn uống

- Ăn đủ năng lượng và giàu đạm



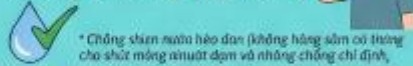
- Chia 5-6 bữa nhỏ/ngày



- Ăn chậm, nghỉ giữa bữa



- Uống đủ nước (nếu không chống chỉ định)



* Chống sưng phù nề đơn (không hàng sẫm có thông cho sút mỏng niút dạn và nhằng chống chỉ định)

3 Cần tránh

- Đậu khô, thức ăn gây đầy hơi



- Nước ngọt có gas



- Rượu bia, thuốc lá



2 Nên ăn

✓ - Thịt nạc, cá, trứng, sữa



✓ - Dầu thực vật, cá béo



✓ - Rau xanh, trái cây giàu vitamin C



4 Lưu ý quan trọng

- Nghỉ ngơi trước khi ăn nếu mệt



- Tập thở theo hướng dẫn



- Tái khám đúng hẹn



THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn đủ đạm - thở nhẹ nhàng hơn”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 49. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH TĂNG KALI MÁU

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

Hướng dẫn kiểm soát lượng kali đưa vào cơ thể nhằm phòng ngừa rối loạn nhịp tim nguy hiểm.

II. MỤC TIÊU

1. Chung

Giúp người bệnh duy trì kali máu trong giới hạn an toàn.

2. Cụ thể

- Nhận diện thực phẩm giàu kali.
- Biết cách chế biến giảm kali.
- Tuân thủ xét nghiệm định kỳ.

III. ĐỐI TƯỢNG

Người bệnh suy thận, dùng thuốc giữ kali, tăng kali máu.

IV. NỘI DUNG

1. Khái quát

Tăng kali máu khi kali huyết thanh $>5,0$ mmol/L, có thể gây loạn nhịp tim, ngừng tim.

2. Nguyên tắc

- Hạn chế kali 2-3 g/ngày theo chỉ định.
- Ngâm, luộc rau củ và bỏ nước luộc.
- Không dùng muối thay thế có chứa kali.

3. Nên dùng

- Táo, lê, dưa leo, nho.
- Cơm trắng, bún, mì.
- Thịt cá vừa phải.

4. Tránh

- Chuối, cam, nước dừa.
- Khoai tây, khoai lang.
- Nước ép trái cây đậm đặc.

5. Lối sống

- Tái khám xét nghiệm điện giải định kỳ.
- Không tự ý dùng thuốc bổ sung kali.

V. THÔNG điệp

1. “Kiểm soát kali bảo vệ nhịp tim”.

2. “Luộc rau bỏ nước - giảm kali hiệu quả”.
3. “Ăn đúng cách - tránh biến chứng”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2020), *Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh thận - tiết niệu*.
2. Bộ Y tế (2015), *Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng*.
3. National Library of Medicine. Hyperkalemia - Nutrition management. PubMed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh tăng kali máu

Tăng kali máu có thể gây rối loạn nhịp tim nguy hiểm. Kiểm soát ăn uống giúp bảo vệ tim.

1. Nguyên tắc

- Hạn chế thực phẩm giàu kali.
- Luộc rau, bỏ nước luộc.
- Tái khám xét nghiệm điện giải.

2. Nên ăn

- Táo, lê, nho.
- Dưa leo, bí xanh.
- Cơm trắng, bún, mì.

3. Cần tránh

- Chuối, cam, nước dừa.
- Khoai tây, khoai lang.
- Nước ép trái cây đậm đặc.
- Muối thay thế có kali.

4. Lưu ý

- Không tự ý uống thuốc bổ sung kali.
- Báo ngay nếu hồi hộp, yếu cơ.

THÔNG điệp GHI NHỚ
“Đủ kali - cơ khỏe - tim đều”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh tăng kali máu



Tăng kali máu có thể gây rối loạn nhịp tim nguy hiểm. Kiểm soát ăn uống giúp bảo vệ tim.



1 Nguyên tắc



- Hạn chế thực phẩm giàu kali.
- Luộc rau, bỏ nước luộc.
- Tái khám xét nghiệm điện giải.



2 Nên ăn



- Táo, lê, nho.



- Dưa leo, bí xanh.



- Cơm trắng, bún, mì.

3 Cần tránh



- Chuối, cam, nước dừa.



- Khoai tây, khoai lang.



- Nước ép trái cây đậm đặc.



- Muối thay thế có kali.

4 Lưu ý



- Không tự ý uống thuốc bổ sung kali.
- Báo ngay nếu hồi hộp, yếu cơ.



THÔNG điệp GHI NHỚ
“Đủ kali - cơ khỏe - tim đều”

Bài 50. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH HẠ KALI MÁU

I. MỤC ĐÍCH

Bổ sung kali hợp lý nhằm phòng ngừa yếu cơ, rối loạn nhịp tim.

II. MỤC TIÊU

- Nhận biết thực phẩm giàu kali.
- Bổ sung đúng theo hướng dẫn y tế.

III. ĐỐI TƯỢNG

Người bệnh tiêu chảy kéo dài, nôn nhiều, dùng lợi tiểu.

IV. NỘI DUNG

1. Khái quát

Hạ kali máu khi kali $<3,5$ mmol/L, có thể gây yếu cơ, chuột rút, loạn nhịp tim.

2. Nguyên tắc

- Tăng thực phẩm giàu kali.
- Kết hợp điều trị nguyên nhân.
- Không tự ý bổ sung quá mức.

3. Nên ăn

- Chuối, cam, nước dừa.
- Khoai lang, khoai tây.
- Rau xanh đậm.

4. Hạn chế

- Rượu bia.
- Lạm dụng thuốc lợi tiểu.

5. Lối sống

Theo dõi xét nghiệm điện giải.

V. THÔNG điệp

1. “Bổ sung kali - cơ khỏe tim đều”.
2. “Ăn trái cây hợp lý mỗi ngày”.
3. “Theo dõi điện giải định kỳ”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2020), *Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh nội khoa*.
2. Bộ Y tế (2015), *Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng*.
3. National Library of Medicine. Hypokalemia - Clinical nutrition. PubMed.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh hạ kali máu

Hạ kali máu có thể gây yếu cơ, chuột rút, loạn nhịp tim. Bổ sung kali đúng cách giúp cơ thể khỏe mạnh.

1. Nguyên tắc

- Tăng thực phẩm giàu kali.
- Kết hợp điều trị nguyên nhân.
- Theo dõi xét nghiệm điện giải.

2. Nên ăn

- Chuối, cam.
- Nước dừa.
- Khoai lang, khoai tây.
- Rau xanh đậm.

3. Hạn chế

- Rượu bia.
- Lạm dụng thuốc lợi tiểu.

4. Lưu ý

- Không tự ý dùng thuốc khi chưa có chỉ định.
- Báo bác sĩ nếu yếu cơ nhiều, tim đập nhanh.

THÔNG điệp GHI NHỚ
“Đủ kali - cơ khỏe - tim đều”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh hạ kali máu



Hạ kali máu có thể gây yếu cơ, chuột rút, loạn nhịp tim. Bổ sung kali đúng cách giúp cơ thể khỏe mạnh.



1. Nguyên tắc



Tăng thực phẩm giàu kali



Kết hợp điều trị nguyên nhân



Theo dõi xét nghiệm điện giải



2. Nên ăn



Chuối - Cam



Nước dừa



Khoai lang, khoai tây



Rau xanh đậm



3. Hạn chế



Rượu bia



Lạm dụng thuốc lợi tiểu



4. Lưu ý



Không tự ý dùng thuốc khi chưa có chỉ định



Báo bác sĩ nếu yếu cơ nhiều, tim đập nhanh



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“Đủ kali - cơ khỏe - tim đều”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 51. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH VIÊM TỤY CẤP

I. MỤC ĐÍCH

Giảm kích thích tụy, phòng tái phát, hỗ trợ hồi phục.

II. MỤC TIÊU

- Hiểu nguyên tắc ăn ít béo.
- Thực hiện chế độ ăn từng giai đoạn.

III. ĐỐI TƯỢNG

Người bệnh viêm tụy cấp điều trị nội trú/ngoại trú.

IV. NỘI DUNG

1. Khái quát

Viêm tụy cấp là tình trạng viêm cấp của tụy, thường do sỏi mật hoặc rượu bia.

2. Nguyên tắc

- Giai đoạn đầu: nhịn ăn theo chỉ định.
- Khi ăn lại: ăn lỏng, ít béo (<20 g lipid/ngày).
- Tăng dần năng lượng theo đáp ứng.

3. Nên ăn

- Cháo loãng, súp.
- Thịt nạc luộc, hấp.
- Cá hấp, đậu hũ.
- Rau củ hấp.

4. Tránh

- Thức ăn chiên xào, nhiều dầu mỡ.
- Phủ tạng động vật.
- Rượu bia tuyệt đối.

5. Lối sống

- Kiên rượu hoàn toàn.
- Tái khám theo hẹn.
- Kiểm soát mỡ máu nếu có.

V. THÔNG điệp

1. “Ít béo - tụy bớt gánh nặng”.
2. “Kiêng rượu - phòng tái phát”.
3. “Ăn đúng giai đoạn - mau hồi phục”.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2020), *Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh tiêu hóa*.

2. Bộ Y tế (2015), *Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng*.
3. National Library of Medicine. Acute Pancreatitis - Nutrition therapy. PubMed.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh viêm tụy cấp

Viêm tụy cấp gây đau bụng dữ dội. Ăn uống đúng giúp tụy nghỉ ngơi và hồi phục nhanh hơn.

1. Nguyên tắc

- Nhịn ăn theo chỉ định giai đoạn đầu.
- Khi ăn lại: ăn lỏng, mềm, ít béo.
- Chia nhiều bữa nhỏ.

2. Nên ăn

- Cháo, súp loãng.
- Thịt nạc luộc, cá hấp.
- Đậu hũ.
- Rau củ hấp.

3. Cần tránh

- Thức ăn chiên xào, nhiều dầu mỡ.
- Phủ tạng động vật.
- Rượu bia tuyệt đối.

4. Lưu ý

- Kiên nhẫn hoàn toàn.
- Tái khám theo hẹn.
- Kiểm soát mỡ máu.

THÔNG điệp GHI NHỚ
“Ít béo - tụy khỏe - mau hồi phục”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh viêm tụy cấp

Viêm tụy cấp gây đau bụng dữ dội.
Ăn uống đúng giúp tụy nghỉ ngơi
và hồi phục nhanh hơn.



1. Nguyên tắc

- Nhịn ăn theo chỉ định giai đoạn đầu.



- Khi ăn lại: ăn lỏng, mềm, ít béo.



- Chia nhiều bữa nhỏ.



2. Nên ăn



Rau củ
hấp.



Cháo, súp
lỏng.



Thịt nạc
luộc, cá
hấp.



Đậu hũ.
Rau củ
hấp.

3. Nên ăn gì?

Tinh bột:
cơm, bánh
mì, khoai -
ăn vừa đủ

Đạm tốt:
cá (đặc biệt cá
biển), thịt nạc,
đậu hũ, trứng -
ăn điều độ

Rau xanh & trái cây:
rau cải, bông cải,
cà chua, cam, bưởi



Chất béo tốt:
dầu đậu nành,
dầu mè,
dầu ô-liu

**Thực phẩm
giàu chất xơ
và vitamin.**



STOP 3. Cần tránh

- Thức ăn chiên xào,
nhiều dầu mỡ.



- Phủ tạng động vật.



- Rượu bia tuyệt đối.



4. Lưu ý

- Kiêng rượu
hoàn toàn.



- Tái khám theo hẹn.



- Kiểm soát mỡ máu.



Bài 52. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH VIÊM AMIDAN CẤP GIẢ MẠC

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

Cung cấp kiến thức cơ bản về dinh dưỡng hỗ trợ điều trị viêm Amidan cấp giả mạc. Giúp người bệnh giảm đau họng, dễ nuốt, tăng sức đề kháng và phục hồi nhanh.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức và hướng dẫn người bệnh thực hiện chế độ ăn uống phù hợp nhằm hỗ trợ điều trị, giảm biến chứng và rút ngắn thời gian bệnh.

2. Mục tiêu cụ thể

- Sau tư vấn, người bệnh hoặc thân nhân có thể:
- Trình bày được đặc điểm bệnh viêm Amidan cấp giả mạc.
- Biết lựa chọn thực phẩm phù hợp khi đau họng, khó nuốt.
- Tránh được các thực phẩm gây kích thích niêm mạc họng.
- Thực hiện chế độ ăn mềm, lỏng, đủ dinh dưỡng trong thời gian bệnh.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh viêm Amidan cấp giả mạc điều trị nội trú, ngoại trú.
- Phụ huynh trẻ mắc bệnh.
- Áp dụng tại khoa Khám bệnh, khoa Tai - Mũi - Họng, khoa Nhi và truyền thông cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về bệnh viêm Amidan cấp giả mạc

- Viêm Amidan cấp giả mạc là tình trạng viêm cấp tính của amidan khẩu cái, trên bề mặt có lớp giả mạc trắng hoặc trắng ngà. Bệnh thường do vi khuẩn hoặc virus gây ra, biểu hiện: sốt, đau họng, nuốt đau, hơi thở hôi, có thể nổi hạch cổ.
- Nếu không điều trị đúng, bệnh có thể gây biến chứng viêm tai giữa, viêm xoang, thấp tim hoặc áp-xe quanh amidan.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Ăn thức ăn mềm, lỏng, dễ nuốt.
- Chia nhỏ bữa ăn trong ngày.
- Bổ sung đủ năng lượng và đạm để tăng sức đề kháng.
- Uống đủ nước (1,5-2 lít/ngày nếu không chống chỉ định).
- Tránh thực phẩm gây kích thích họng.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Cháo, súp, canh, bún mềm.
- Sữa ấm, sữa dinh dưỡng phù hợp lứa tuổi.

- Trứng, thịt nạc băm nhỏ, cá mềm.
- Rau củ nấu chín mềm (cà rốt, bí đỏ, khoai tây).
- Trái cây mềm, ít chua (chuối, đu đủ chín).
- Nước ấm, nước oresol (khi có sốt theo hướng dẫn).

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn cay, nóng, nhiều tiêu ớt.
- Đồ chiên rán cứng, khô.
- Thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh.
- Nước đá lạnh.
- Nước ngọt có gas.
- Trái cây quá chua (chanh, cóc, me).

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Nghỉ ngơi đầy đủ.
- Giữ ấm cổ, tránh gió lạnh.
- Súc họng nước muối sinh lý theo hướng dẫn.
- Uống thuốc đúng chỉ định của bác sĩ.
- Tái khám khi có dấu hiệu nặng: sốt cao, khó nuốt nhiều, khó thở.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Ăn mềm - uống ấm - giảm đau họng nhanh”.
2. “Đủ dinh dưỡng - tăng đề kháng - mau khỏi bệnh”.
3. “Không ăn cay nóng - bảo vệ amidan đang viêm”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp cá nhân tại phòng khám.
- Hướng dẫn phụ huynh khi trẻ nhập viện.
- Thảo luận nhóm nhỏ tại buồng bệnh.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi truyền thông.
- Poster minh họa thực phẩm nên và không nên dùng.
- Lòng ghép tư vấn trong quá trình chăm sóc điều dưỡng.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Hỏi lại người bệnh 2-3 câu hỏi ngắn sau tư vấn.
- Theo dõi khả năng ăn uống của người bệnh.
- Ghi nhận sự cải thiện triệu chứng đau họng.

- Đánh giá sự tuân thủ điều trị và tái khám.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2020), Quyết định số 5643/QĐ-BYT ban hành tài liệu chuyên môn Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị một số bệnh Tai Mũi Họng.
2. Bộ Y tế (2016), Thông tư số 18/2016/TT-BYT quy định về hoạt động dinh dưỡng trong bệnh viện.
3. Windfuhr JP et al. (2016), Acute tonsillitis - Clinical review. PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh viêm amidan cấp giả mạc

Viêm Amidan cấp gây đau họng, sốt, nuốt khó. Ăn uống đúng cách giúp giảm đau và mau hồi phục.

1. Nguyên tắc ăn uống

- Ăn mềm, lỏng, dễ nuốt.
- Chia nhỏ bữa ăn.
- Uống đủ nước ấm.
- Tránh thức ăn cay, nóng.

2. Nên ăn gì?

- Cháo, súp, canh.
- Sữa ấm.
- Thịt nạc băm, cá mềm, trứng.
- Rau củ nấu chín mềm.
- Chuối, đu đủ chín.

3. Cần tránh

- Ớt, tiêu, thức ăn cay.
- Đồ chiên rán khô cứng.
- Nước đá lạnh, nước ngọt có gas.
- Trái cây quá chua.

4. Lưu ý quan trọng

- Nghỉ ngơi đầy đủ.
- Giữ ấm cổ.
- Uống thuốc đúng chỉ định.
- Tái khám nếu sốt cao, khó nuốt nhiều.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn mềm - uống ấm - Amidan mau lành”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

**Dinh dưỡng cho người bệnh
viêm amidan cấp giả mạc**



Viêm Amidan cấp gây đau họng, sốt, nuốt khó.
Ăn uống đúng cách giúp giảm đau và mau hồi phục.



1. Nguyên tắc ăn uống



Ăn mềm, lỏng,
dễ nuốt



Chia nhỏ
bữa ăn



Uống đủ
nước ấm



Tránh thức ăn
cay, nóng



2. Nên ăn gì?



Cháo, súp, canh



Sữa ấm



Thịt nạc băm,
cá mềm, trứng



Rau củ nấu
chín mềm



Chuối,
đu đủ chín



3. Cần tránh



Ớt, tiêu,
thức ăn cay



Đồ chiên rán
khô cứng



Nước đá lạnh,
nước ngọt có gas



Trái cây
quá chua



4. Lưu ý

Nghỉ ngơi
đầy đủ



Giữ ấm cổ



Uống thuốc
đúng chỉ định



Tái khám nếu sốt
cao, khó nuốt nhiều

THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“Ăn mềm - uống ấm - Amidan mau lành”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026
của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 53. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH HẬU PHẪU CẮT AMIDAN

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng phù hợp sau phẫu thuật cắt Amidan. Giúp người bệnh giảm đau, hạn chế chảy máu, nhanh liền vết mổ.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Giúp người bệnh và thân nhân thực hiện chế độ ăn uống đúng sau phẫu thuật, góp phần giảm biến chứng và rút ngắn thời gian hồi phục.

2. Mục tiêu cụ thể

- Sau tư vấn, người bệnh có thể:
- Trình bày được nguyên tắc ăn uống sau cắt Amidan.
- Lựa chọn đúng thực phẩm phù hợp theo từng giai đoạn hồi phục.
- Nhận biết thực phẩm có nguy cơ gây chảy máu hoặc kích thích vết mổ.
- Tuân thủ hướng dẫn dinh dưỡng và tái khám đúng hẹn.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh sau phẫu thuật cắt Amidan (người lớn và trẻ em).
- Thân nhân chăm sóc người bệnh.
- Áp dụng tại khoa Tai - Mũi - Họng, khoa Nhi, khoa Ngoại và tư vấn xuất viện.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về hậu phẫu cắt Amidan

- Cắt Amidan là phẫu thuật loại bỏ amidan khẩu cái khi viêm tái phát nhiều lần hoặc gây biến chứng. Sau mổ, vùng họng có vết thương hở cần thời gian lành (khoảng 10-14 ngày).

- Giai đoạn này người bệnh thường đau họng, nuốt khó. Nếu ăn uống không phù hợp có thể gây chảy máu thứ phát - biến chứng nguy hiểm.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Ăn nguội hoặc ấm nhẹ (không nóng).
- Thức ăn mềm, lỏng, dễ nuốt.
- Chia nhiều bữa nhỏ trong ngày.
- Uống đủ nước.
- Tránh thực phẩm cứng, cay, chua.
- Không ăn thức ăn thô cứng trong ít nhất 2 tuần.

3. Thực phẩm nên tăng cường

Trong 24-48 giờ đầu:

- Sữa nguội, sữa mát.

- Cháo loãng để nguội.
- Súp xay nhuyễn.
- Nước mát (không đá lạnh).

Sau 3-7 ngày:

- Cháo đặc hơn, mì mềm.
- Thịt nạc xay nhuyễn, cá hấp mềm.
- Trứng hấp mềm.
- Rau củ nấu mềm.

Sau 10-14 ngày (khi gần lành hoàn toàn):

Ăn uống bình thường nhưng vẫn tránh đồ quá cứng.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn nóng.
- Thức ăn cay, nhiều tiêu ớt.
- Thực phẩm cứng, giòn: bánh tráng nướng, đậu phộng, snack.
- Trái cây chua (cam, chanh, me).
- Nước ngọt có gas.
- Rượu bia.

5. Kết hợp dinh dưỡng với chăm sóc hậu phẫu

Nghỉ ngơi, hạn chế nói to.

- Không khạc nhổ mạnh.
- Uống thuốc đúng theo toa.

- Theo dõi dấu hiệu chảy máu: nuốt nhiều, khạc ra máu đỏ tươi → đến bệnh viện ngay.

- Tái khám đúng hẹn.

V. THÔNG DIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Ăn mềm - ăn nguội - bảo vệ vết mổ họng”.
2. “Tránh đồ cứng, cay nóng - phòng ngừa chảy máu”.
3. “Chăm sóc đúng - hồi phục nhanh”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn cá nhân trước xuất viện.
- Hướng dẫn trực tiếp cho thân nhân.
- Nhắc lại bằng câu hỏi kiểm tra hiểu biết.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi hướng dẫn hậu phẫu.
- Bảng hướng dẫn tại buồng bệnh.
- Lồng ghép trong quy trình chăm sóc điều dưỡng hậu phẫu.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá mức độ hiểu biết qua hỏi đáp ngắn.
- Theo dõi tình trạng ăn uống của người bệnh.
- Ghi nhận biến chứng chảy máu hậu phẫu.
- Đánh giá sự tuân thủ tái khám.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2020), Quyết định số 5643/QĐ-BYT ban hành tài liệu chuyên môn Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị một số bệnh Tai Mũi Họng.
2. Bộ Y tế (2016), Thông tư số 18/2016/TT-BYT quy định về hoạt động dinh dưỡng trong bệnh viện.
3. Francis DO et al. (2017), Tonsillectomy postoperative care - Clinical review. PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho người bệnh sau cắt AMIDAN

Sau mổ cắt Amidan, ăn uống đúng cách giúp giảm đau và phòng chảy máu.

1. Nguyên tắc quan trọng

- Ăn nguội hoặc ấm nhẹ.
- Thức ăn mềm, lỏng, dễ nuốt.
- Chia nhỏ nhiều bữa.
- Uống đủ nước.

2. Nên ăn

- Sữa nguội, cháo loãng.
- Súp xay nhuyễn.
- Thịt nạc xay, cá mềm, trứng hấp.
- Rau củ nấu mềm.

3. Cần tránh

- Thức ăn nóng.
- Đồ cay, chua.
- Đồ cứng, giòn.
- Nước ngọt có gas, rượu bia.

4. Dấu hiệu cần đi khám ngay

- Khạc ra máu đỏ tươi.
- Nuốt nhiều kèm đau tăng.
- Sốt cao.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn mềm - ăn nguội - vết mổ mau lành”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG
Dinh dưỡng cho người bệnh
sau cắt AMIDAN



Sau mổ cắt Amidan, ăn uống đúng cách giúp giảm đau và phòng chảy máu.



1. Nguyên tắc quan trọng



Ăn nguội
hoặc ấm nhẹ



Thức ăn mềm,
lỏng, dễ nuốt



Chia nhỏ
nhiều bữa



Uống đủ
nước



2. Nên ăn



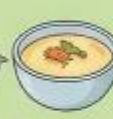
Sữa nguội,
cháo loãng



Súp xay
nhuyễn



Thịt nạc xay, cá
mềm, trứng hấp



Rau củ
nấu mềm



3. Cần tránh



Thức ăn nóng



Đồ cay, chua



Đồ cứng, giòn



Nước ngọt có gas,
rượu bia



4. Dấu hiệu cần đi khám ngay



Khạc ra máu
đỏ tươi



Nuốt nhiều
kèm đau tăng



Sốt cao



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“Ăn mềm - ăn nguội - vết mổ mau lành”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026
của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 54. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH HẬU PHẪU NẠO V.A

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng phù hợp cho người bệnh sau phẫu thuật nạo V.A. Giúp người bệnh (đa số là trẻ em) giảm đau, hạn chế chảy máu, phục hồi nhanh.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Giúp phụ huynh và người chăm sóc thực hiện đúng chế độ ăn uống sau nạo V.A nhằm đảm bảo an toàn và hỗ trợ quá trình lành thương.

2. Mục tiêu cụ thể

- Sau tư vấn, phụ huynh có thể:
- Trình bày được nguyên tắc ăn uống sau nạo V.A.
- Lựa chọn thực phẩm phù hợp theo từng giai đoạn.
- Nhận biết dấu hiệu bất thường cần đưa trẻ đến cơ sở y tế.
- Tuân thủ hướng dẫn chăm sóc và tái khám.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Trẻ em sau phẫu thuật nạo V.A.
- Phụ huynh/người chăm sóc.
- Áp dụng tại khoa Tai - Mũi - Họng, khoa Nhi và tư vấn xuất viện.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về hậu phẫu nạo V.A

- Nạo V.A là phẫu thuật loại bỏ tổ chức VA quá phát gây nghẹt mũi, ngủ ngáy, viêm tai giữa tái phát. Sau mổ, vùng mũi họng có diện tổn thương cần thời gian hồi phục (khoảng 7-10 ngày).

- Trẻ có thể đau họng nhẹ, nuốt khó, chảy ít máu mũi trong 24 giờ đầu. Chế độ ăn phù hợp giúp giảm kích thích vùng mổ và hạn chế chảy máu.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Ăn nguội hoặc ấm nhẹ (không nóng).
- Thức ăn mềm, lỏng, dễ nuốt.
- Chia nhiều bữa nhỏ trong ngày.
- Uống đủ nước.
- Tránh thức ăn cứng, cay, chua trong ít nhất 7-10 ngày.

3. Thực phẩm nên tăng cường

Trong 1-2 ngày đầu:

- Sữa mát hoặc sữa nguội.
- Cháo loãng để nguội.

- Súp xay nhuyễn.
- Nước mát (không đá lạnh).

Sau 3-5 ngày:

- Cháo đặc hơn, mì mềm.
- Thịt nạc xay nhuyễn, cá mềm.
- Trứng hấp mềm.
- Rau củ nấu mềm.
- Chuối chín, đu đủ chín.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Thức ăn nóng.
- Đồ chiên rán cứng.
- Thực phẩm cay, nhiều gia vị.
- Trái cây chua.
- Nước ngọt có gas.

5. Kết hợp dinh dưỡng với chăm sóc hậu phẫu

- Hạn chế vận động mạnh trong 5-7 ngày đầu.
- Không xì mũi mạnh.
- Uống thuốc đúng đơn.
- Theo dõi dấu hiệu bất thường: chảy máu nhiều, sốt cao, đau tăng.
- Tái khám đúng hẹn.

V. THÔNG DIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Ăn mềm - ăn nguội - bảo vệ vùng mổ.”
2. “Chăm sóc đúng - trẻ hồi phục nhanh.”
3. “Theo dõi chảy máu - đưa trẻ đi khám kịp thời.”

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp phụ huynh trước xuất viện.
- Hướng dẫn bằng câu hỏi - đáp.
- Minh họa thực phẩm nên và không nên dùng.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi hậu phẫu nạo V.A.
- Bảng hướng dẫn tại buồng bệnh.
- Lồng ghép trong quy trình chăm sóc điều dưỡng.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Hỏi lại phụ huynh về nguyên tắc ăn uống.
- Theo dõi khả năng ăn uống của trẻ.
- Ghi nhận biến chứng chảy máu hậu phẫu.
- Đánh giá sự tuân thủ tái khám.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2020), Quyết định số 5643/QĐ-BYT ban hành tài liệu chuyên môn Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị một số bệnh Tai Mũi Họng.
2. Bộ Y tế (2016), Thông tư số 18/2016/TT-BYT quy định về hoạt động dinh dưỡng trong bệnh viện.
3. Brietzke SE et al. (2018), Adenoidectomy postoperative care - Clinical review. PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng cho trẻ sau nạo V.A

Sau nạo V.A, ăn uống đúng giúp trẻ mau hồi phục và phòng chảy máu.

1. Nguyên tắc quan trọng

- Ăn nguội hoặc ấm nhẹ.
- Thức ăn mềm, dễ nuốt.
- Chia nhỏ bữa ăn.
- Uống đủ nước.

2. Nên ăn

- Sữa mát, cháo loãng.
- Súp xay nhuyễn.
- Thịt nạc xay, cá mềm, trứng hấp.
- Rau củ nấu mềm.

3. Cần tránh

- Thức ăn nóng.
- Đồ cay, cứng, chiên rán.
- Trái cây chua.
- Nước ngọt có gas.

4. Đưa trẻ đi khám ngay nếu

- Chảy máu nhiều.
- Sốt cao.
- Đau tăng.

THÔNG điệp GHI NHỚ
“Ăn mềm - chăm sóc đúng - trẻ mau khỏe”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG
Dinh dưỡng cho trẻ
sau nạo V.A



Sau nạo V.A, ăn uống đúng giúp trẻ mau hồi phục và phòng chảy máu.



1. Nguyên tắc quan trọng



Ăn nguội
hoặc ấm nhẹ



Thức ăn mềm,
lỏng, dễ nuốt



Chia nhỏ
bữa ăn



Uống đủ
nước



2. Nên ăn



Sữa mát,
cháo loãng



Súp xay
nhuyễn



Thịt nạc xay, cá
cá mềm, trứng hấp



Rau củ
nấu mềm



3. Cần tránh



Thức ăn nóng



Đồ cay, cứng,
chiên rán



Trái cây chua



Nước ngọt có gas



4. Đưa trẻ đi khám ngay nếu



Chảy máu nhiều



Sốt cao



Đau tăng



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“Ăn mềm - chăm sóc đúng - trẻ mau khỏe”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYYT ngày 09 tháng 3 năm 2026
của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 55. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH HẬU PHẪU CHỈNH HÌNH VÁCH NGĂN MŨI

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng phù hợp cho người bệnh sau phẫu thuật chỉnh hình vách ngăn mũi. Giúp người bệnh giảm phù nề, hạn chế chảy máu và hỗ trợ liền thương tốt.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Giúp người bệnh thực hiện đúng chế độ ăn uống sau phẫu thuật nhằm phòng ngừa biến chứng và thúc đẩy hồi phục.

2. Mục tiêu cụ thể

- Sau tư vấn, người bệnh có thể:
- Trình bày được nguyên tắc ăn uống sau chỉnh hình vách ngăn mũi.
- Lựa chọn thực phẩm phù hợp giúp giảm sưng, nhanh liền thương.
- Tránh được thực phẩm làm tăng nguy cơ chảy máu hoặc kích thích niêm mạc mũi.
- Tuân thủ hướng dẫn chăm sóc và tái khám.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh sau phẫu thuật chỉnh hình vách ngăn mũi.
- Thân nhân chăm sóc người bệnh.
- Áp dụng tại khoa Tai - Mũi - Họng và tư vấn xuất viện.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về hậu phẫu chỉnh hình vách ngăn mũi

- Chỉnh hình vách ngăn mũi là phẫu thuật điều chỉnh lệch vách ngăn nhằm cải thiện tình trạng nghẹt mũi, viêm xoang tái phát, đau đầu. Sau mổ, niêm mạc mũi còn phù nề và có thể được đặt meche mũi trong 24-48 giờ.

- Người bệnh có thể cảm giác nghẹt mũi, đau nhẹ, chảy ít máu trong vài ngày đầu. Dinh dưỡng hợp lý giúp giảm viêm, hỗ trợ phục hồi mô tổn thương.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Ăn thức ăn mềm, dễ nhai nuốt trong vài ngày đầu.
- Ăn ấm vừa phải, không quá nóng.
- Bổ sung đầy đủ đạm và vitamin để hỗ trợ liền thương.
- Uống đủ nước (1,5-2 lít/ngày nếu không chống chỉ định).
- Tránh thực phẩm gây giãn mạch, tăng nguy cơ chảy máu.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Cháo, súp, cơm mềm.

- Thịt nạc, cá, trứng, đậu hũ.
- Rau xanh và trái cây giàu vitamin C (cam ngọt, bưởi ngọt, ổi chín).
- Thực phẩm giàu kẽm: thịt nạc, hải sản nấu chín kỹ.
- Sữa và chế phẩm từ sữa nếu dung nạp tốt.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Rượu bia.
- Thức ăn cay nóng (ớt, tiêu).
- Đồ chiên rán nhiều dầu mỡ.
- Thức ăn quá cứng cần nhai mạnh.
- Cà phê, trà đặc (trong vài ngày đầu).

5. Kết hợp dinh dưỡng với chăm sóc hậu phẫu

- Không xì mũi mạnh.
- Hạn chế cúi đầu thấp trong tuần đầu.
- Tránh vận động gắng sức.
- Uống thuốc đúng đơn.
- Tái khám đúng hẹn hoặc khi có dấu hiệu: chảy máu nhiều, đau tăng, sốt.

V. THÔNG DIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Ăn đủ chất - giúp mũi mau lành”.
2. “Tránh rượu bia, cay nóng - phòng chảy máu sau mổ”.
3. “Chăm sóc đúng - phục hồi an toàn”.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp trước xuất viện.
- Hướng dẫn cá nhân kết hợp hỏi đáp.
- Nhắc lại các điểm quan trọng bằng câu hỏi kiểm tra.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi hậu phẫu.
- Bảng hướng dẫn tại buồng bệnh.
- Lồng ghép trong quy trình chăm sóc điều dưỡng.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá mức độ hiểu biết của người bệnh.
- Theo dõi tình trạng phù nề, chảy máu.
- Ghi nhận sự tuân thủ chế độ ăn và tái khám.
- Thống kê biến chứng hậu phẫu liên quan.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2020), Quyết định số 5643/QĐ-BYT ban hành tài liệu chuyên môn Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị một số bệnh Tai Mũi Họng.
2. Bộ Y tế (2016), Thông tư số 18/2016/TT-BYT quy định về hoạt động dinh dưỡng trong bệnh viện.
3. Sedaghat AR (2017), Septoplasty postoperative management - Clinical review. PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng sau phẫu thuật chỉnh hình vách ngăn mũi

Sau mổ, ăn uống đúng giúp giảm sưng và mau hồi phục

1. Nguyên tắc quan trọng

- Ăn mềm, ấm vừa phải.
- Uống đủ nước.
- Bổ sung đạm và vitamin.

2. Nên ăn

- Cháo, súp, cơm mềm.
- Thịt nạc, cá, trứng, đậu hũ.
- Rau xanh, trái cây chín ngọt.
- Sữa nếu dung nạp tốt.

3. Cần tránh

- Rượu bia.
- Đồ cay nóng.
- Đồ chiên nhiều dầu mỡ.
- Không xì mũi mạnh.

4. Đi khám ngay nếu

- Chảy máu nhiều.
- Đau tăng, sốt.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn đủ chất - chăm sóc đúng - mũi mau lành”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

**Dinh dưỡng sau phẫu thuật
chỉnh hình vách ngăn mũi**



Sau mổ, ăn uống đúng giúp
giảm sưng và mau hồi phục.



1. Nguyên tắc quan trọng



Ăn mềm,
ấm vừa phải



Uống đủ
nước



Bổ sung đạm
và vitamin



2. Nên ăn



Cháo, súp,
cơm mềm



Súp xay
nhuyễn



Thịt nạc, cá,
trứng, đậu hũ



trái cây
chín ngọt



Sữa nếu
dung nạp tốt



3. Cần tránh



Rượu bia



Đồ cay nóng



Đồ chiên
nhiều dầu mỡ



Không xì
mũi mạnh



4. Đi khám ngay nếu



Chảy máu nhiều



Đau tăng, sốt



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“Ăn đủ chất - chăm sóc đúng - mũi mau lành”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTYY ngày 09 tháng 3 năm 2026
của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 56. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI NGƯỜI BỆNH HẬU PHẪU PHẪU THUẬT NỘI SOI MŨI XOANG

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

Hướng dẫn chế độ dinh dưỡng phù hợp sau phẫu thuật nội soi mũi xoang. Giúp người bệnh giảm phù nề, hạn chế chảy máu và hỗ trợ tái tạo niêm mạc xoang.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Giúp người bệnh thực hiện đúng chế độ ăn uống sau phẫu thuật nhằm phòng ngừa biến chứng và thúc đẩy hồi phục chức năng mũi xoang.

2. Mục tiêu cụ thể

- Sau tư vấn, người bệnh có thể:
- Trình bày được nguyên tắc dinh dưỡng sau mổ nội soi mũi xoang.
- Lựa chọn thực phẩm hỗ trợ giảm viêm và tăng sức đề kháng.
- Nhận biết thực phẩm cần tránh để phòng chảy máu và kích thích niêm mạc.
- Tuân thủ chăm sóc và tái khám đúng hẹn.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Người bệnh sau phẫu thuật nội soi mũi xoang.
- Thân nhân chăm sóc người bệnh.
- Áp dụng tại khoa Tai - Mũi - Họng và tư vấn xuất viện.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về hậu phẫu phẫu thuật nội soi mũi xoang

- Phẫu thuật nội soi mũi xoang được thực hiện nhằm điều trị viêm xoang mạn tính, polyp mũi hoặc tắc nghẽn lỗ thông xoang. Sau mổ, niêm mạc mũi xoang còn phù nề, dễ chảy máu nhẹ trong vài ngày đầu.

- Chế độ dinh dưỡng hợp lý giúp tăng cường miễn dịch, hỗ trợ tái tạo niêm mạc và rút ngắn thời gian hồi phục.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho người bệnh

- Ăn thức ăn mềm trong những ngày đầu.
- Ăn ấm vừa phải, tránh quá nóng.
- Bổ sung đủ năng lượng, đạm và vitamin.
- Uống đủ nước (1,5-2 lít/ngày nếu không chống chỉ định).
- Hạn chế thực phẩm gây kích ứng và giãn mạch.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Cháo, súp, cơm mềm.
- Thịt nạc, cá, trứng, đậu hũ.
- Rau xanh (cải xanh, rau dền, bông cải).

- Trái cây giàu vitamin C (cam ngọt, ổi chín, thanh long).
- Thực phẩm giàu kẽm và protein giúp liền thương.

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Rượu bia.
- Thức ăn cay nóng.
- Đồ chiên xào nhiều dầu mỡ.
- Thực phẩm quá cứng.
- Cà phê, trà đặc trong tuần đầu.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Không xì mũi mạnh.
- Rửa mũi bằng dung dịch nước muối sinh lý theo hướng dẫn.
- Tránh khói thuốc lá, bụi bẩn.
- Hạn chế vận động mạnh trong tuần đầu.
- Uống thuốc đúng chỉ định.
- Tái khám đúng lịch hẹn.

V. THÔNG DIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. “Ăn đủ chất - niêm mạc mau hồi phục.”
2. “Tránh cay nóng, rượu bia - phòng chảy máu sau mổ.”
3. “Chăm sóc đúng - xoang khỏe lâu dài.”

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp trước xuất viện.
- Hướng dẫn cá nhân kết hợp hỏi - đáp. Kiểm tra lại hiểu biết bằng câu hỏi ngắn.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi hướng dẫn hậu phẫu.
- Bảng hướng dẫn treo tại buồng bệnh.
- Lồng ghép trong quy trình chăm sóc điều dưỡng.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

Đánh giá mức độ hiểu biết của người bệnh. Theo dõi tình trạng chảy máu, phù nề. Ghi nhận sự tuân thủ chế độ ăn và tái khám. Thống kê biến chứng liên quan.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2020), Quyết định số 5643/QĐ-BYT ban hành tài liệu chuyên môn Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị một số bệnh Tai Mũi Họng.
2. Bộ Y tế (2016), Thông tư số 18/2016/TT-BYT quy định về hoạt động dinh dưỡng trong bệnh viện.

3. Fokkens WJ et al. (2020), European Position Paper on Rhinosinusitis and Nasal Polyps. PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng sau phẫu thuật nội soi mũi xoang

Sau mổ nội soi mũi xoang, ăn uống đúng giúp giảm sưng và mau hồi phục

1. Nguyên tắc quan trọng

- Ăn mềm trong những ngày đầu.
- Ăn ấm vừa phải.
- Uống đủ nước.
- Bổ sung đủ đạm và vitamin.

2. Nên ăn

- Cháo, súp, cơm mềm.
- Thịt nạc, cá, trứng, đậu hũ.
- Rau xanh, trái cây chín ngọt.
- Sữa nếu dung nạp tốt.

3. Cần tránh

- Rượu bia.
- Đồ cay nóng.
- Đồ chiên nhiều dầu mỡ.
- Không xì mũi mạnh.

4. Tái khám ngay nếu

- Chảy máu nhiều.
- Đau tăng, sốt cao.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn đúng - chăm sóc đúng - xoang mau khỏe”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG
Dinh dưỡng sau phẫu thuật
nội soi mũi xoang



Sau mổ nội soi mũi xoang, ăn uống đúng giúp giảm sưng và mau hồi phục.



1. Nguyên tắc quan trọng



Ăn mềm trong những ngày đầu



Ăn ấm vừa phải



Uống đủ nước



Bổ sung đủ đạm và vitamin



2. Nên ăn



Cháo, súp, cơm mềm



Súp xay nhuyễn



Thịt nạc, cá, trứng, đậu hũ



Rau xanh, trái chín ngọt



Sữa nếu dung nạp tốt



3. Cần tránh



Rượu bia



Đồ cay nóng



Đồ chiên nhiều dầu mỡ



Không xì mũi mạnh



4. Tái khám ngay nếu



Chảy máu nhiều



Đau tăng, sốt cao



THÔNG ĐIỆP GHI NHỚ

“Ăn đúng - chăm sóc đúng - xoang mau khỏe”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 57. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI TRẺ THIẾU MÁU THIẾU SẮT

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

- Nâng cao kiến thức cho cha mẹ hoặc người chăm sóc về vai trò của dinh dưỡng trong phòng và điều trị thiếu máu thiếu sắt ở trẻ em.
- Hướng dẫn lựa chọn, chế biến và phối hợp thực phẩm giàu sắt phù hợp với lứa tuổi.
- Nội dung chính xác, dễ hiểu, phù hợp thực hành tại gia đình và cộng đồng.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Giúp cải thiện tình trạng thiếu máu thiếu sắt ở trẻ em thông qua thay đổi hành vi dinh dưỡng đúng và bền vững.

2. Mục tiêu cụ thể

- Ít nhất 80% người được truyền thông nêu đúng nguyên nhân và hậu quả của thiếu máu thiếu sắt.
- Ít nhất 80% người chăm sóc biết lựa chọn thực phẩm giàu sắt phù hợp cho trẻ.
- Ít nhất 70% gia đình áp dụng đúng nguyên tắc ăn uống hỗ trợ hấp thu sắt.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

- Đối tượng: trẻ em bị thiếu máu thiếu sắt; cha mẹ hoặc người chăm sóc trẻ.
- Phạm vi: Khoa Nhi, phòng khám, trạm y tế và cộng đồng.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về thiếu máu thiếu sắt ở trẻ em

Thiếu máu thiếu sắt là tình trạng giảm hemoglobin do thiếu sắt và vi chất cần thiết cho tạo máu. Bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ, trẻ ăn dặm không hợp lý, trẻ nhiễm giun sán, gây chậm phát triển thể chất và trí tuệ.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho trẻ bị thiếu máu thiếu sắt

- Cung cấp đủ sắt theo nhu cầu lứa tuổi.
- Ưu tiên sắt dễ hấp thu (sắt heme từ thực phẩm nguồn gốc động vật).
- Kết hợp vitamin C để tăng hấp thu sắt.
- Bữa ăn đa dạng, cân đối các nhóm chất.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Thịt đỏ (bò, heo), gan động vật.
- Cá, trứng, hải sản.
- Rau xanh đậm (rau dền, rau ngót, cải bó xôi).
- Đậu đỗ, mè, ngũ cốc tăng cường sắt.
- Trái cây giàu vitamin C (cam, quýt, ổi).

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Trà, cà phê, nước ngọt có ga (giảm hấp thu sắt).
- Không cho trẻ uống sữa ngay trước hoặc sau bữa ăn giàu sắt.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Tẩy giun định kỳ theo hướng dẫn y tế.
- Theo dõi cân nặng, chiều cao và xét nghiệm máu khi cần.
- Tuân thủ bổ sung sắt theo chỉ định của bác sĩ.

V. THÔNG ĐIỆP TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. Thiếu máu thiếu sắt ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển của trẻ.
2. Ăn đa dạng, đúng cách giúp phòng và điều trị thiếu máu thiếu sắt hiệu quả.
3. Kết hợp thực phẩm giàu sắt với vitamin C để tăng hấp thu.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Truyền thông trực tiếp, tư vấn cá nhân hoặc nhóm.
- Truyền thông gián tiếp qua tài liệu in.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi, poster.
- Nói chuyện sức khỏe tại khoa hoặc phòng chờ.
- Truyền thông qua mạng xã hội chính thống của đơn vị.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Đánh giá trước và sau truyền thông bằng câu hỏi ngắn.
- Quan sát thay đổi hành vi dinh dưỡng của gia đình.
- Tổng hợp phản hồi từ người tham gia.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế (2022), *Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị thiếu máu thiếu sắt ở trẻ em*, Hà Nội: Nhà xuất bản Y học.
2. Viện Dinh dưỡng Quốc gia (2016), *Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam*, Nhà xuất bản Y học.
3. World Health Organization. *Iron deficiency anaemia: assessment, prevention and control*. WHO; 2001. (Tham khảo PubMed).

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với trẻ thiếu máu thiếu sắt

1. Những thực phẩm nên tăng cường

- Tăng cường thực phẩm giàu sắt như: thịt đỏ (bò, heo), gan động vật, cá, trứng, hải sản, đậu hũ, các loại đậu, mè, ngũ cốc tăng cường sắt, rau xanh đậm (rau dền, rau ngót, cải bó xôi).

- Kết hợp thực phẩm giàu Vitamin C để tăng hấp thu sắt như: cam, chanh, bưởi, ổi, đu đủ, dâu tây, cà chua, rau xanh tươi.

2. Thực phẩm cần hạn chế

- Hạn chế trà, cà phê, nước ngọt có ga vì làm giảm hấp thu sắt.
- Không cho trẻ uống sữa ngay trước hoặc sau bữa ăn giàu sắt.

3. Lời khuyên chăm sóc trẻ

- Cho trẻ ăn đa dạng, đủ 4 nhóm chất (bột đường, đạm, béo, vitamin và khoáng chất).
- Tẩy giun định kỳ theo hướng dẫn của nhân viên y tế.
- Theo dõi cân nặng, chiều cao và tái khám đúng hẹn.
- Tuân thủ bổ sung sắt theo đúng chỉ định của bác sĩ, không tự ý ngưng thuốc.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Ăn đúng - đủ - đa dạng giúp phòng và cải thiện thiếu máu thiếu sắt”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với trẻ thiếu máu thiếu sắt



1. Những thực phẩm nên tăng cường



- Tăng cường thực phẩm giàu sắt như: thịt đỏ (bò, heo), gan động vật, cá, trứng, hải sản, đậu hũ, các loại đậu, mè, ngũ cốc tăng cường sắt, rau xanh đậm (rau dền, rau ngót, cải bó xôi).



- Kết hợp thực phẩm giàu Vitamin C để tăng hấp thu sắt như: cam, chanh, bưởi, ổi, đu đủ, dâu tây, cà chua, rau xanh tươi.



2. Thực phẩm cần hạn chế



- Hạn chế trà, cà phê, nước ngọt có ga vì làm giảm hấp thu sắt.



- Không cho trẻ uống sữa ngay trước hoặc sau bữa ăn giàu sắt.



3. Lời khuyên chăm sóc trẻ

- Cho trẻ ăn đa dạng, đủ 4 nhóm chất (bột đường, đạm, béo, vitamin và khoáng chất).



- Tẩy giun định kỳ theo hướng dẫn của nhân viên y tế.



- Theo dõi cân nặng, chiều cao và tái khám đúng hẹn.



- Tuân thủ bổ sung sắt theo đúng chỉ định của bác sĩ, không tự ý ngưng thuốc.



THÔNG điệp GHI NHỚ
“Ăn đúng – đủ – đa dạng giúp phòng
và cải thiện thiếu máu thiếu sắt”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026
của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 58. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI TRẺ SUY DINH DƯỠNG DƯỚI 6 TUỔI

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

Thông qua hoạt động truyền thông- giáo dục dinh dưỡng nhằm nâng cao nhận thức, cung cấp kiến thức cơ bản về dinh dưỡng, thay đổi cách nuôi dưỡng của cha mẹ người chăm sóc trẻ, góp phần phòng ngừa và cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng ở trẻ dưới 6 tuổi, giúp trẻ phát triển thể chất và trí tuệ toàn diện, giảm nguy cơ mắc bệnh và tử vong, nâng cao chất lượng dân số tại cộng đồng.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Cải thiện tình trạng suy dinh dưỡng, giảm tỷ lệ SDD thấp còi cho trẻ em dưới 6 tuổi nhằm nâng cao tầm vóc, trí tuệ, đảm bảo nâng cao chất lượng sống cho trẻ.

2. Mục tiêu cụ thể

- Giảm tỷ lệ SDD ở trẻ em dưới 6 tuổi điều trị tại Khoa Nhi Trung tâm Y tế Giồng Riềng tỉnh An Giang.
- 100% trẻ em dưới 6 tuổi được theo dõi cân nặng, chiều cao và chấm biểu đồ tăng trưởng.
- 95% các bà mẹ có con dưới 6 tuổi được nghe truyền thông tư vấn về nuôi con bằng sữa mẹ và dinh dưỡng.
- 100% nhân viên được tập huấn về kỹ năng tư vấn.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

1. Đối tượng chính

Các bà mẹ có con dưới 6 tuổi điều trị tại Khoa Nhi Trung Tâm Y Tế Giồng Riềng tỉnh An Giang.

2. Đối tượng hỗ trợ và trung gian

- Cán bộ Y tế trạm, Cộng tác viên Dân số.
- Người thân trong gia đình có trẻ nhỏ.
- Giáo viên, cán bộ y tế trường học.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái Niệm

Suy dinh dưỡng là hậu quả của chế độ ăn thiếu protein và năng lượng lâu dài dẫn đến sự chậm phát triển về thể chất cũng như tinh thần của trẻ.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng

Cung cấp năng lượng và các chất dinh dưỡng cho trẻ

2.1. Nuôi con bằng sữa mẹ:

- Lợi ích của việc nuôi con hoàn toàn bằng sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời.
- Kỹ thuật cho trẻ bú đúng cách.

2.2. Dinh dưỡng bổ sung (ăn dặm):

- Thời điểm bắt đầu ăn dặm hợp lý (từ 6 tháng tuổi).
- Cách pha chế thức ăn dặm đúng cách, đủ chất, hợp khẩu vị trẻ.
- Đảm bảo nguồn thực phẩm đầy đủ và an toàn.
- Chia nhỏ bữa ăn: cho trẻ ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày để dễ tiêu hóa và hấp thu hơn.

2.3. Bổ sung vi chất dinh dưỡng:

- Tầm quan trọng của việc bổ sung Canxi, Kẽm, Sắt, Vitamin cho trẻ.
- Tầm quan trọng của việc cung cấp Vitamin A cho trẻ từ 6-36 tháng tuổi và phụ nữ sau sinh.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Rau xanh, củ quả: giàu vitamin A, C, K, sắt, canxi, ...
- Trái cây tươi: cung cấp vitamin C và chất xơ.
- Nguồn protein từ động vật: thịt, cá, trứng, ...
- Nguồn protein từ thực vật: đậu nành, đậu xanh, hạt óc chó, hạnh nhân, ...
- Thực phẩm giàu carbohydrate: cơm, bánh mì, khoai tây, ...
- Thực phẩm cung cấp chất béo: dầu ăn, bơ, mỡ động vật, ...

4. Thực phẩm cần hạn chế hoặc tránh

- Đồ uống có đường: nước ngọt có gas, nước ép đóng hộp, đồ uống thể thao (nhiều đường, calo rỗng).
- Thực phẩm chế biến sẵn & nhiều muối: mì ăn liền, snack mặn, thức ăn nhanh (gây tăng huyết áp, ảnh hưởng thận).
- Ngũ cốc có đường, sữa chua có hương vị, đồ ăn vặt từ trái cây chế biến: chứa đường bổ sung, không cung cấp đủ dưỡng chất.
- Kẹo và kẹo mút: chỉ cung cấp đường đơn thuần, không có giá trị dinh dưỡng.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Vận động hợp lý: khuyến khích các hoạt động như đi bộ, nhảy dây, chạy nhảy vui chơi để phát triển thể chất, chiều cao, giảm béo phì.
- Vệ sinh: đảm bảo an toàn thực phẩm, nấu chín kỹ, rửa tay cho bé và gia đình.
- Ngủ nghỉ: tạo điều kiện cho trẻ ngủ đủ giấc, tránh xem tivi, điện thoại trước khi ngủ. Hạn chế: tránh đồ ăn vặt nhiều đường, nước có gas, bánh kẹo; hạn chế ngồi yên một chỗ.
- Tẩy giun định kỳ: với trẻ trên 2 tuổi, tẩy giun 6 tháng/lần.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

- Dinh dưỡng đủ đầy tương lai khỏe mạnh.
- Dinh dưỡng hợp lý giúp bảo vệ sức khỏe.
- Dinh dưỡng hợp lý- đẩy lùi bệnh tật.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

Tư vấn trực tiếp, tờ rơi truyền thông.

2. Hình thức - phương tiện

- Poste, mạng xã hội, chiến dịch cộng đồng, phát thanh trong bệnh viện.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

Người nhà bệnh nhi hiểu tầm quan trọng chế độ dinh dưỡng cho trẻ và áp dụng đúng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quyết định số 4487/QĐ-BYT ngày 18 tháng 8 năm 2016 Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị bệnh suy dinh dưỡng cấp tính ở trẻ em từ 0-72 tháng tuổi.
2. Quyết định số 189/QĐ-BYT ngày 17 tháng 1 năm 2013 về ban hành “10 lời khuyên dinh dưỡng hợp lý đến năm 2020”, thực hiện chiến lược quốc gia về dinh dưỡng, giai đoạn 2011-2020 tầm nhìn đến 2030.
3. Bệnh viện Nhi Trung ương <https://benhviennhitrunguong.gov.vn/dinh-duong-dieu-tri-cham-tang-truong-o-tre-em.html>.
4. Phác đồ điều trị: Bệnh viện Nhi Đồng 1 có các chế độ ăn tại khoa Dinh Dưỡng.

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với trẻ suy dinh dưỡng dưới 6 tuổi

1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Không ép ăn quá nhiều một lúc.
- Chia 5-6 bữa/ngày.
- Tăng dần số lượng và độ đặc.

2. Chế độ ăn theo từng giai đoạn

* Giai đoạn 1: trẻ đang ốm/ mới phát hiện suy dinh dưỡng.

- Mục tiêu: trẻ ăn được, không rối loạn tiêu hóa.
- + Chia 5-6 bữa/ngày.
- + Thức ăn mềm, dễ tiêu (cháo đặc, súp, bột đặc).
- + Đảm bảo đủ 4 nhóm thực phẩm.
- + Thêm 1-2 muỗng dầu/mỡ mỗi bát.
- + Tiếp tục bú mẹ.
- + Không ép ăn.

* Giai đoạn 1: phục hồi dinh dưỡng (sau khi trẻ ăn tốt hơn).

- Mục tiêu: bắt kịp tăng trưởng.
- + Tăng dần lượng thức ăn và độ đặc.
- + 3 bữa chính + 2-3 bữa phụ/ngày.
- + Bữa phụ: sữa, sữa chua, phô mai, cháo dinh dưỡng.
- + Tăng năng lượng khẩu phần.
- + Thêm dầu/mỡ.
- + Thêm thịt, trứng, cá.
- + Có thể dùng sữa năng lượng cao theo hướng dẫn y tế.
- + Nhu cầu năng lượng thường cao hơn trẻ bình thường 20-30.

* Giai đoạn 1: duy trì và phòng tái suy dinh dưỡng.

- Mục tiêu: giữ đà tăng cân ổn định.
- + Duy trì 3 bữa chính + 2 bữa phụ.
- + Ăn đa dạng thực phẩm.
- + Ăn cùng gia đình (tạo thói quen tốt).
- + Theo dõi cân nặng mỗi tháng.
- + Tẩy giun định kỳ (> 24 tháng).
- + Bổ sung vi chất theo hướng dẫn.

3. Nên ăn, uống gì

- Tinh bột: cháo, cơm mềm.
- Chất đạm: thịt nạc, cá, trứng, đậu hũ...
- Vitamin- khoáng chất: Rau củ, trái cây: bí đỏ, cà rốt, rau xanh nấu chín, chuối, đu đủ. Giúp trẻ tiêu hoá tốt, tăng sức đề kháng.
- Sữa chọn loại phù hợp với lứa tuổi
- Chất béo: dầu đậu nành, dầu mè, dầu ăn...

4. Cần hạn chế hoặc tránh

- Đồ chiên rán, nhiều dầu mỡ.
- Thức ăn cay nóng, nhiều gia vị.
- Đồ uống có đường: nước ngọt có gas, nước ép đóng hộp, đồ uống thể thao (nhiều đường, calo rỗng).

5. Kết hợp lối sống lành mạnh

Ngủ nghỉ: tạo điều kiện cho trẻ ngủ đủ giấc, tránh xem tivi, điện thoại trước khi ngủ.
 Vệ sinh: đảm bảo an toàn thực phẩm, nấu chín kỹ, rửa tay cho bé và gia đình.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“ Dinh dưỡng hợp lý- Ăn uống đúng cách- giúp bảo vệ sức khỏe đẩy lùi bệnh tật”

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Dinh dưỡng đối với trẻ suy dinh dưỡng dưới 6 tuổi



1. Nguyên tắc ăn uống cần nhớ

- Không ép ăn quá nhiều một lúc.
- Chia 5-6 bữa/ngày.
- Tăng dần số lượng và độ đặc.



2. Chế độ ăn theo từng giai đoạn



Trẻ đang ốm

Mục tiêu: trẻ ăn được, không rối loạn tiêu hóa

- + Chia 5-6 bữa/ngày.
- + Thức ăn mềm, dễ tiêu (cháo đặc, súp, bột đặc).
- + Đảm bảo đủ 4 nhóm thực phẩm.
- + Thêm 1-2 muỗng dầu/mỡ mỗi bát.
- + Tiếp tục bú mẹ.
- + Không ép ăn.



Phục hồi

Mục tiêu: bắt kịp tăng trưởng

- + Tăng dần lượng thức ăn và độ đặc.
- + 3 bữa chính + 2-3 bữa phụ/ngày.
- + Bữa phụ: sữa, sữa chua, phô mai, cháo dinh dưỡng.
- + Tăng năng lượng khẩu phần.
- + Thêm dầu/mỡ.
- + Thêm thịt, trứng, cá.
- + Có thể dùng sữa năng lượng cao
- + Nhu cầu năng lượng thường cao hơn trẻ bình thường 20-30%.



Duy trì

Mục tiêu: giữ đà tăng cân ổn định

- + Duy trì 3 bữa chính + 2 bữa phụ.
- + 26 đg.
- + Ăn đa dạng thực phẩm.
- + Ăn cùng gia đình (tạo thói quen tốt).
- + Theo dõi cân nặng mỗi tháng.
- + Tẩy giun định kỳ (> 24 tháng).
- + Bổ sung vi chất theo hướng dẫn.



3. Nên ăn, uống gì



Tinh bột: cháo, cơm mềm.



Chất đạm: thịt nạc, cá, trứng, đậu hũ...



Vitamin- khoáng chất:

Rau củ, trái cây: bí đỏ, cà rốt, rau xanh, rau xanh nấu chín, chuối, đu đủ. Giúp trẻ tiêu hóa tốt, tăng sức đề kháng.



Sữa chọn loại phù hợp với lứa tuổi.



Chất béo: dầu đậu nành, dầu mè, dầu ăn...



4. Cần hạn chế hoặc tránh

- Đồ chiên rán, nhiều dầu mỡ. ❌
- Thức ăn cay nóng, nhiều gia vị. ❌
- Đồ uống có đường: nước ngọt có gas, nước ép đóng hộp, đồ uống thể thao (nhiều đường, calo rỗng).



5. Kết hợp lối sống lành mạnh



- **Ngủ nghỉ:** tạo điều kiện cho trẻ ngủ đủ giấc, tránh xem tivi, điện thoại trước khi ngủ.



- **Vệ sinh:** đảm bảo an toàn thực phẩm, nấu chín kỹ, rửa tay cho bé và gia đình.

THÔNG điệp GHI NHỚ

“Dinh dưỡng hợp lý- Ăn uống đúng cách- giúp bảo vệ sức khỏe đẩy lùi bệnh tật”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)

Bài 59. DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI TRẺ BỊ TÁO BÓN CHỨC NĂNG

I. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU

Cung cấp thông tin cho phụ huynh và người chăm sóc về chế độ dinh dưỡng phù hợp giúp phòng ngừa và hỗ trợ điều trị táo bón chức năng ở trẻ em, góp phần cải thiện sức khỏe tiêu hóa và chất lượng cuộc sống của trẻ.

II. MỤC TIÊU TRUYỀN THÔNG - GIÁO DỤC SỨC KHỎE

1. Mục tiêu chung

Nâng cao nhận thức của phụ huynh về vai trò của dinh dưỡng và thói quen sinh hoạt trong phòng ngừa và điều trị táo bón ở trẻ em.

2. Mục tiêu cụ thể

- Phụ huynh hiểu được nguyên nhân và dấu hiệu của táo bón chức năng.
- Biết lựa chọn thực phẩm giàu chất xơ và bổ sung đủ nước cho trẻ.
- Hình thành thói quen đại tiện và sinh hoạt lành mạnh cho trẻ.

III. ĐỐI TƯỢNG - PHẠM VI ÁP DỤNG

1. Đối tượng

- Trẻ em bị táo bón chức năng.
- Phụ huynh và người chăm sóc trẻ.

2. Phạm vi áp dụng

- Tại cơ sở khám chữa bệnh.
- Cộng đồng và gia đình.

IV. NỘI DUNG TRUYỀN THÔNG

1. Khái quát về táo bón ở trẻ em

Táo bón là tình trạng trẻ đi tiêu ít hơn bình thường, phân cứng, khó đi tiêu hoặc đau khi đại tiện. Phần lớn các trường hợp ở trẻ em là táo bón chức năng, không do bệnh lý thực thể.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng cho trẻ bị táo bón

- Tăng cường thực phẩm giàu chất xơ.
- Bổ sung đủ nước.
- Ăn uống cân đối, đa dạng.
- Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn.

3. Thực phẩm nên tăng cường

- Rau xanh: cải xanh, rau mồng tơi, rau dền.
- Trái cây: đu đủ, chuối chín, cam, lê.
- Ngũ cốc nguyên hạt: yến mạch, bánh mì nguyên cám.
- Các loại đậu.

4. Thực phẩm cần hạn chế

- Thức ăn nhanh.
- Đồ chiên rán nhiều dầu mỡ.
- Bánh kẹo nhiều đường.
- Thực phẩm ít chất xơ.

5. Kết hợp dinh dưỡng với lối sống lành mạnh

- Tập cho trẻ thói quen đi vệ sinh đúng giờ.
- Tăng cường vận động.
- Hạn chế thời gian xem tivi, điện thoại.

V. THÔNG điệp TRUYỀN THÔNG CHÍNH

1. Ăn nhiều rau xanh và trái cây giúp phòng ngừa táo bón.
2. Uống đủ nước mỗi ngày giúp phân mềm và dễ đi tiêu.
3. Hình thành thói quen đại tiện và vận động giúp hệ tiêu hóa hoạt động tốt.

VI. PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC TRUYỀN THÔNG

1. Phương pháp

- Tư vấn trực tiếp.
- Giáo dục sức khỏe nhóm.
- Phát tài liệu truyền thông.

2. Hình thức - phương tiện

- Tờ rơi.
- Poster.
- Truyền thông tại phòng khám.

VII. ĐÁNH GIÁ HOẠT ĐỘNG TRUYỀN THÔNG

- Tỷ lệ phụ huynh hiểu đúng về táo bón
- Sự thay đổi thói quen ăn uống của trẻ
- Giảm triệu chứng táo bón sau can thiệp

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Rome Foundation. Rome IV Criteria: Functional Constipation. Truy cập: <https://theromefoundation.org/rome-iv/rome-iv-criteria/> (ngày truy cập: 03/01/2026).
2. Tabbers MM, DiLorenzo C, Berger MY, et al. Evaluation and Treatment of Functional Constipation in Infants and Children: Evidence-Based Recommendations from ESPGHAN and NASPGHAN. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2014;58(2):258-274.
3. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Constipation in children and young people: diagnosis and management (CG99). Published 2010; last updated 2017. <https://www.nice.org.uk/guidance/cg99>

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG

Phòng ngừa táo bón ở trẻ em

Táo bón là tình trạng trẻ đi tiêu khó, phân cứng hoặc đi tiêu ít lần trong tuần. Chế độ ăn uống và thói quen sinh hoạt hợp lý có thể giúp phòng ngừa và cải thiện táo bón ở trẻ.

1. Những việc nên làm

- Cho trẻ ăn nhiều rau xanh và trái cây (đu đủ, chuối chín, cam, lê...).
- Bổ sung thực phẩm giàu chất xơ: yến mạch, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu.
- Cho trẻ uống đủ nước mỗi ngày.
- Tập cho trẻ thói quen đi vệ sinh vào một giờ cố định (đặc biệt sau bữa ăn).
- Khuyến khích trẻ vận động, chơi thể thao và hoạt động ngoài trời.

2. Những thực phẩm nên hạn chế

- Thức ăn nhanh, đồ chiên rán nhiều dầu mỡ.
- Bánh kẹo nhiều đường.
- Thực phẩm chế biến sẵn ít chất xơ.
- Thói quen ăn ít rau và uống ít nước.

3. Khi nào cần đưa trẻ đi khám

- Táo bón kéo dài hoặc tái phát nhiều lần.
- Trẻ đau bụng nhiều khi đi tiêu.
- Phân có máu hoặc trẻ sụt cân, chán ăn.
- Táo bón không cải thiện dù đã thay đổi chế độ ăn.

THÔNG điệp GHI NHỚ

*“Ăn nhiều chất xơ - Uống đủ nước - Vận động mỗi ngày
để hệ tiêu hóa khỏe mạnh”*

SỞ Y TẾ TỈNH AN GIANG
TRUNG TÂM Y TẾ GIỒNG RIỀNG

TỜ RƠI TRUYỀN THÔNG Phòng ngừa **táo bón** ở trẻ em

Táo bón là tình trạng trẻ đi tiêu khó, phân cứng hoặc đi tiêu ít lần trong tuần. **Chế độ ăn uống và thói quen sinh hoạt hợp lý** có thể giúp phòng ngừa và cải thiện táo bón ở trẻ.



1. Những việc nên làm



- Cho trẻ ăn **nhều rau xanh và trái cây** (đu đủ, chuối chín, cam, lê...)
- **Bổ sung thực phẩm giàu chất xơ**: yến mạch, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu
- Cho trẻ **uống đủ nước** mỗi ngày



- Tập cho trẻ **thói quen đi vệ sinh vào một giờ cố định** (đặc biệt sau bữa ăn)
- Khuyến khích trẻ **vận động, chơi thể thao và hoạt động ngoài trời**



2. Những thực phẩm nên hạn chế



- Thức ăn nhanh, đồ chiên rán nhiều dầu mỡ

- **Bánh kẹo nhiều đường**



- Thực phẩm **chế biến sẵn ít chất xơ**

- Thói quen ăn ít rau và uống ít nước



3. Khi nào cần đưa trẻ đi khám



- Táo bón kéo dài hoặc tái phát nhiều lần



- Trẻ đau bụng nhiều khi đi tiêu



- Phân có máu



- Táo bón không cải thiện dù đã thay đổi chế độ ăn



THÔNG DIỆP GHI NHỚ: “Ăn nhiều chất xơ - Uống đủ nước - Vận động mỗi ngày để hệ tiêu hóa khỏe mạnh”

(kèm theo Quyết định số 170/QĐ-TTĐT ngày 09 tháng 3 năm 2026 của Trung tâm Y tế Giồng Riềng)