

BÀI TRUYỀN THÔNG 2

DINH DƯỠNG VÀ CHĂM SÓC BỆNH NHÂN LAO PHỔI

Dinh dưỡng có vai trò quan trọng trong điều trị bệnh. Cung cấp đúng, đủ chất dinh dưỡng cho các bệnh nhân nói chung và bệnh nhân lao phổi nói riêng là một việc làm rất cần thiết.

Kết hợp điều trị với dinh dưỡng sẽ mang đến hiệu quả điều trị bệnh lao phổi cao. Tuy nhiên, phần lớn người bệnh lao phổi chưa biết thể nào là một chế độ dinh dưỡng tốt, cần bổ sung chất gì và hạn chế món gì. Dưới đây là các thông tin hữu ích về chế độ dinh dưỡng cho bệnh nhân lao phổi.

1. Nguyên tắc dinh dưỡng cho bệnh nhân lao phổi

Khi bị tấn công bởi các vi khuẩn, vi trùng lao phổi, phổi của người bệnh bị tổn thương gây ra sự mệt mỏi, ho liên tục, sức đề kháng yếu dần, miễn dịch giảm dần gây ra tình trạng chán ăn, thiếu chất dinh dưỡng dẫn tới sụt cân. Do vậy chú trọng cải thiện chế độ dinh dưỡng của người mắc bệnh lao phổi sẽ giúp tăng hiệu quả điều trị, người bệnh chóng hồi phục.

Cần chú ý 3 điều sau khi xây dựng chế độ dinh dưỡng cho bệnh nhân lao phổi:

- Năng lượng nạp vào tùy theo thể trạng, tức là phải phù hợp với chỉ số BMI của người bệnh. Nếu người gầy, cần ăn nhiều để đạt được chỉ số BMI trên 18,5. Nếu thể trạng bệnh nhân bình thường thì lượng thức ăn nạp vào không thay đổi.

- Thức ăn trong bữa ăn cần đầy đủ 4 nhóm thực phẩm: đường, đạm, dầu mỡ vitamin và khoáng chất. Bên cạnh đó ưu tiên cung cấp lượng đường có trong quả chính để thải độc gan, hạn chế tác dụng phụ của thuốc.
- Các món ăn cho người bệnh lao phổi cần đa dạng để dễ hấp thu, đầy đủ dưỡng chất, tạo sự kích thích ăn uống bởi người bệnh dễ chán ăn do tác dụng phụ của thuốc điều trị lao phổi.

2. Tầm quan trọng của chế độ ăn cho người bệnh lao phổi

Ngày nay, cùng với tiến bộ của khoa học, bệnh lao phổi đã cơ bản được khống chế, tiên lượng điều trị tốt nếu người bệnh hợp tác và tuân thủ phác đồ điều trị.

Với người bệnh lao phổi, hệ miễn dịch thường bị suy yếu nên sự hấp thu dinh dưỡng kém và dẫn đến sút cân, thiếu chất. Điều này cũng ảnh hưởng tới chất lượng điều trị do người bệnh mệt mỏi, không có sức đề kháng và không tuân thủ điều trị cho đến hết liệu trình. Do đó, bên cạnh việc dùng thuốc và các hướng dẫn của bác sĩ, người bệnh lao phổi cần bổ sung dinh dưỡng thật tốt để tăng hiệu quả điều trị, mau hồi phục sức khỏe.

Người bệnh lao phổi cần nắm được những nguyên tắc trong **chế độ ăn uống** để giữ sức khỏe ổn định. Năng lượng ăn vào phải phù hợp với thể trạng của người bệnh. Nếu người bệnh có cân nặng trung bình thì không cần thay đổi lượng thức ăn mỗi bữa, chỉ cần chú ý cung cấp đủ dinh dưỡng và đa dạng thực phẩm. Nếu người bệnh thiếu cân hoặc quá gầy thì cần tăng cường ăn uống để đạt được mức cân nặng phù hợp tính theo chỉ số BMI.

Bữa ăn của người bệnh lao phổi cần đảm bảo lượng thức ăn cân đối và cần đầy đủ 4 nhóm thực phẩm là chất đạm (protein), chất bột đường (carbohydrate), chất béo (lipid), vitamin và khoáng chất. Món ăn hàng ngày cần đa dạng, chế biến đảm bảo vệ sinh, phù hợp với khẩu vị người bệnh. Chia nhỏ thành nhiều bữa ăn trong ngày để người bệnh dễ ăn, dễ tiêu hóa để hấp thu và đảm bảo được cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cần thiết.

3. Các dưỡng chất thiết yếu cho cơ thể người bệnh lao phổi

3.1 Thực phẩm giàu protein tốt cho người bệnh lao

Protein rất quan trọng cho sự phát triển, sửa chữa và duy trì các mô trong cơ thể và bệnh nhân lao phổi cần nhiều protein hơn để hỗ trợ phục hồi. Thực phẩm giàu protein như trứng, thịt nạc, thịt gia cầm, cá, đậu, đậu lăng và các loại hạt là nguồn cung cấp protein tuyệt vời. Tiêu thụ thực phẩm giàu protein có thể giúp ngăn ngừa mất cơ, thúc đẩy quá trình lành vết thương và tăng cường [hệ thống miễn dịch](#).

3.2 Thực phẩm nhiều calo

Bệnh nhân lao thường cần thêm calo để giúp phục hồi. Tiêu thụ thực phẩm có hàm lượng calo cao có thể cung cấp năng lượng cần thiết. Một số thực phẩm giàu calo có thể được đưa vào chế độ ăn kiêng cho bệnh lao là bơ, phô mai, các loại hạt, bơ đậu phộng, sữa nguyên chất, sữa chua, trái cây sấy khô, socola đen. Điều quan trọng là phải tiêu thụ những thực phẩm này một cách điều độ và không chỉ dựa vào chúng để cung cấp lượng calo.

3.3 Tiêu thụ vi chất dinh dưỡng

Vi chất dinh dưỡng là những chất dinh dưỡng thiết yếu được yêu cầu với số lượng nhỏ để có được sức khỏe và thể chất tổng thể. Chúng bao gồm các vitamin và khoáng chất, đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì hệ thống miễn dịch, hỗ trợ phục hồi và ngăn ngừa các biến chứng nặng hơn. Tiêu thụ thực phẩm giàu vi chất dinh dưỡng như rau lá xanh đậm, quả mọng, trái cây họ cam quýt, các loại hạt và hạt có thể giúp đảm bảo cơ thể nhận được các chất dinh dưỡng cần thiết để hoạt động bình thường.

3.4 Tập trung vào lượng carb tốt

Carbs tốt là một phần thiết yếu của chế độ ăn uống lành mạnh, đặc biệt đối với bệnh nhân lao phổi. Carbs tốt là carbohydrate phức tạp, giàu chất xơ và chất dinh dưỡng, chẳng hạn như bánh mì nguyên hạt, mì ống và gạo lứt. Những thực phẩm này cung cấp cho cơ thể năng lượng bền vững và giúp ổn định lượng đường trong máu, ngăn ngừa sự tăng đột ngột có thể dẫn đến mệt mỏi và suy nhược.

3.5 Bổ sung chất béo tốt vào thực đơn

Đầu tư vào chất béo tốt rất quan trọng đối với bệnh nhân lao phổi vì họ cần nguồn năng lượng lành mạnh để hỗ trợ phục hồi. Chất béo tốt, chẳng hạn như chất béo có trong bơ, các loại hạt, hạt và dầu oliu, rất giàu acid béo thiết yếu có thể giúp cải thiện sức khỏe tim mạch, chức năng não và chức năng hệ thống miễn dịch. Những chất béo này cũng có thể giúp điều chỉnh tình trạng viêm trong cơ thể, giúp bệnh nhân lao giảm nguy cơ phát triển các biến chứng.

3.6 Thực phẩm giàu vitamin B phức hợp

Vitamin B phức hợp rất quan trọng để duy trì sức khỏe tốt, đặc biệt là trong bối cảnh quản lý bệnh lao. Thực phẩm giàu vitamin B-complex bao gồm rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt, các loại hạt, các loại đậu, sản phẩm từ sữa, thịt, cá và gia cầm. Áp dụng một chế độ ăn uống cân bằng với những thực phẩm này có thể giúp hỗ trợ hệ thống miễn dịch và tăng cường sức khỏe tổng thể trong quá trình điều trị bệnh lao phổi.

Hệ thống vitamin A, C, E, K, nhóm B... giúp tăng cường hệ thống miễn dịch cho cơ thể, tránh được quá trình oxy hóa, nhiễm khuẩn nặng hơn. Thịt gà, thịt lợn, thịt bò, cá biển, đậu đỗ, khoai tây, chuối,... là những thực phẩm chứa nhiều các loại vitamin này, người bệnh lao phổi cần ưu tiên bổ sung.

3.7 Các nguyên tố vi lượng

Kẽm: Bên cạnh là một yếu tố cần cho sự đông máu, kẽm còn có tác dụng làm giảm tốc độ lão hóa da, tăng tốc độ phục hồi vết thương và cân bằng hệ miễn dịch. Trong quá trình điều trị, bệnh nhân lao phổi có thể bị thiếu hụt kẽm do tác dụng của thuốc dẫn đến chán ăn và suy giảm hệ miễn dịch. Nếu còn băn khoăn không biết bệnh lao phổi nên ăn gì thì cần chú trọng cung cấp các thực phẩm chứa nhiều kẽm. Trong khẩu phần ăn hàng ngày nên có hải sản, đậu hà lan, lòng đỏ trứng gà, thịt lợn nạc...

Sắt: là chất tạo nên thành phần hemoglobin của hồng cầu và là thành phần quan trọng trong nhân tế bào. Bệnh nhân lao phổi thường bị thiếu máu do thiếu sắt. Phương pháp cung cấp sắt nhanh nhất cho bệnh nhân lao phổi là chế độ ăn uống.

Cần bổ sung các thực phẩm chứa sắt trong khẩu phần ăn: mộc nhĩ, nấm hương, lòng đỏ trứng...

Thực phẩm chứa nhiều kali: có vai trò giảm xuất huyết và tăng sinh các tế bào khỏe mạnh. Nên bổ sung thêm rau xanh, dầu thực vật, gan, khoai tây, măng... Thực phẩm chứa nhiều selen (có vai trò loại bỏ các chất độc hại, hoạt hóa lại hệ thống enzym...) như sữa, đậu tương, vừng, ổi...

Bổ sung chất xơ

Trong khẩu phần ăn bệnh nhân cần thêm vào các thực phẩm có nhiều chất xơ như rau xanh, trái cây, phomai,... Vai trò của chất xơ sẽ giúp bệnh nhân cân bằng hệ vi khuẩn đường ruột, cải thiện các vấn đề tiêu hóa như táo bón và tiêu chảy

4. Bệnh lao phổi kiêng ăn gì?

- Đồ ăn cay nóng, kích thích như bột hạt cải, gừng, ổi vì các loại này sẽ khiến tình trạng ho nặng và kéo dài hơn, thậm chí dẫn đến khạc đờm ra máu.
- Không uống bia rượu, các chất kích thích, cafein, trà đặc, không hút thuốc lá vì người bệnh lao phổi dễ xảy ra tình trạng sốt kéo dài, rối loạn thần kinh và ra mồ hôi trộm, đặc biệt còn làm giảm tác dụng điều trị và tăng tác dụng phụ của thuốc.

Dinh dưỡng của người bệnh lao phổi cũng cần được tham khảo sự tư vấn của bác sĩ điều trị trực tiếp, bởi chính bác sĩ là người nắm rõ tình trạng bệnh nhất và có những lời khuyên xác thực nhất cho ăn uống kết hợp điều trị bệnh hiệu quả. Nó góp phần tăng tốc độ lành và phục hồi tổn thương của bệnh.

Thực đơn tham khảo cho bệnh nhân lao phổi trong 1 ngày

Bữa sáng nên dùng những món ăn nhẹ, dễ ăn như cháo, phở, miến, mì, chút hoa quả mềm, thịt, trứng. Bên cạnh đó, bạn có thể bù nước và muối khoáng nhanh chóng cho cơ thể bằng việc uống thêm nước dừa.

Bữa trưa cần bổ sung vào thực đơn nhiều rau xanh, tăng các món mặn chứa nhiều protein như thịt gà, vịt, heo.

Bữa chiều nên ăn các thực phẩm tốt cho cơ thể và có tác dụng đào thải độc tố nhanh chóng như cá, đậu phụ, cà chua...

Người bệnh lao phổi cần nắm được những nguyên tắc trong chế độ ăn uống để giữ sức khỏe ổn định. Năng lượng ăn vào phải phù hợp với thể trạng của người bệnh. Nếu người bệnh có cân nặng trung bình thì không cần thay đổi lượng thức ăn mỗi bữa, chỉ cần chú ý cung cấp đủ dinh dưỡng và đa dạng thực phẩm. Nếu người bệnh thiếu cân hoặc quá gầy thì cần tăng cường ăn uống để đạt được mức cân nặng phù hợp tính theo chỉ số BMI.

Bữa ăn của người bệnh lao phổi cần đảm bảo lượng thức ăn cân đối và cần đầy đủ 4 nhóm thực phẩm là chất đạm (protein), chất bột đường (carbohydrate), chất béo (lipid), vitamin và khoáng chất. Món ăn hàng ngày cần đa dạng, chế biến đảm bảo vệ sinh, phù hợp với khẩu vị người bệnh. Chia nhỏ thành nhiều bữa ăn trong ngày để người bệnh dễ ăn, dễ tiêu hóa dễ hấp thu và đảm bảo được cung cấp đủ các chất dinh dưỡng cần thiết.

5. Chăm sóc người bệnh lao phổi tại nhà:

Phải cách ly người bệnh, hạn chế tiếp xúc với những thành viên khác trong gia đình và cộng đồng. Người bệnh luôn đeo khẩu trang che mũi, miệng khi phải giao tiếp với người khác. Khi ho hoặc hắt hơi cần phải che miệng, khạc đờm đúng nơi quy định và đờm phải được xử lý theo đúng phương pháp (ví dụ như chôn, đốt, thả bồn cầu xả nước). Hạn chế tối đa hoặc không đến những nơi cộng cộng, đông người và hạn chế các cuộc gặp gỡ không thực sự cần thiết (trừ trường hợp đi khám bệnh định kỳ)... không tiếp xúc với những người có hệ miễn dịch kém như trẻ em, người già, bệnh nhân HIV/AIDS, người bị các bệnh đái tháo đường, suy thận,...

6. Người bị bệnh lao cần thực hiện:

Dùng phối hợp các thuốc chống lao và thực hiện nguyên tắc 3Đ (Đúng liều, đều đặn cùng giờ hàng ngày, đủ thời gian). Không nên tự ý ngừng, thêm hoặc đổi thuốc. Thông báo ngay cho cán bộ y tế khi thấy có những biểu hiện bất thường như buồn nôn, ù tai, chóng mặt, vàng da, chán ăn... Tái khám đúng hẹn và làm đủ các xét nghiệm trong quá trình điều trị. Duy trì điều trị khi đi xa hoặc thay đổi nơi ở. Thực hiện các biện pháp phòng lây bệnh cho người xung quanh. Tập luyện, sinh hoạt điều độ, ăn uống đủ chất để nâng sức chống đỡ với bệnh. Không hút thuốc lá, không uống rượu bia.

7. Các lưu ý khác:

- Nghỉ ngơi: Ngủ đủ mang lại hiệu quả nghỉ ngơi tốt nhất. Thời gian ngủ lý tưởng của bệnh nhân lao phổi là trưa ngủ 1-2 tiếng, tối ngủ 7-8 tiếng.
- Vệ sinh cá nhân: Cần phải cho bệnh nhân tắm giặt và vệ sinh cá nhân sạch sẽ, thay quần áo mỗi ngày. Có thể hỗ trợ nếu người bệnh không làm được nhưng cần đeo khẩu trang cẩn thận để tránh lây nhiễm.
- Vận động: Có thể thực hiện những hoạt động nhẹ nhàng như tập thể dục, đi bộ nhưng tránh nơi đông người.

NGƯỜI VIẾT BÀI

CN Dương Thị Chín