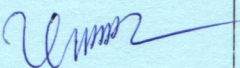
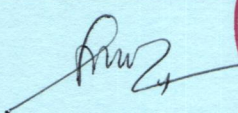


BỆNH VIỆN ĐA KHOA HẠ LONG



TÀI LIỆU GIÁO DỤC SỨC KHỎE
KHOA Y HỌC CỔ TRUYỀN
Mã số: TLGDSK.01.ĐDYH
Lần ban hành: 01
Ngày ban hành: 10/08/2023

	Người viết	Người kiểm tra	Người phê duyệt
Họ và tên	Nguyễn Thị Minh	Đỗ Thị Thu Hằng	Đinh Văn Thuận
Ký			
Chức danh	CNDD	CNDD	BS. Chuyên khoa I



	BỆNH VIỆN ĐA KHOA HẠ LONG	Mã số: TLGDSK.01.ĐD....
	TÀI LIỆU GIÁO DỤC SỨC KHỎE KHOA YHCT	Lần ban hành: 01
		Ngày ban hành: 10 / 08 / 2023

1. Người có liên quan phải nghiên cứu và thực hiện đúng các nội dung của quy định này.
2. Nội dung trong quy định này có hiệu lực thi hành như sự chỉ đạo của Giám đốc bệnh viện.
3. Các tài liệu được đóng dấu kiểm soát. Đăng tải trên trang web benhviendakhoahalong.vn. Các khoa, phòng khi có nhu cầu bổ sung tài liệu bản cứng đề nghị liên hệ Phòng điều dưỡng để có bản đóng dấu kiểm soát. Nhân viên bệnh viện được cung cấp file mềm khi có nhu cầu để chia sẻ thông tin khi cần.

NƠI NHẬN (ghi rõ nơi nhận rồi đánh dấu X ô bên cạnh)

X	Giám đốc	X	Phòng Kế hoạch - VTTBYT	X	Tổ Quản lý chất lượng
X	Phó Giám đốc	X	Các đơn vị lâm sàng		
X	Các phòng chức năng	X	Các đơn vị cận lâm sàng		

THEO DÕI SỬA ĐỔI TÀI LIỆU (tình trạng sửa đổi so với bản trước đó)

TT	Vị trí	Hạng mục sửa đổi	Tóm tắt nội dung hạng mục sửa đổi

I. MỤC ĐÍCH

Quy định thống nhất tài liệu giáo dục sức khỏe tham khảo cho người bệnh tại Bệnh viện nhằm đảm bảo thực hành đúng quy định về nội dung và hình thức tư vấn, hướng dẫn, giáo dục sức khỏe cho người bệnh đến khám và điều trị.

II. PHẠM VI ÁP DỤNG

Áp dụng đối với tất cả các khoa lâm sàng, trong toàn đơn vị .

III. TRÁCH NHIỆM

- Nhân viên được giao nhiệm vụ thực hiện tư vấn , cung cấp thông tin cho người bệnh phải tuân thủ đúng những nội dung này.

- Phòng điều dưỡng, tổ quản lý chất lượng, trưởng khoa, điều dưỡng trưởng khoa lâm sàng chịu trách nhiệm giám sát tuân thủ quy trình

MỤC LỤC

STT	NỘI DUNG	TRANG
1	Giáo dục sức khỏe bệnh Mất ngủ	5-8
2	Một số kiến thức hậu Covid từ chuyên gia	9-16
3	Chế độ dinh dưỡng cho bệnh nhân đau thần kinh liên sườn	17-19
	Tổng số tài liệu GDSK: 02	

1. GIÁO DỤC SỨC KHỎE BỆNH MẤT NGỦ

I. ĐỐI TƯỢNG

- Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân

II. THỜI GIAN:

- 30 phút

III. NỘI DUNG:

1. Đại cương:

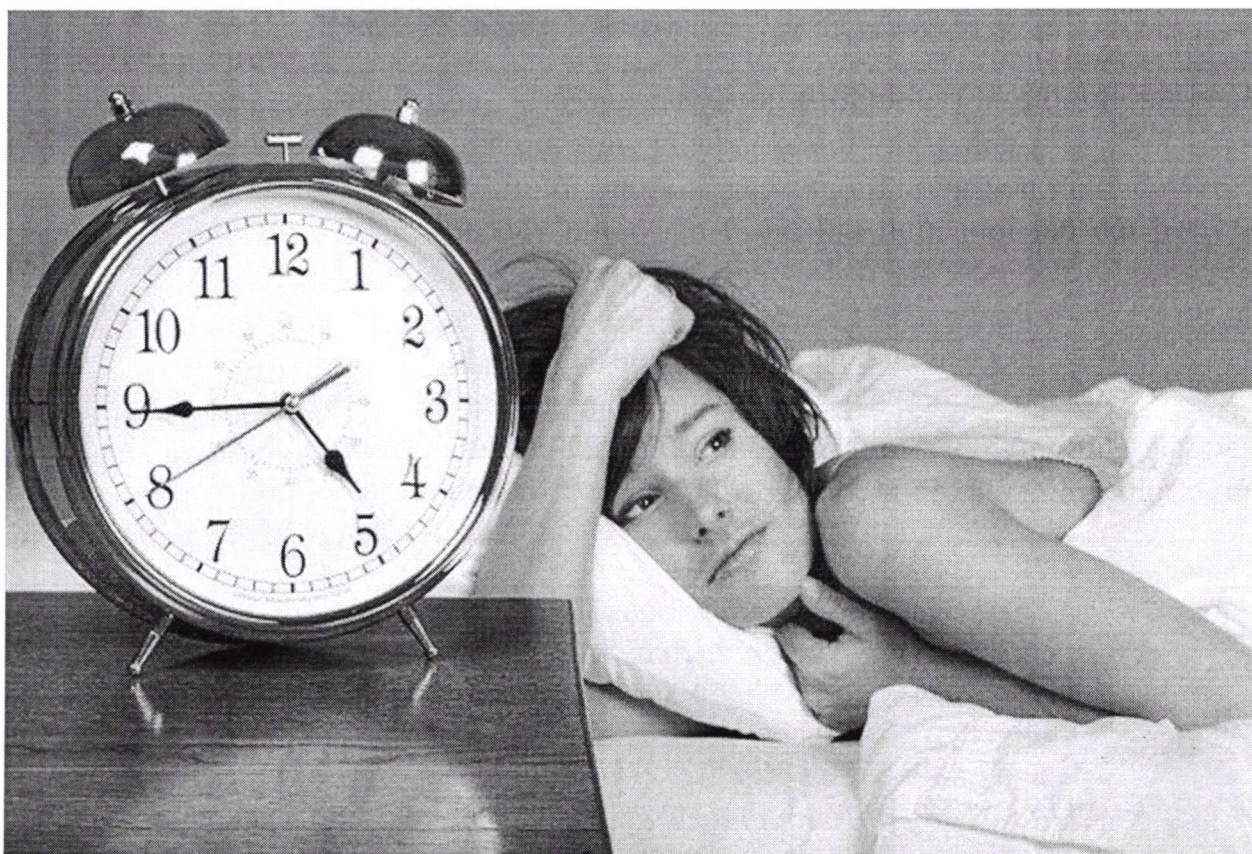
- Mất ngủ (insomnia) hay khó ngủ (sleeping difficulties) là một chứng bệnh gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến đời sống của bất kì đối tượng nào.

Khó ngủ có nhiều dạng: khó đi vào giấc ngủ, ngủ không yên giấc, dậy sớm không ngủ lại được, hoặc tỉnh dậy nhiều lần trong khi ngủ, mỗi lần dài hơn 30 phút.

2. Nguyên nhân:

- Thói quen về giấc ngủ ngay từ nhỏ;
- Tâm lí luôn sợ sệt, lo lắng;

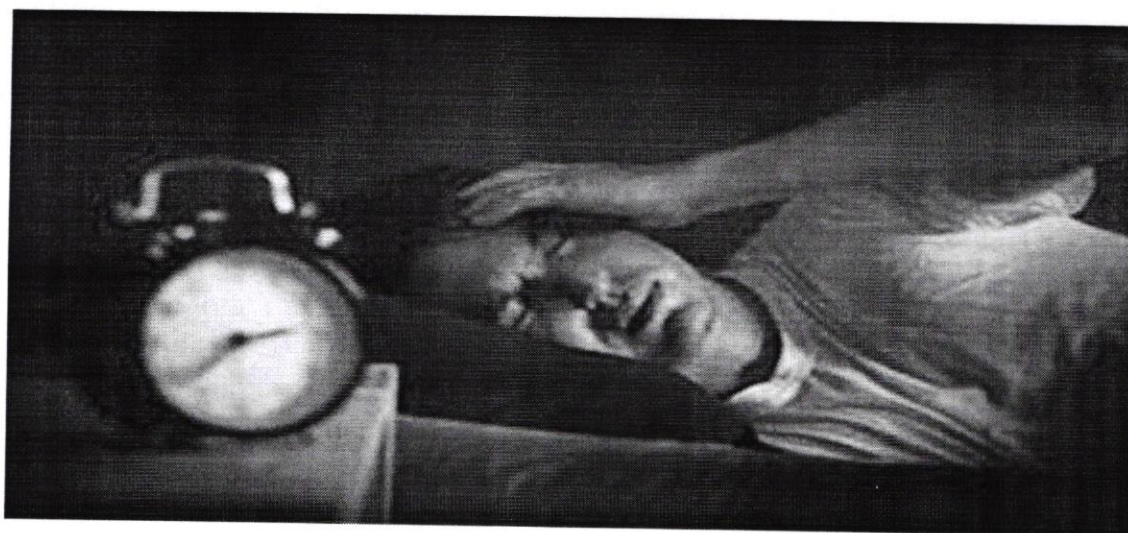
Nữ giới bị khó ngủ nhiều hơn nam giới, nhất là ở tuổi gần mãn kinh. Nguyên nhân có lẽ do những bệnh liên quan hơn là do thiếu hooc mon. Càng lớn tuổi nguy cơ mất ngủ càng cao.



2. Tác hại của bệnh

Mất ngủ lâu ngày có thể dẫn đến một loạt những hậu quả sau:

- Ảnh hưởng tới ngoại hình, làn da: da xám, khô quầng mắt thâm, xuất hiện nhiều nếp nhăn;
- Ảnh hưởng tới tinh thần: lơ đãng, uể oải, mệt mỏi, mất tập trung, kém minh mẫn, dễ cáu giận, căng thẳng;
- Ảnh hưởng tới tim mạch: tăng nguy cơ cao huyết áp, bệnh tiểu đường;
- Ảnh hưởng tới hệ miễn dịch: suy giảm hệ miễn dịch, tăng nguy cơ ung thư;
- Ảnh hưởng tới não bộ: suy giảm trí nhớ, hủy hoại não, trầm cảm.



4. Điều trị:

Điều trị bằng phương pháp tây y:

- Sử dụng thuốc an thần;
- Thay đổi chế độ ăn uống khoa học hơn như bổ sung các chất:
 - + Vitamin B1: có trong gạo lức, thịt lợn tươi, cá tươi, gà, sữa đậu nành, măng tây...giúp gia tăng hoạt động của các dây thần kinh
- Ngủ và thức dậy đúng giờ mỗi ngày (thức dậy vào khoảng 5 – 7 giờ sáng).
- Tuyệt đối không được sử dụng các chất kích thích (cà phê, trà, thuốc lá, rượu...) vào cuối buổi chiều, đặc biệt là trước khi đi ngủ.
- Tránh ngủ nhiều ban ngày, vào giấc ngủ trưa nên ngủ khoảng 30 – 60 phút là vừa đủ.
- Tập thể dục buổi sáng đều đặn. Không nên tập thể dục sát giờ đi ngủ (1 – 2 giờ trước ngủ) do làm tăng kích thích hệ thần kinh nên khó ngủ hơn.
- Trước khi đi ngủ 20 phút nên ngâm chân nước ấm.
- Phòng ngủ nên thoáng, sạch sẽ, không quá nóng hay quá lạnh, tránh ánh sáng.
- Chế độ dinh dưỡng hợp lý.

Điều trị bằng phương pháp Y học cổ truyền:

- Ngoài việc dùng thuốc tây y, việc sử dụng một số loại thực phẩm có thể giúp bạn cải thiện được tình trạng mất ngủ và có giấc ngủ ngon hơn:

- **Cây trinh nữ:** Trinh nữ (cây xấu hổ) có tác dụng làm dịu thần kinh, an thần và chữa bệnh khó ngủ. Lấy khoảng 20 lá cây trinh nữ khô hoặc tươi, cho vào 100ml nước sắc lên uống.

- **Mộc nhĩ đen**

Mộc nhĩ đen có vị ngọt, tính bình thường giúp dưỡng huyết, thông mạch, ích khí, an thần. Bạn có thể dùng mộc nhĩ đen chữa mất ngủ như sau:

Đem mộc nhĩ đen khoảng 30 gram nấu với 1 lít nước cùng với 40 gram hạt sen, 30 gram táo tàu cho đến khi các nguyên liệu chín mềm là được. Thêm một ít mật ong hoặc đường phèn để có giấc ngủ ngon lành.

- **Trứng**

Nếu bạn thường ngủ không ngon giấc vào ban đêm, hãy cung cấp cho cơ thể đầy đủ lượng protein trong bữa ăn nhẹ trước khi lên giường bằng cách ăn 1 quả trứng. Người mất ngủ thường xuyên cũng nên tránh những bữa ăn có quá nhiều đường như bánh, kẹo... làm tăng nồng độ đường trong máu gây khó ngủ, hay tỉnh giấc lúc nửa đêm

- **Yến mạch**

Bên trong yến mạch có chứa hàm lượng lớn carbohydrate để bạn ngủ ngon hơn. Điều đáng nói ở đây là khi sử dụng yến mạch, cơ thể bạn sẽ dần tự sản xuất chất Serotonin tự nhiên – một hoạt chất dẫn truyền thần kinh giúp cơ thể thư giãn tuyệt vời.

Tính chất chậm tiêu hóa của yến mạch sẽ giúp bạn đánh một giấc đến sáng mà không lo phải thức giấc giữa đêm vì bụng “sôi” cồn cào. Để hỗ trợ giấc ngủ tốt nhất, bạn nên ăn yến mạch trước lúc đi ngủ khoảng 30 phút.

- **Sen**

- Sen là một nguyên liệu giúp an thần rất nổi tiếng đến từ tự nhiên, sen giúp dưỡng tâm, cố tinh, thư giãn đầu óc. Tất cả các bộ phận như củ, hạt, tim... đều có tác dụng giúp chữa mất ngủ rất tốt. Phổ biến nhất là tim sen, phần lõi nằm giữa hạt sen.

- Tâm sen có vị đắng, màu xanh thường được dùng làm thuốc an thần, điều trị mất ngủ, suy nhược cơ thể. Lấy tâm sen hầm lấy nước uống giúp trị bệnh.

- Trong củ sen lại chứa một hàm lượng lớn các chất vitamin B6 giúp giảm căng thẳng, xoa tan cơn đau đầu, chống lại sự hồi hộp vốn làm giấc ngủ khó khăn đối với bạn.

- Sen giúp điều trị mất ngủ hiệu quả cho người thường trằn trọc vào ban đêm.

- **Đậu xanh**

- Trong đậu xanh nguyên vỏ, người ta tìm thấy một lượng lớn các Vitamin B6 giúp sản sinh ra nội tiết tố Hormone melatonin – hoạt chất tiêu chuẩn giúp bạn ngủ sâu hơn.

- Để dùng đậu xanh chữa mất ngủ, lấy 50 gram đậu xanh nấu kèm với 10 gram đường phèn và 200ml nước. Ăn khi còn nóng để chữa mất ngủ kinh niên hoặc thường xuyên căng thẳng.

- **Cá**

- Hàm lượng dinh dưỡng có trong cá rất cao, đặc biệt là Tryprophan – hợp chất giúp an thần tự nhiên để gây buồn ngủ vào ban đêm. Người mất ngủ nên thường

xuyên ăn thêm các loại cá chứa nhiều Tryptophan như cá hồi, cá thồn bơn, cá ngừ, cá thu...

- Cà chua

- Cà chua là thực phẩm quen thuộc trong gia đình bạn, nhưng không phải ai cũng biết tác dụng của cà chua như một “khắc tinh” của chứng mất ngủ.

- Cà chua được nhiều người áp dụng để chữa mất ngủ khá hiệu quả.

Nếu bạn bị mất ngủ hàng đêm, giấc ngủ chập chờn thì hãy uống nước ép cà chua pha chút mật ong trước khi ngủ khoảng 30 phút. Thực phẩm này sẽ giúp cơ thể sáng khoái, điều hòa thần kinh, giúp ngủ ngon và sâu hơn.

- Sữa chua

Các loại sữa chua rất tốt cho người bị chứng mất ngủ. Hàm lượng Canxi có bên trong sữa chua cũng giúp giảm căng thẳng, ổn định tinh thần và não bộ. Do đó, việc ăn sữa chua trước khi đi ngủ sẽ giúp bạn được ngon giấc lại xua tan những lo âu, căng thẳng trong cuộc sống ban ngày.

- Chuối

Trong chuối rất giàu các chất như magie và kali giúp cơ bắp được thư giãn. Trong chuối còn chứa một số chất giúp điều chỉnh lượng hormone gây ngủ cho cơ thể.

Trước khi đi ngủ, bạn có thể tiến hành trộn 1 quả chuối với 1 cốc sữa và cho thêm ít đá rồi thưởng thức để có thể dễ ngủ hơn./.

Lưu ý: Những thói quen cần tránh giúp cải thiện giấc ngủ:

- Đi ngủ không đúng giờ, tốt nhất là trước 22 giờ
- Không sử dụng điện thoại trước khi đi ngủ.
- Không Sử dụng cà phê vào mỗi buổi chiều và tối
- Uống các loại nước trước khi đi ngủ
- Giường ngủ phải luôn sạch sẽ, thoáng mát, ánh sáng vừa đủ, không để sáng quá

****TÀI LIỆU THAM KHẢO:***

- <https://soyte.namdinh.gov.vn> › Mất ngủ.>

2. GIÁO DỤC SỨC KHỎE MỘT SỐ KIẾN THỨC HẬU COVID 19 TỪ CHUYÊN GIA

I. ĐỐI TƯỢNG

- Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân

II. THỜI GIAN:

-30 phút

III. NỘI DUNG:

1. Đại cương:

- Hiện nay theo thống kê số người khỏi bệnh COVID-19 tại nước ta là hơn 1,8 triệu người. Tuy nhiên trong số này không ít người gặp các triệu chứng của hội chứng hậu COVID. Chuyên gia phục hồi chức năng BS. Chu Thị Quỳnh Thơ - Khoa Phục hồi chức năng Trường Đại học Y Hà Nội sẽ chỉ cách ứng phó với hội chứng này.

1. Các triệu chứng hậu COVID

BS. Chu Thị Quỳnh Thơ cho biết, theo Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh (CDC) của Mỹ, hội chứng hậu COVID được định nghĩa là các dấu hiệu và triệu chứng mới xuất hiện, hoặc đã có nhưng tiếp tục tiến triển sau khi nhiễm COVID-19 từ 4 tuần trở lên.

Các triệu chứng thường gặp

- *Mệt mỏi*: Người bệnh thường xuyên cảm thấy mệt mỏi vô cớ, chẳng làm việc gì nặng nhọc mà cũng tự nhiên cảm thấy mệt, không có hứng thú làm việc gì cả...

- *Khó thở*: Người bệnh cảm thấy khó thở, hay bị hụt hơi. Chỉ làm việc gì đó một thời gian ngắn là đã bị đoản hơi, thậm chí chỉ đi đi lại lại cũng cảm thấy khó thở...

- *Suy giảm trí nhớ*: Người bệnh tự nhiên hay bị quên, mặc dù trước khi mắc COVID-19 người bệnh không bị như vậy. Vừa nói xong đã quên mình nói gì, sự việc mới xảy ra đã bị quên, quên làm việc gì, quên để đồ vật gì đó ở đâu...

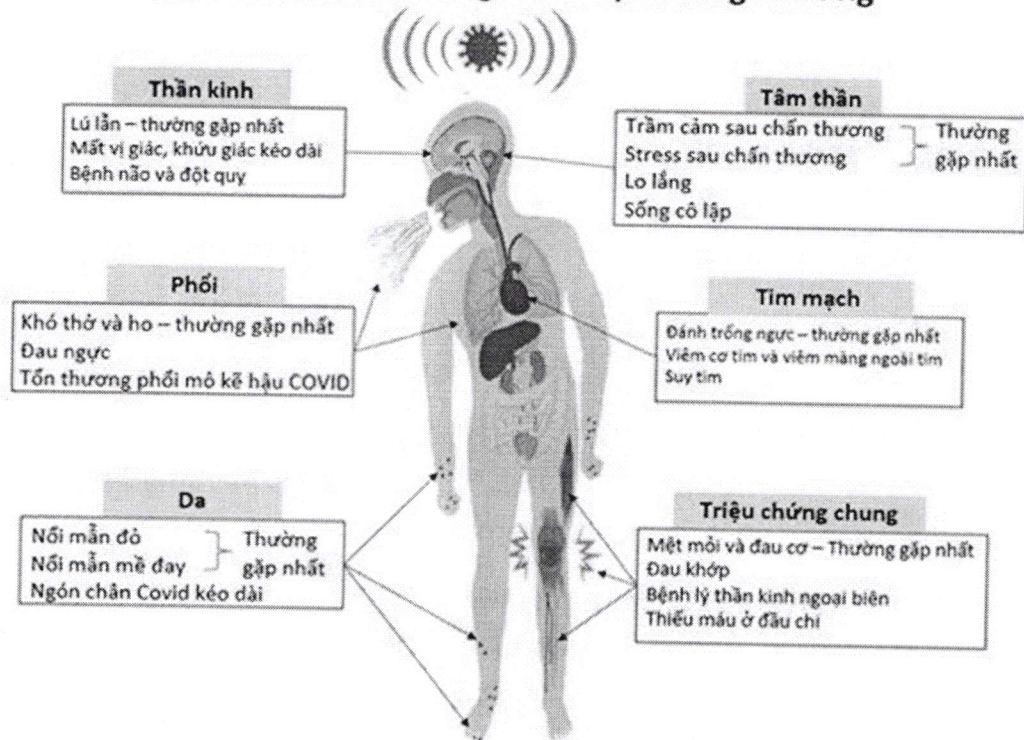
- *Rối loạn giấc ngủ*: Mặc dù đã âm tính với SARS-CoV-2 nhưng người bệnh thỉnh thoảng không tài nào ngủ được vào ban đêm. Ban ngày những lúc đang làm việc lại buồn ngủ...

- *Mất tập trung*: Người bệnh khó tập trung vào công việc đang thực hiện, hiệu suất làm việc giảm sút, thường xuyên bị xao nhãng bởi những chuyện vặt...

- *Đau cơ*: Người bệnh cảm thấy đau nhức cơ bắp một cách vô cớ, người mỏi, cơ đau...

Và một số triệu chứng khác.

Hậu Covid 19 : Những biểu hiện thông thường



Các triệu chứng ít gặp

Đau tức ngực: Người bệnh cảm thấy đau tức ở vùng ngực, như có vật gì chèn ở vùng ngực...

Hồi hộp: Mặc dù không có việc gì quan trọng, trạng thái tinh thần cân bằng nhưng người bệnh vẫn cảm thấy hồi hộp không yên...

Ho kéo dài: Người bệnh bị những cơn ho dai dẳng, kéo dài nhiều ngày, thậm chí hàng tháng trời không dứt.

Và một số triệu chứng khác.

-Tất cả các triệu chứng nói trên đều có thể gây ảnh hưởng tới sinh hoạt hàng ngày, làm hạn chế tham gia các hoạt động, công việc, làm giảm chất lượng cuộc sống của người bệnh sau khỏi COVID-19.

2. Giải pháp khắc phục hội chứng hậu COVID BS. Chu Thị Quỳnh Thơ

- Khi gặp các triệu chứng hậu COVID, người bệnh cần thông báo ngay cho bác sĩ điều trị của mình biết để có hướng khắc phục sớm, tránh để kéo dài làm ảnh hưởng tới công việc và chất lượng cuộc sống, cũng như dẫn đến các di chứng khó hồi phục, thậm chí không hồi phục.

- Tùy vào đặc điểm lâm sàng của người bệnh mà các bác sĩ sẽ tư vấn cho người bệnh nên thăm khám và điều trị tại chuyên khoa nào. Trường hợp bệnh nhân có di chứng thần kinh cần được khám xét và điều trị bởi chuyên gia về thần kinh.

- Nếu bệnh nhân bị giảm chức năng thận dai dẳng cần được theo dõi bởi chuyên gia về thận tiết niệu.

- Các rối loạn về tâm lý, tâm thần như lo âu, trầm cảm, rối loạn giấc ngủ... cần được khám sức khỏe tâm thần...

- Các vấn đề về phục hồi chức năng cần được hỗ trợ phụ thuộc vào triệu chứng và hạn chế về mặt chức năng của bệnh nhân với mục tiêu phục hồi lại các chức năng, phòng ngừa các rối loạn tâm lý, đảm bảo chất lượng cuộc sống, giúp bệnh nhân quay trở lại với công việc và cuộc sống thường ngày.

Các vấn đề phục hồi chức năng hậu COVID bao gồm:

- Suy giảm hoạt động thể chất
- Suy giảm chức năng hô hấp
- Rối loạn nuốt
- Suy giảm khả năng giao tiếp
- Suy giảm nhận thức
- Các vấn đề sức khỏe tâm lý
- Hạn chế thực hiện sinh hoạt hàng ngày...

- Khi bệnh nhân gặp các vấn đề về suy giảm hoạt động thể chất, tùy vào mức độ bệnh nhân sẽ được các bác sĩ phục hồi chức năng hoặc các bác sĩ thể thao hướng dẫn tập các bài tập giúp phục hồi chức năng vận động.

- Nếu bệnh nhân gặp các vấn đề có liên quan đến việc suy giảm chức năng hô hấp người bệnh cần được phục hồi chức năng hô hấp, thông qua các bài tập thở như thở cơ hoành, thở chum môi, các bài tập làm tăng cơ lực cơ hô hấp, tập Yoga, thiền.....

- Khi bị suy giảm khả năng giao tiếp: Bệnh nhân cần được can thiệp bởi chuyên viên âm ngữ trị liệu. Bệnh nhân COVID-19 có thể gặp các rối loạn về giọng, đặc biệt ở bệnh nhân sau đặt ống nội khí quản kéo dài.

Bệnh nhân có các vấn đề về sức khỏe tâm lý cần được tư vấn và chữa trị bởi bác sĩ tâm lý...

- Ngoài ra, để sớm phục hồi sức khỏe sau mắc COVID-19 người bệnh nên có kế hoạch dinh dưỡng và chương trình tập luyện nhằm giúp cơ thể dần dần thích nghi với nhịp sống bình thường như:

+ Đảm bảo chế độ dinh dưỡng tốt, chế độ dinh dưỡng phục hồi sức khỏe cho người bệnh sau mắc COVID-19.

+ Có kế hoạch tập luyện nhằm khôi phục lại thể chất, cũng như duy trì một lối sống khoa học, tránh làm việc quá sức ngay sau khi khỏi COVID-19...

Lưu ý: Nếu thấy hụt hơi và khó thở nhiều bạn nên thực hiện

- Cần bình tĩnh, tập thở bằng cách hít thở sâu và thở ra chậm rãi
- Thở mím môi
- Hít hơi nước nóng, hoặc xịt thông mũi giúp đường thở thông thoáng hơn
- Chọn tư thế ngồi thoải mái
- Sử dụng quạt cầm tay để quạt không khí qua mũi và mặt có thể giúp loại bỏ cảm giác khó thở. Lực của luồng không khí trong khi hít sẽ giúp bạn cảm thấy như có thêm không khí vào phổi.
- Uống trà gừng bằng cách cắt vài lát gừng tươi cho vào 2 cốc nước sôi. Đậy nắp trong 10 phút, cho thêm chanh và mật ong vào rồi uống, giúp dễ thở hơn.
- Không hoạt động liên tục, đặc biệt tránh hoạt động khom lưng gập người như nghề bốc vác, khiêng đồ nặng, cần có thời gian nghỉ ngơi thường xuyên trong một hoạt động.
- Chuẩn bị thiết bị đo áp độ bão hòa oxy trong máu ngoại biên (SpO2)
- Làm việc với tần suất vừa phải, nhờ sự giúp đỡ từ người khác, không làm việc quá gắng sức
- Bắt đầu với tập thể dục từ từ đi bộ đến khi khỏe mạnh có thể chạy bộ. Tuyệt đối không tập chạy khi bản thân thấy còn khó thở
- Tập thở với các bài tập đơn giản như động tác thiền
- Thở bụng thư giãn: Kỹ thuật thở này có thể giúp ích nếu bạn khó hô hấp sau khi thực hiện bất kỳ hoạt động nào. Nó có thể giúp bạn cảm thấy thoải mái hơn nếu bạn cảm thấy lo lắng hoặc hoảng loạn.



3. Các bài tập thở cho người mắc Covid

- Để tăng cường chức năng phổi, giảm thiểu sự phá hoại của virus lên đường hô hấp, bạn nên tham khảo ý kiến của bác sĩ trước tập luyện. Tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe mà sẽ áp dụng bài tập khác nhau. Đối với những người có nhịp tim không ổn định, đau ngực thì việc tập luyện có thể khiến các triệu chứng trở nên trầm trọng hơn.

- Dưới đây là một số bài tập thở cho người mắc Covid, bạn có thể tham khảo và áp dụng sao cho phù hợp:

- Hít thở sâu:

- Thông thường, trong mỗi phút phổi chỉ hít thở từ 12 - 15 nhịp. Để tăng khả năng hoạt động của phổi, bạn nên tập cách hít thở sâu vào bất kỳ thời điểm nào trong ngày. Nhưng thời điểm tốt nhất vẫn là trước lúc đi ngủ và sau khi thức dậy.

- Bài tập hít thở sâu có tác dụng mở rộng xoang ngực, phân phối oxy đến khắp cơ thể, đồng thời loại bỏ CO₂ ra ngoài. Đặc biệt, hít thở sâu còn giúp bạn thư giãn cơ thể, tinh thần.

- Động tác thực hiện khá đơn giản, bạn chỉ cần thả lỏng cơ mặt rồi hít không khí bên ngoài vào phổi một cách sâu nhất có thể. Sau đó thở ra từ từ bằng miệng và lặp đi lặp lại nhiều lần.



Bài tập hít thở sâu có tác dụng mở rộng xoang ngực, phân phối oxy đến khắp cơ thể, đồng thời loại bỏ CO₂ ra ngoài

Thở mím môi:

- Thở mím môi là bài tập thở cho người mắc Covid nhằm mục đích tăng lượng oxy và làm thông thoáng phổi. Để mang lại hiệu quả, bạn nên thực hiện bài tập này nhiều lần.

- Đầu tiên bạn nên ngồi ở tư thế thư giãn và bắt đầu hít vào bằng mũi. Lúc này miệng nên đóng, trước khi chuẩn bị thở ra thì bạn nên mím môi như đang huýt sáo. Sau đó bạn từ từ thở không khí trong phổi ra hết bên ngoài. Thời gian thở ra sẽ kéo dài gấp đôi so với thời gian hít vào.

- Đồng tác chúm môi vừa thực hiện sẽ tạo nên công đẩy khí ứ đọng trong phế nang ra ngoài. Đồng thời giúp bạn cản bớt khí và giữ đường thở mở lâu hơn, từ đó giảm số lần thở trong mỗi phút.

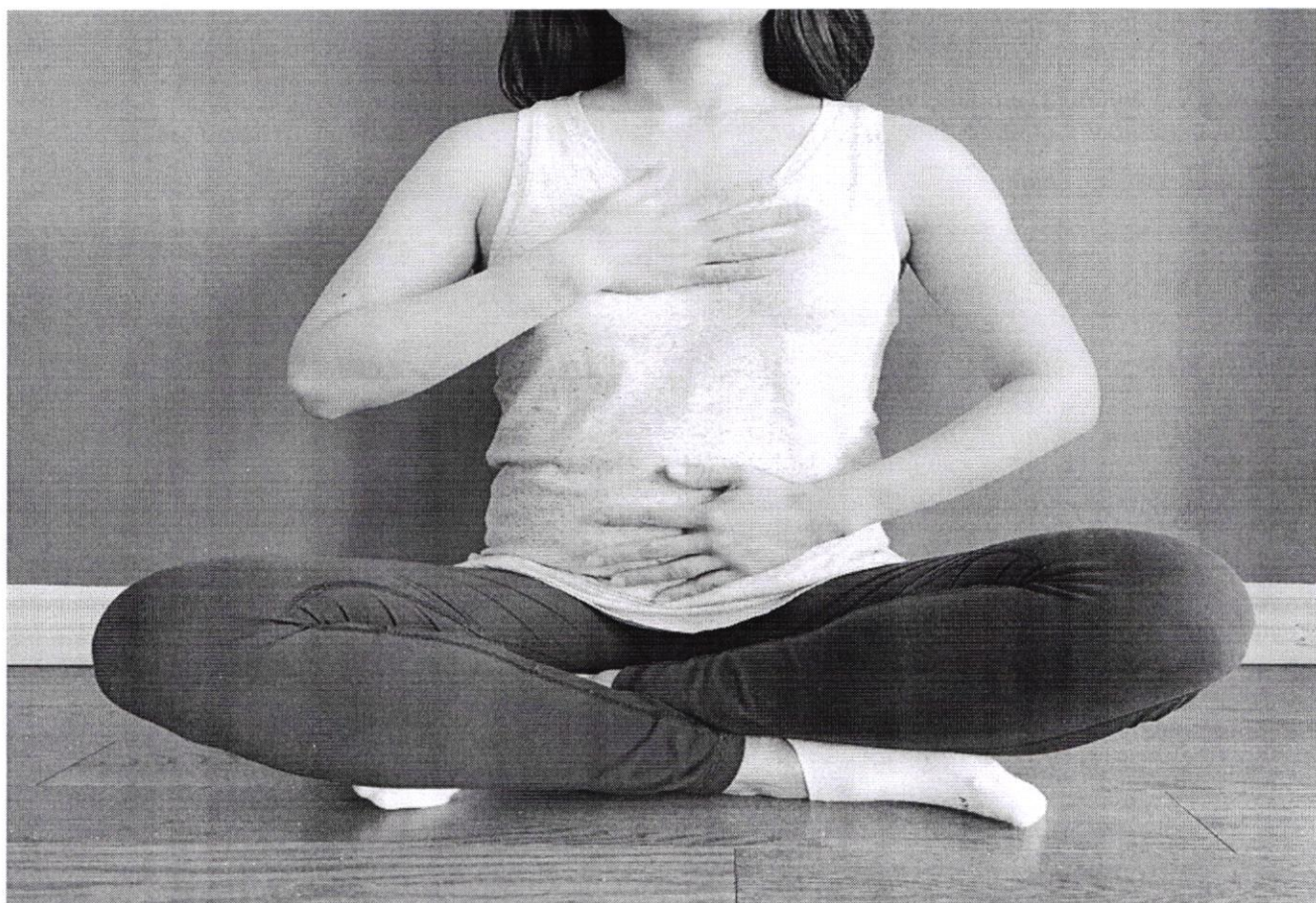
Thở cơ hoành:

- Bài tập thở cho người mắc Covid mà bạn không nên bỏ qua đó là thở cơ hoành hay còn được gọi là thở thể bụng. Bài tập này sẽ giúp bạn cải thiện chức năng cơ hoành - một cơ hô hấp chính nằm phía dưới phổi. Từ đó, không khí sẽ được nhiều đến đáy phổi hơn, giúp việc trao đổi khí trở nên dễ dàng.

- Để thở cơ hoành, trước hết bạn nên ngồi trên ghế thư giãn hoặc nằm xuống thoải mái. Lưng nên giữ thẳng, mắt nhắm, đồng thời đặt một tay lên ngực hoặc bụng để cảm nhận sự di chuyển của không khí.

- Sau đó, bạn bắt đầu hít vào chậm. Lúc này bàn tay đặt ở bụng sẽ có cảm giác phình lên, lồng ngực ít di chuyển. Tiếp theo thở ra và hóp bụng dần theo nhịp. Bạn nên thở từ từ qua miệng sao cho thời gian hít vào bằng nửa thời gian thở ra.

- Để mang lại hiệu quả bạn không nên gắng quá sức khi thở cơ hoành. Mỗi ngày chỉ nên thực hiện 3 - 6 lần, mỗi lần lặp lại khoảng 3 - 6 động tác.



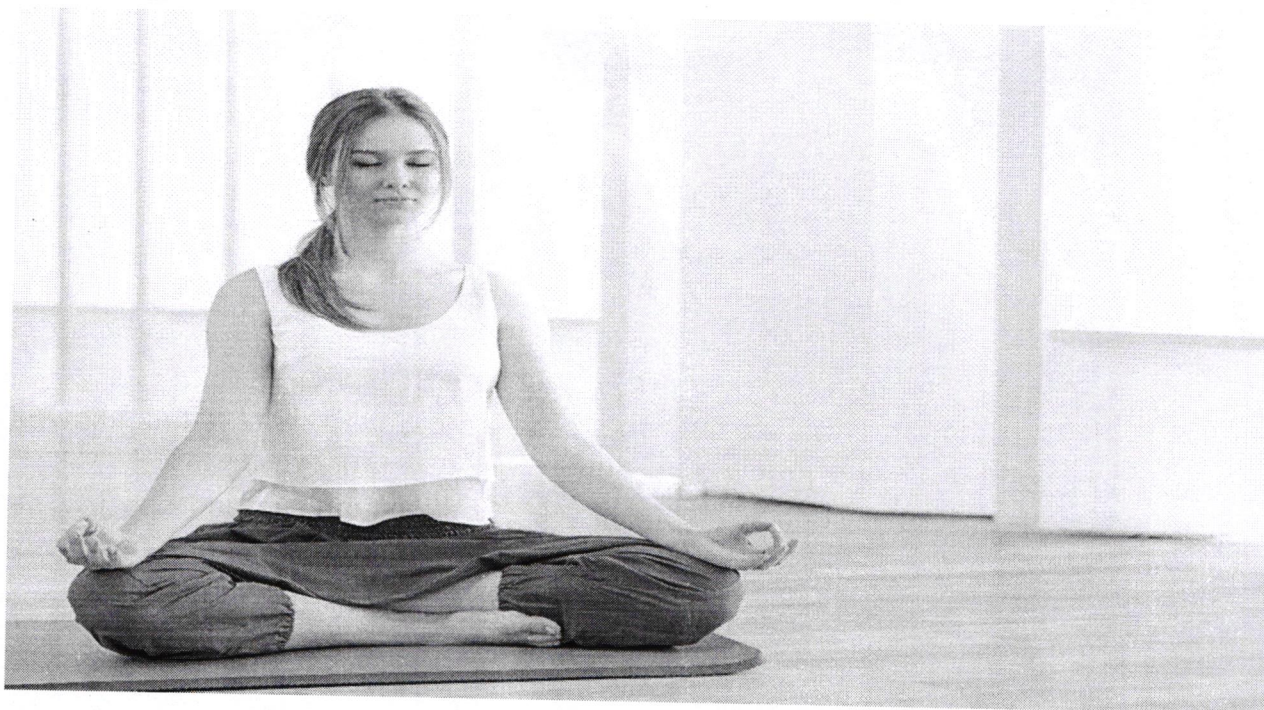
Để thở cơ hoành bạn nên ngồi trên ghế hoặc nằm xuống thoải mái, sau đó đặt một tay lên ngực, bụng để cảm nhận sự di chuyển của không khí

Ngáp cười:

- Ngáp cười là bài tập thở cho người mắc Covid có tác dụng mở rộng lồng ngực, cơ hoành, đồng thời điều chỉnh lượng oxy. Trước khi thực hiện bài tập này, bạn nên ngồi thẳng lưng, duỗi cánh tay ngang bằng vai. Sau đó mở to miệng như lúc ngáp. Cuối cùng đưa cánh tay xuống đặt trên đùi và chuyển cái ngáp thành nụ cười.

Pranayama:

- Để tăng dung tích phổi, điều hòa nhịp thở bạn có thể áp dụng bài tập Pranayama. Động tác thực hiện cũng rất đơn giản, bạn chỉ cần ngồi ở tư thế bắt chéo chân hoặc quỳ trên mặt đất. Giữ thẳng lưng rồi hít vào một hơi thật sâu sau đó thở ra một cách chậm rãi. Bạn nên giữ nguyên tư thế và lặp lại nhịp thở ít nhất 10 lần.



Với bài tập Pranayama, bạn chỉ cần ngồi ở tư thế bắt chéo chân rồi hít vào một hơi thật sâu sau đó thở ra từ từ

- Trong quá trình thực hiện các bài tập thở cho người mắc Covid, bạn nên bắt đầu từ từ và lặp lại nhiều lần để mang lại hiệu quả. Tránh vội vàng hoặc tập luyện quá mức khiến tình trạng khó thở trở nên trầm trọng hơn. Ngoài các bài tập này bạn có thể kết hợp với đi bộ, bơi lội để tăng nhịp tim, nhịp thở.

- Để được tư vấn bài tập thở phù hợp với tình trạng sức khỏe, bạn nên liên hệ với các bác sĩ chuyên khoa - Bệnh viện Đa khoa MEDLATEC. Thông qua đường dây nóng: **1900 56 56 56**, bạn sẽ nhanh chóng kết nối và trao đổi với bác sĩ về những vấn đề liên quan khác.

***TÀI LIỆU THAM KHẢO:**

- 1.Hướng dẫn các bài tập thở cho người mắc Covid / Medlatec
- 2.Hậu covid-<https://suckhoedoisong.vn> › Y học 360
- 3.Bs Chu Quỳnh Thơ –Chuyên gia chỉ cách ứng phó hậu covid 19

3. GIÁO DỤC SỨC KHỎE

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO BỆNH NHÂN ĐAU THẦN KINH LIÊN SƯỜN

I. ĐỐI TƯỢNG

- Bệnh nhân và người nhà bệnh nhân

II. THỜI GIAN:

- 30 phút

III. NỘI DUNG:

1. Đại cương:

Chế độ dinh dưỡng rất quan trọng trong quá trình phục hồi bệnh và nâng cao sức khỏe tốt nhất. Biết cách bổ sung đầy đủ những thành phần dinh dưỡng cho cơ thể và tránh những thực phẩm không tốt chính là cách hỗ trợ quá trình chữa bệnh nói chung và bệnh đau dây thần kinh liên sườn nói riêng, đạt được thành công và sớm khỏi bệnh.

1. Người bệnh đau dây thần kinh liên sườn nên ăn gì là tốt nhất?

Những ám ảnh về triệu chứng đau thần kinh liên sườn mang đến chính là những cơn đau đau tức ngực, đau cột sống gây ảnh hưởng đến cuộc sống. Do đó, ngoài việc dùng thuốc và tập vật lý trị liệu, chế độ ăn uống nhiều chất dinh dưỡng cần thiết sẽ giúp cơ thể được phục hồi và tăng cường sức khỏe để đối phó với bệnh. Những thực phẩm mà người bệnh cần chú ý bổ sung là:

Thực phẩm chứa nhiều can xi và đạm

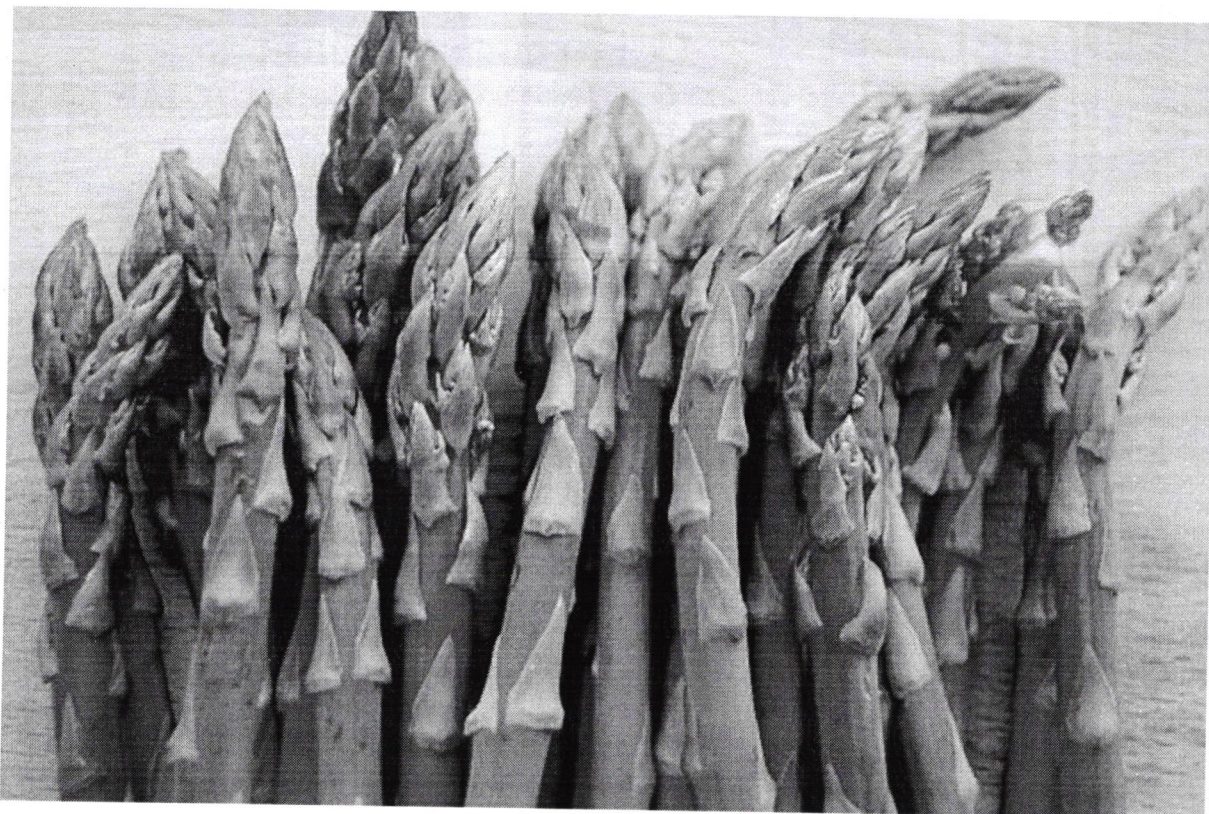
Trong các bữa ăn thường ngày, mọi người nên đảm bảo lượng chất đạm và canxi cần thiết; tăng cường rau xanh, hoa quả chín để bổ sung các vitamin như A, B, D. Các thực phẩm nên dùng là các loại cá, sữa, trứng, các loại đậu, các loại rau quả màu xanh đậm, màu vàng, đỏ...

Thực phẩm chứa vitamin B6

Thịt gà, các loại ngũ cốc và hạt như đậu nành, hạt hướng dương, hạt óc chó, đậu phộng, rau chân vịt, chuối...rất dồi dào vitamin B6. Chất này khi vào cơ thể sẽ thúc đẩy hồng cầu được sản sinh, giảm đau thần kinh và chữa lành các tổn thương ở dây thần kinh liên sườn.

Thực phẩm chứa axit folic

Axit folic hay vitamin B9 có tác động lớn đến việc tạo máu và tế bào, tham gia vào quá trình hoạt động của các dây thần kinh, do đó làm giảm đau thần kinh nhanh chóng. Bạn hãy ăn nhiều đậu Hà Lan, măng tây, bông cải xanh, nấm, bơ, cam, quýt....để tăng cường axit folic cho cơ thể.



Măng tây có chứa nhiều axit folic tốt cho người đau dây thần kinh liên sườn

Thực phẩm chứa vitamin B12

Thịt bò, thịt cừu, cá ngừ, cá hồi, cá thu, các loại hải sản, gan động vật, trứng, sữa...chứa hàm lượng vitamin B12 rất cao, có khả năng cải thiện hệ thần kinh và tham gia vào việc tái tạo tế bào. Nhờ vậy mà khi ăn nhiều thực phẩm này, người bệnh sẽ giảm đau và ngăn ngừa tình trạng viêm đau ở dây thần kinh liên sườn hiệu quả.

Bổ sung Vitamin C

Vitamin C không chỉ giúp cơ thể nâng cao hệ miễn dịch mà còn có khả năng cải thiện những tổn thương ở dây thần kinh. Các loại trái cây cam, chanh, quýt, bưởi, dứa, dâu tây, kiwi hay cà chua, bắp cải...là nguồn vitamin C tự nhiên rất tốt cho những người đang bị đau dây thần kinh liên sườn.

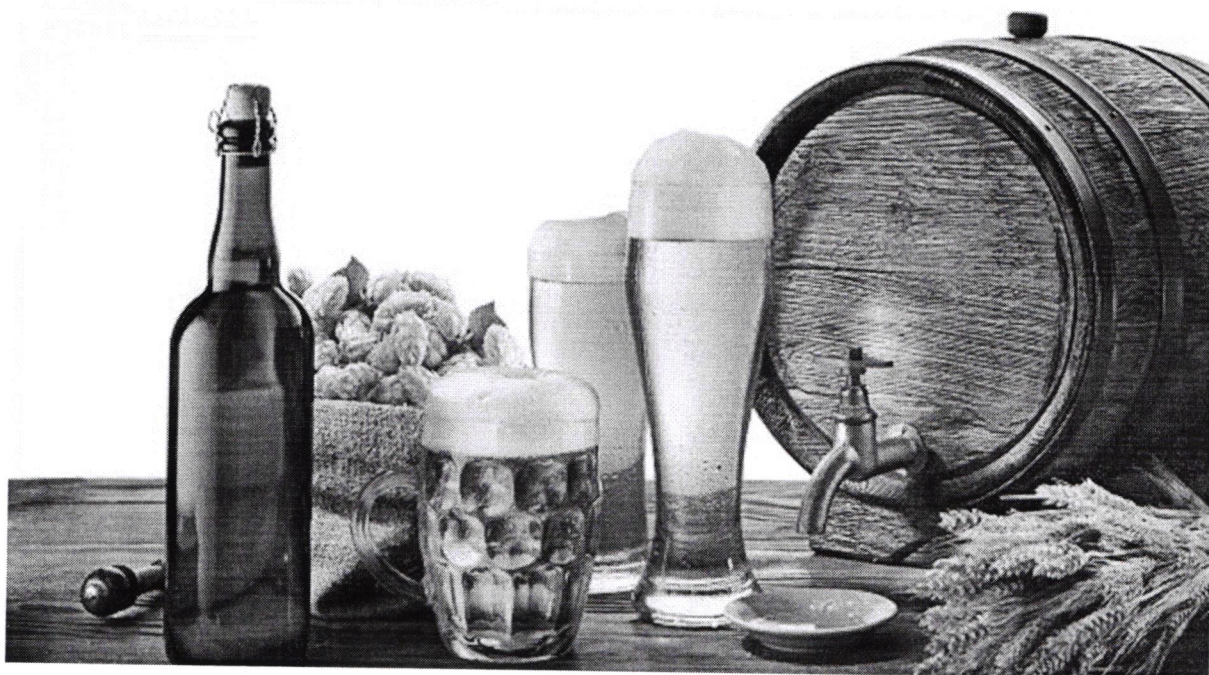
2. Người bệnh đau dây thần kinh liên sườn kiêng ăn gì ?

Không những chăm chỉ bổ sung các thực phẩm có lợi, chúng ta cũng nên kiêng và hạn chế một số thực phẩm có tác động xấu đến việc điều trị đau dây thần kinh liên sườn như:

Kiêng đồ ăn thức uống chứa chất kích thích

Rượu bia, thuốc lá, cà phê là những thức uống luôn nằm trong top thực phẩm cần hạn chế sử dụng cho dù là bạn có bị bệnh hay không. Đặc biệt, trong trường hợp bạn đang gặp vấn đề đau thần kinh liên sườn thì cần phải chú ý kiêng nhiều hơn bởi vì chúng có khả năng làm suy giảm chất lượng xương khớp và làm

tăng nguy cơ mắc bệnh loãng xương, viêm khớp, thoái hóa khớp...và làm những cơn đau thần kinh liên sườn trầm trọng hơn.



Hạn chế ăn muối

Hàm lượng muối cao trong khẩu phần ăn hằng ngày có thể làm giảm chức năng của xương khớp và các cơ quan khác. Đặc biệt, ăn quá mặn dễ khiến hệ thần kinh hoạt động kém hiệu quả và gặp nhiều sự cố, không tốt cho người bị đau dây thần kinh liên sườn

Thức ăn nhanh hoặc chứa nhiều dầu mỡ

Các loại thức ăn nhanh thường chứa lượng muối và dầu mỡ cao sẽ làm tăng nguy cơ gây viêm và làm cơn đau thần kinh liên sườn kéo dài dai dẳng. Bên cạnh đó, những loại thức ăn này cũng không tốt cho sức khỏe chúng ta, dễ gây béo phì, tiểu đường, cao huyết áp...

Hy vọng, với những chia sẻ trên đây về việc đau thần kinh liên sườn kiêng ăn gì và nên ăn gì, người bệnh sẽ có thêm nhiều kiến thức bổ ích trong việc điều chỉnh chế độ dinh dưỡng hợp lý cho mình để hỗ trợ điều trị đau dây thần kinh liên sườn đạt hiệu quả tốt nhất.

Nếu bạn cần giúp đỡ, hãy gọi cho Hello Doctor chúng tôi theo số điện thoại: **1900 1246**, chúng tôi luôn sẵn lòng được hỗ trợ cho bạn.

***TÀI LIỆU THAM KHẢO:**

- Quy trình điều dưỡng – Healthe Việt Nam